

Membongkar Masalah Belajar dan Solusinya



Daftar Isi

6 Masalah Utama dalam Belajar dan Solusinya	7
Apa Sih yang Bikin Kita Termotivasi?	24
Kenapa yah Belajar Kerasa Jadi Beban?	31
Iya, Gua Emang Bukan Anak Pinter. Terus Gimana Dong?	43
Gimana cara mengatasi pelajaran yang paling kita Benci?	54
Cara Belajar yang Benar: Deliberate Practice (DP)	65
Apa Bedanya Deliberate Practice dengan Practice Biasa?	71
Apa sih yang membuat kita bisa konsisten dengan komitmen kita?	81
Gimana sih caranya manfaatin waktu secara optimal ?	95
Selamat Belajar bareng Zenius Education!	107

6 Masalah Utama dalam Belajar dan Solusinya

Oleh: Glenn Ardi

Buat kalian yang sekarang ini masih menyandang status pelajar, rasanya "belajar" itu udah jadi makanan sehari-hari lo semua. Ya mau gimana lagi, sebagai manusia yang menyandang status sebagai pelajar, lingkungan lo otomatis menuntut lo untuk rajin belajar, dari mulai guru, orangtua, kakak, om-tante, kakek-nenek, dsb...

"Hayooo kamu belajar yang rajin sana! Jangan kebanyakan nonton si Lee Min-Ho atau Nabilah terus! Kalo nilai di sekolah kamu bagus, kan mama bisa bangga prestasi kamu pas arisan tetangga!"

— Mama

Haduuuh, ngomong sih gampang Maa... belum tau aja si mama kalo belajar (baca: nyerap ilmu) itu gak semudah ngabisin makanan dibalik tudung saji.

Belajar (apalagi belajar yang efektif) itu emang gak mudah, ada buanyaak banget masalah dalam hambatannya. Dari mulai ngumpulin niat buat belajar aja udah jadi masalah tersendiri, belum lagi catetan gak lengkap, masalah lagi deh. Kadang baru mulai buka buku 2 halaman aja udah ngantuk (iya, ngantuk juga kan masalah), terus kalo kita coba paksain baca tetep aja gak ngerti, coba dihafalin tapi gak masuk-masuk, coba langsung ngulik latihan soal bingung harus mulai jawabnya dari mana. Akhirnya? ya nonton Lee min-hoo atau Nabilah lagi deh! Huahaha...

Okay Guys cukup becanda garingnya, karena dalam e-book ini gua akan merangkum hal yang amat-sangat-serius sekali-banget, yaitu "Enam masalah utama dalam belajar + beberapa tips atau referensi"; yang moga-moga bisa jadi solusi yang pas buat lo.

Sebetulnya *sih*, di bagian awal ini adalah "rangkuman" kompilasi masalah-masalah utama dalam belajar yang akan dibahas dengan cukup lengkap dan detail pada halaman-halaman selanjutnya e-book ini. Berikut adalah enam masalah utama dalam belajar yang akan gua bahas:

1. Penyakit paling klise: MALES!
2. Belajar (hanya) untuk mengejar nilai akademis
3. Menghakimi diri sendiri "Gue kan emang bukan anak pinter"
4. Benci sama mata pelajaran tertentu
5. Cara belajar yang salah (Belajar = sibuk hafalin rumus, tahun, istilah, nama orang, dsb)
6. Semangat belajar yang nggak konsisten

Okay, ada nggak di antara lo yang ngerasa salah satu, beberapa, atau malah semua dari keenam list di atas yang "*Wah, ini sih gue banget!*". Kalo ada, mungkin lo bisa coba langsung loncat aja ke masalah yang lo ngerasa "gue banget" itu. Soalnya, jujur aja *nih* ya, artikel ini emang lumayan panjang dari biasanya. Jadi, mungkin emang lebih efektif kalo lo bacanya lompat langsung ke permasalahan yang ngena sama gaya belajar lo. Tapi, buat lo yang emang ada waktu senggang lumayan lama, atau emang lagi bela-belain luangin waktu baca artikel zenius, boleh banget kok lo baca artikel ini sampai tuntas. Gua jamin artikel ini akan mengubah cara pandang lo tentang cara belajar yang jauh lebih efektif dan juga menyenangkan, apalagi kalo lo juga luangin waktu buat ngecek link referensi artikel yg gua kasih di setiap list permasalahan. Okay, kita langsung aja mulai dengan pembahasan masalah utama dalam yang pertama:

1. Penyakit paling klise: MALES!



Males Belajar! Nah, ini dia nih penyakit paling klasik yang udah menjangkiti umat manusia dari generasi ke generasi. Kadang (atau seringnya) penyakit yang satu ini kambuh mendadak tanpa kita duga-duga. Udah tau besok mau ulangan, tapi kok rasanya malessss banget buat buka buku, maleeess banget buat latihan soal, pokoknya males banget nyentuh pelajaran deh!

Biasanya, guru atau orangtua dengan entengnya bilang "*Hayo jangan males belajar, mau jadi apa kamu kalo baru umur segini aja udah males??*". Yah, ngomong 'jangan males' *sih* gampang banget yee, tapi kalo penyakit ini udah menyerang, emang rasanya *kok* susah banget dilawan. Terus, kita harus gimana *dong*?

Okay, yang jelas *sih* nasehat "Jangan males belajar" mau seberapa kali pun lo dengerin nggak akan bikin lo jadi nggak males lagi. Hal pertama yang harus dilakukan dalam menghadapi masalah adalah: identifikasi dulu masalahnya! Sekarang apa *sih* yang menyebabkan seseorang bisa males, atau lebih spesifiknya males belajar??

Kalo sekarang kita coba sama-sama mikir dalam konteks yang umum *yah*, apa *sih* yang membuat kita betul-betul Nggak niat melakukan sesuatu? Apa yang membuat kita nggak ada dorongan motivasi sama sekali untuk melakukan hal tersebut? Jawabannya bisa macem-macem, tapi menurut gua yang paling tepat adalah: ya karena kegiatan tersebut kita anggap nggak menarik, nggak *exciting*, membosankan, nggak jelas tujuannya buat apa, dsb.

Hal yang sama juga terjadi waktu kita males belajar. Kenapa kok rasanya berat banget buat buka buku pelajaran? Kenapa kok rasanya beban banget buat ngerjain tugas atau PR? Ya, karena lo menganggap belajar adalah sesuatu hal yang nggak menarik, belajar adalah sesuatu kegiatan yang membosankan, yang nggak jelas tujuannya buat apa, dsb. Pola pikir atau *mindset* dalem otak lo, itulah penyebab utama dari penyakit males.

Nah, terus kalo kita udah tau sebabnya, abis itu gimana *dong*? Ya kita perbaiki langsung ke sumber masalahnya *dong*. Caranya dengan mengubah paradigma lo bahwa belajar itu sebetulnya bisa jadi suatu kegiatan yang *enjoyable*, yang bisa dinikmati, seru, mengasyikan, bikin penasaran, dan bahkan bisa bikin ketagihan! Ketika lo bisa mengubah cara pandang lo, belajar gak akan lagi jadi hal yang membebani lo, gak akan lagi jadi hal membosankan, bahkan lo gak perlu repot-repot mikirin gimana caranya supaya lo termotivasi belajar, karena belajar udah jadi hal yang *menyenangkan*.

Diah Ayu Wardani @diahayuwrn - Mar 17
@zeniuseducation math yg diajarin om sabda sampe dibawa mimpi.
Wonderful x.x

Iffati Ifadati @iffatidt - Mar 22
Belajar kimia 2 jam di sekolah berasa 2 bulan lamanya 🤔 tapi anehnya,
belajar kimia bareng @zeniuseducation jalan 6 jam berasa 15 menit

LIN @AprilianaLina28 - Mar 20
Belajar kimia sama @zeniuseducation gillaaaaa seru bangetttttttt.....
Jadi tambah semangat belajarrrnya.thx zen

PoingPoiPoi @deasthfqls - Feb 19
walaupun udah malem bukannya ngantuk malah ngakak gini belajar
Sosiologi sama @zeniuseducation ❤️❤️

Adelia Ramadhani @adeliaa37 - Feb 19
Dan aku ngerasa beruntung banget ketemu sama temen belajar 7/24 yang
bikin nagih ini @zeniuseducation :')

Belladona S @bdonasad - Feb 18
@zeniuseducation tiap pulang sekolah jadi nagih belajar sampe malem,
kalo bareng zenius net :3

Nah, untuk pertanyaan ini, kamu bisa baca jawabannya di Bab 2 dan Bab 3 dari e-book ini.

2. Belajar (hanya) untuk mengejar nilai Akademis

Emang apa salahnya *sih* belajar untuk nilai akademis? Bukannya emang tujuan kita belajar itu cuma buat dapet nilai bagus, membanggakan orangtua, kuliah di tempat bergengsi, terus bisa gampang cari kerjaan yang bergaji besar, dan hidup bahagia selamanya??



"Anak yang nilainya selalu bagus biasanya akan kalah (dalam hal kesuksesan karir, finansial, karya hidup, dsb) dengan orang yang nilai waktu sekolahnya biasa-biasa aja."

— Pepatah Kuno

Percaya atau nggak, menurut gue emang ada benarnya juga *sih* (walaupun gak selalu benar). *Eit*, tapi bukan maksudnya lo jadi nggak boleh rajin belajar *yah...* yang gua permasalahan adalah: ketika lo belajar hanya untuk ngejar nilai akademis, lo akan selalu terpaku pada satu indikator yang seolah-olah paling bisa merefleksikan kesuksesan lo dalam proses belajar (nilai akademis), padahal sebenarnya bukan (cuman) itu indikator yang harus lo pikirin.

Masalahnya sekarang, gimana caranya mengubah paradigma kita tentang belajar, bahwa belajar itu bukan hal yang membosankan tapi justru menyenangkan? Emang bisa kita ngubah pola pikir gitu aja?

Kalo lo cuma terpaku pada satu indikator doang (cuman nilai dan prestasi akademis) lo akan menutup banyak banget kesempatan dan peluang lain untuk belajar sesuatu yang jauh lebih berharga daripada sekedar nilai doang. Lo nggak akan belajar gimana serunya belajar tanpa perlu disuruh, tanpa mikir bakal keluar di ujian atau nggak, dan lo akan belajar hal yang manfaatnya akan jauh lebih melekat dalam diri lo sampai bertahun-tahun.



Sekarang, lo coba deh iseng aja tanyain tutor-tutor zenius di twitter, apakah waktu mereka SMA atau kuliah nilai akademisnya bersinar terang benderang sampai dinobatkan jadi siswa paling berprestasi?? Sejauh yang gua tau dari obrolan selewat *sih*, hampir semua tutor zenius itu dulu nilai akademisnya biasa aja, nggak istimewa banget lah... tapi mereka menghabiskan masa sekolahnya untuk *explore* lebih banyak hal yang jauh lebih bermanfaat. Belajar memahami dunia lebih jauh, mengembangkan bakat, hobby, ngulik banyak hal yang gak dipelajari di sekolahnya, dsb. Itulah yang biasa gua bedakan antara *studying* dan *learning*, atau subjeknya belakangan ini sering gua sebut sebagai '*pelajar*' dan '*pembelajar*'.

3. Menghakimi diri "*Gue kan bukan anak pinter*"

"Ah gue kan emang bukan anak pinter, ya mau gimana lagi dong?"

"Gue sih emang dari dulu gak pinter hafalan, jadi ya gua males belajar Sejarah dan nilai gue selalu jelek"

"Gue kan orangnya dominan otak kanan, jadi wajar dong kalo gue bego urusan itungan seperti pelajaran matematika?"

Sikap menghakimi diri sendiri (baca: fixed-mindset) ini gua anggep sebagai salah satu masalah utama yang paling gawat dalam belajar. Ibaratnya belum juga bertarung, tapi udah kalah duluan. Dengan lo menghakimi diri lo sendiri, lo seolah-olah menjadikan hal tersebut excuse atau alasan untuk terima nasib gitu aja, dan gak berusaha bangkit untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik. Padahal sebetulnya, tanpa lo sadari, mindset seperti itu justru yang membatasi lo dalam belajar, berkembang, dan mengevaluasi diri untuk jadi individu yang lebih baik.



Ditambah lagi, seringkali guru bahkan orangtua lo juga memberi afirmasi terhadap justifikasi ini, misalnya dengan mengatakan kalo anak IPA itu dominan otak kiri jadi lebih jago hitung-hitungan, sementara anak IPS itu lebih dominan otak kanan, jadi lebih jago hafalan. Jadilah lo percaya kalo lo dominan otak kiri sehingga gak akan mungkin bisa main musik, atau lo yang otak kanan gak mungkin jago matematika. Padahal sebetulnya, **dikotomi otak kanan dan otak kiri itu informasi yang ngaco banget** dan udah pernah dibahas di artikel sebelumnya oleh tutor biologi zenius (Kak Pras) secara lengkap.

Kalo gua perhatiin, ada banyak banget murid zenius yang terjebak dengan pola pikir ini selama bertahun-tahun dan baru sadar setelah kenal sama zenius. Apakah mungkin jangan-jangan lo juga termasuk salah satu yang terjebak dengan pola pikir *fixed-mindset* seperti ini? Kalo iya, ini bahaya banget dan harus lo atasi sesegera mungkin. Serius, sikap menghakimi diri sendiri ini adalah salah satu masalah utama dalam belajar yang secara gak sadar sangat mempengaruhi persepsi lo terhadap diri lo sendiri.

Nah untungnya, Bab 4 ebook ini akan ngebahas masalah yang satu ini dari sudut pandang ilmiah secara komplit dan keren banget. Buat lo yang ngerasa suka menghakimi diri sendiri, gua saranin wajib banget deh baca Bab 4 di bawah ini, dijamin nggak akan nyesel!

4. Benci sama mata pelajaran tertentu

Ada nggak *sih* pelajaran yang lo benci banget sampai-sampai lo muak sama pelajaran tsb.? *Believe me, I know how does this feels bro,sist...* Emang yee rasanya kalo udah benci sama pelajaran tertentu tuh nyesek banget. Boro-boro mau belajar atau ngerjain latihan soal, nyentuh bukunya aja udah males, dengerin suara langkah guru masuk kelas aja bawaannya udah ngantuk. Kalo ada tugas pasti pengen nyalin punya temen terus, kalo ulangan nyontek, kalo belajar selalu nunda-nunda terus, rasanya nyiksa banget buat maksain belajar. Nggak kerasa, rasa benci ini numpuk terus selama bertahun-tahun makin lama makin akut sampai lo bener-bener muak dan pengen cepet-cepet lulus SMA supaya nggak akan pernah ketemu lagi sama pelajaran tersebut.

"Ya tapi mau gimana lagi, kalau udah benci sama pelajaran tertentu terus harus gimana lagi dong? Kalau udah benci, emang bisa sayang?"

Well, perasaan benci sama mata pelajaran tertentu kayak gini, emang salah satu masalah utama dalam belajar yang paling susah buat diatasi. Kenapa susah? karena lo harus melawan ego diri lo sendiri untuk keluar dari zona nyaman (*comfort-zone*). Walaupun agak sulit, tapi bukan berarti hal ini nggak bisa dilakukan loh. *So, please allow us to lift your burden...*

Seperti yang gua udah sebutin di atas, langkah pertama untuk mengatasi masalah adalah identifikasi dulu masalahnya, baru kita coba atasi masalah itu tepat di akar permasalahannya. Nah, hal yang menyebabkan lo bisa benci mata pelajaran tertentu itu ada banyak banget, bisa jadi sebetulnya karena lo nggak suka sama cara ngajar gurunya, atau mungkin cara belajar lo salah. Bisa juga karena dari kecil lo terus-terusan kena sugesti dari kakak, temen-temen atau orangtua kalo pelajaran anu itu susah banget (*prime effect*), atau bisa juga karena lo nggak bisa nangkep esensi yang menarik dibalik ilmu tersebut, dan lo gak tau apa sebetulnya apa alasan, tujuan, dan kenapa lo harus mempelajari hal itu.



Aftita Ulin Nuha @aftitul · Feb 8

yg tadinya anti bgt sama fisika skrg jd cintaa, thanks bang @sabdaps :D
@zeniuseducation



Dian @dianggraini_ · Jan 29

Bahagia itu kalo belajar sama @zeniuseducation . Makasih zen, sekarang jadi ga anti lagi sama biologi wkwkwk.

5. Cara belajar yang salah



Nah ini dia *nih*, masalah belajar yang paling ngenes di antara yang lain. Ada banyak siswa yang sebetulnya udah cukup rajin, punya semangat yang tinggi buat melawan kemalasan, tapi sayangnya dia menyalurkan waktu dan energinya buat belajar dengan cara yang salah. Lo pernah nggak *sih* ngerasa udah belajar mati-matian tapi kok ngerasa nggak dapet ilmu apa-apa? Udah belajar siang malem *eh* tapi nilai ujian jelek, begitu beres ujian, ilmunya lupa semua, begitu ditanya pertanyaan yang nggak ada di buku cetak atau catetan langsung *blank* nggak ngerti apa-apa. Yak, kalo misalnya lo pernah ngerasain kayak gitu, kemungkinan besar *sih* cara belajar lo yang keliru. Emang apa aja sih cara belajar yang keliru? Okay, coba gua kasih list-nya sedikit yah... Berikut di bawah ini adalah *common mistakes* yang banyak dilakukan para siswa:

- Belum ngerti konsepnya secara matang, tapi udah langsung nyoba latihan soal.
- Terpaku hanya pada 1--2 sumber, biasanya sih buku cetak dan hasil nyatet di kelas pas diterangin guru.
- Ngehafalin tipe soal yang dulu pernah ditanyain dalam ujian yang sama.
- Belajar = Sibuk menghafal rumus, tahun, istilah, nama orang, dsb.

Nah loh, ada nggak di antara lo yang kalo belajar tanpa sadar ngelakuin salah satu dari keempat point di atas? Atau malah keempatnya semua dilakuin tiap kali lo belajar? Kalo jawaban lo iya, berarti lo udah menghambur-hamburkan waktu dan energi lo selama ini dengan metode belajar yang salah. Cara belajar yang gua sebutin di atas, akan menyebabkan lo akan terus berorientasi pada nilai akademis dan ilmu yang lo dapet akan hilang tepat begitu kertas ujian lo kumpulkan. Kan sayang banget yah, kalo investasi waktu dan energi lo buat meras otak tapi hasilnya cuman segitu doang. Padahal kalo aja lo tau cara belajar yang tepat, dengan usaha yang kurang lebih sama, lo bakal dapet hasil yang jauh lebih optimal.

Terus, gimana *dong* cara belajar yang bener? Emang ada *yah* cara belajar yang bisa bikin ilmu nempel terus nggak lupa-lupa? Kita di zenius *sih* punya beberapa resep belajar yang bener-bener bisa bikin ilmu melekat di otak nggak lepas-lepas, biasanya proses belajar ini beken digunakan sama kalangan pengguna zenius secara turun temurun dengan istilah DELIBERATE PRACTICE. Apaan *tuh deliberate practice*? Singkatnya *sih deliberate practice* adalah proses belajar yang bener-bener menuntut pemahaman lo secara mendalam untuk kemudian dilatih secara penuh untuk setiap elemen yang terkait dengan ilmu tersebut.

Contohnya aja *nih*, kalo lo mau belajar jago main sepak bola. Lo nggak akan bisa sampai bener-bener jago kalo lo cuma mengandalkan sering-sering main bola sampai temen-temen kompleks. Terus, gimana dong cara belajar yang tepat? Pertama, lo harus melatih skill-skill yang mendasar dulu, seperti membangun stamina, ketahanan fisik yang oke. Baru abis itu lo belajar dulu cara giring bola yang bener, cara nahan bola yang bener, keterampilan kaki kanan dan kaki kiri yang seimbang, dsb. Kalo lo udah punya skill dasar yang oke, baru lo coba latihan tanding sesekali, abis itu lo evaluasi apa aja yang masih jadi kelemahan lo. Itulah cara belajar *deliberate practice*.

Metode belajar seperti main bola itu juga bisa lo lakukan dalam belajar hal apa pun, termasuk juga dalam belajar matematika, fisika, sosiologi, ekonomi, dan mata pelajaran lainnya. *Nah*, buat lebih jelasnya, lo bisa coba baca Bab 6-7 dari *e-book* ini.

6. Semangat belajar yang nggak konsisten

Kalo lo udah mengatasi masalah-masalah di atas, artinya lo udah punya persepsi dan cara pandang yang tepat dalam melihat proses belajar. Lo udah tau bahwa belajar adalah sebuah kegiatan yang seru, yang sebetulnya gak perlu dibenci, gak sepatutnya didasarkan (hanya) pada nilai akademis, dan lo juga udah tau teknik belajar yang tepat. Berarti lo tinggal mengatasi satu masalah terakhir dalam proses belajar, yaitu masalah kedisiplinan.



Disiplin yang gua maksud itu bukan berarti segalanya harus tepat waktu, ngikutin jadwal belajar, dsb. *Instead*, inti dari kedisiplinan itu :Lo konsisten dalam ngerjain segala sesuatu sesuai dengan tujuan yang mau lo capai. Itulah kenapa gua taro point masalah ini jadi yang nomor terakhir, karena sebelum lo mengasah kedisiplinan lo dalam belajar, lo harus punya persepsi belajar yang bener dan tujuan yang jelas kenapa lo harus ngelakuin semua hal ini. Sebelum pola pikir lo tentang belajar itu bener, gua jamin lo gak akan pernah bisa punya semangat belajar yang bener-bener konsisten.



Okay, terus gimana dong metode yang paling tepat untuk bisa memiliki semangat belajar yang konsisten, untuk bisa memiliki kedisiplinan sehingga lo bisa memanfaatkan waktu lo secara efektif? *Nah*, untuk masalah ini bakal bisa jadi panjang banget pembahasannya, tapi untungnya, gua udah pernah nulis artikel yang secara khusus ngebahas tentang gimana caranya kita supaya bisa manfaatin waktu secara optimal. Selain itu, Sabda juga udah pernah ngebahas time-management ini di zenius.net. Buat lo yang punya masalah dalam kedisiplinan dan cara mengatur waktu, gua saranin buat baca Bab 8-9 dari ebook ini.

Apa Sih yang Bikin Kita Termotivasi?

Oleh: Wisnu OPS

Lo pernah nggak *sih* ngerasa harus banget belajar... tapi kok rasanya maleees banget buat mulai? Atau sebaliknya, lo pernah nggak *sih*, tiba-tiba pengen aja belajar sesuatu tanpa harus disuruh sama siapa pun? Sebenarnya dari mana *sih* sumber motivasi kita supaya kita mau belajar?

Di tulisan ini, gue mau ceritain apa *sih* yang bikin seseorang itu bisa termotivasi untuk melakukan sesuatu, termasuk termotivasi untuk belajar. Sebenarnya, motivasi yang bagus itu bisa muncul dari dalam tanpa perlu ada dorongan dari luar untuk melakukan itu. Tapi, masih banyak orang yang berpikir kalau motivasi harus dateng dari luar. Coba aja lo perhatiin, berapa banyak temen-temen lo yang suka ngomong gini:

"Gue ngerasa kekurangan motivasi nih"

"Kalo gue dikasih duit buat belajar, gue semangat deh belajarnya"

"Pacar gue harusnya lebih memotivasi gue buat belajar nih"

"Bokap dan nyokap gue nggak nyuruh gue belajar sih, gue jadi main mulu deh"

"Lagi nggak ada PR, males banget belajar kalo nggak ada PR"

"Ulangan masih lama. Nanti aja pas mau ulangan baru belajar"

Kebanyakan orang berpikir kalau kita cuma bisa termotivasi dengan adanya dorongan dari luar. Contohnya seperti yang disebutkan di atas; Mulai dari hadiah, diingetin pacar, diingetin sama orang tua buat belajar, dikasih PR, dipaksa belajar supaya nilai ulangan bagus, dll. Sebenarnya, yang namanya motivasi belajar itu nggak harus datang dari hal-hal kayak gitu. Justru kalau kita terbiasa termotivasi dengan reward-reward dari luar untuk belajar, kita malah kehilangan fun dari belajarnya itu sendiri. Sementara kalau kita terbiasa termotivasi dari dalam, efek dari belajar ini bisa berlangsung seumur hidup, dan lo jadi ketagihan belajar seumur hidup lo; nemu ilmu baru itu kayak nemu mainan baru, rasa senengnya nggak ilang-ilang. Serius gue

Supaya lebih kebayang apa yang lagi gue omongin, gue akan cerita tentang lima level motivasi; mulai dari yang paling rendah, yaitu yang paling butuh kontrol dari luar (otonomi paling rendah), sampai motivasi yang paling tinggi, yang sama sekali nggak butuh kontrol dari luar (otonomi paling tinggi). Ini sebenarnya bagian dari *Self-Determination Theory* yang digagas oleh **Edward Deci**.

Level 0. *Amotivated*

Untuk yang level 0 ini, nggak perlu dibahas *lah* ya. Ini level paling rendah, kondisi di mana lo tidak termotivasi untuk belajar.

Level 1. *External*

Contoh motivasi eksternal itu adalah, "Gue mau belajar karena gue akan dikasih duit sama orang tua gue". Dorongan utama motivasi eksternal ini adalah reward dari luar, biasanya rewardnya ini nggak ada hubungannya sama sekali dengan belajarnya itu sendiri. Motivasi jenis ini merupakan motivasi yang paling membutuhkan kontrol dari luar: Butuh ada orang yang "nyogok" lu untuk belajar supaya lu mau belajar. Tingkat otonominya paling rendah.

Level 2. *Introjected*

Contoh motivasi jenis ini adalah, "Gue mau belajar demi orang tua gue". Pernah nggak *sih* lo dikasih motivasi dengan diomongin gini: "Bayangin orang tua lo udah ngelahirin elu, ngerawat lu dari kecil sampe sekarang, ngasih makan, bawa lo ke sekolah biar pinter, dll. Mereka pasti pengen lo lulus, masuk PTN yang bagus, dll."

Pada level ini, alasan lo belajar adalah untuk orang lain, bukan untuk diri lo sendiri. Jadi, masih membutuhkan kontrol dari luar, meskipun nggak setinggi Motivasi Eksternal (level 1). Tingkat otonominya sudah mulai ada sedikit.

Level 3. *Identified*

Pada level ini, lo udah bisa melakukan identifikasi bahwa apa yang lo pelajari itu berkorelasi langsung dengan nilai lo di sekolah. Jadi, kalau lo belajar supaya dapet nilai yang bagus atau dapet ranking, lo udah ngerasain motivasi level ini.

Di level ini, lo udah belajar untuk diri lo sendiri. Kontrol dari luar sudah berkurang dibandingkan level 2, tapi masih ada: nilai atau ranking.

Level 4. *Integrated*

Di level ini, lo bisa melihat lebih jauh lagi tujuan lo belajar: Lo belajar karena pengen jadi ilmunan/dokter/pelukis/koki/dll, karena pelajaran ini nanti berguna buat karir lo, pengen pinter, pengen berguna buat masyarakat, dll.

Motivasi level 1 sampai level 4 ini adalah motivasi ekstrinsik, di mana lo termotivasi untuk belajar karena sesuatu di luar belajar itu sendiri. Di antara motivasi ekstrinsik lainnya, Integrated (level 4) ini adalah bentuk motivasi yang paling sedikit membutuhkan kontrol dari luar. Lo udah punya kesadaran sendiri tentang kenapa lo pengen belajar, sehingga tingkat otonominya juga lebih tinggi dibanding level 1-3.

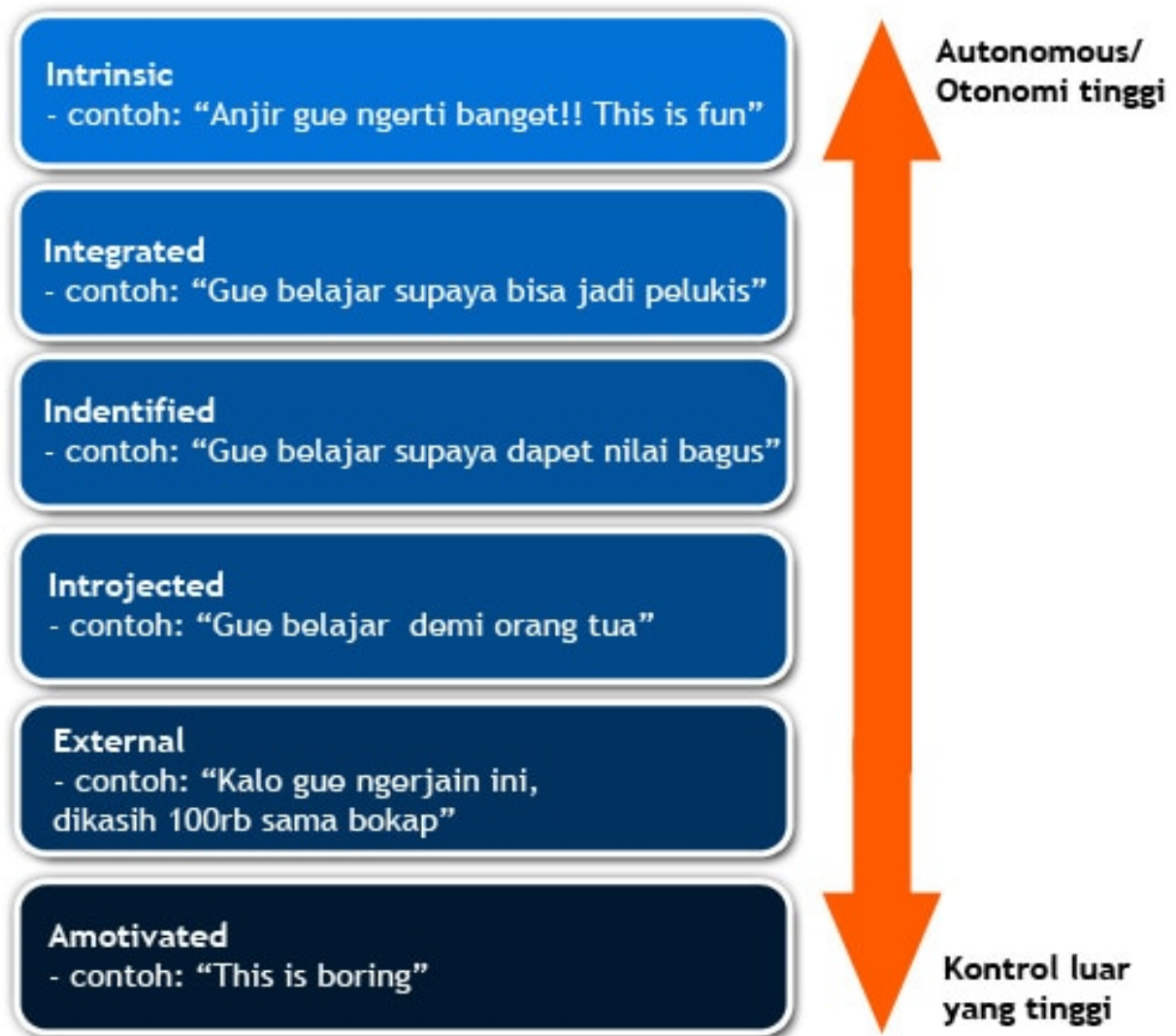
Level 5. *Intrinsic*

Nah, jenis motivasi intrinsik ini *lah* yang tingkat otonominya paling tinggi, dia nggak membutuhkan kontrol dari luar. Karena di level ini, lo ngerasain bahwa belajar itu fun, bikin lo seneng banget ketika lo bener-bener ngerti sama apa yang dipelajari.

Lo bayangin *the best game* yang pernah lo mainin. FIFA? PES? Angry Birds? DOTA? GTA? Catur? Silent Hill? Kenapa lo termotivasi banget main itu semua? Padahal, lo nggak diiming-iming sama nilai, nggak dikasih duit juga untuk main game-game itu, lo main game juga bukan demi orang tua lo, dll. Pokoknya lo pengen aja main game itu karena: *fun*. Nah, sebenarnya dari mana sumber “fun”-nya ini? Pertama, lo melakukannya karena nggak ada paksaan dari luar. Selain itu, ini yang sangat penting, lo ngerasa ketika lo main game tersebut, lo bisa ngelewatin berbagai challenge yang ada di situ.

Dalam belajar, ini juga bisa terjadi. Kalau dorongan belajar lo itu muncul dari dalam, justru mungkin banget lo ngerasa kalau belajar itu “fun”. Reward dalam belajar itu yang paling kuat itu bukan ketika kita dapet nilai 100 di sekolah. Reward dalam belajar itu adalah ketika lo bisa bilang “*Anjir gue ngerti banget konsepnya!!!*”.

Lima level motivasi ini bisa kita rangkum jadi gambar di bawah ini:



OK. Berikutnya kalau lo udah tau kalau motivasi intrinsik itu penting, terus gimana kita bisa mencapai itu? *Well*, mulainya nggak harus langsung termotivasi secara intrinsik. Bisa aja lo mulai dari level 3 or 4 dulu. Awalnya, lo termotivasi supaya bisa dapet nilai yang bagus di sekolah, atau termotivasi untuk bisa lulus PTN dan masuk jurusan di kampus idaman lu. Mulai dari situ udah lumayan bagus. Tapi, trik berikutnya adalah: **Jangan belajar cuma untuk bisa jawab soal**. Karena kalau lo belajar cuma untuk bisa jawab soal, lo akan berpikir untuk nyari trik-trik ngerjain pake rumus cepet *lah*, ngafalin pake jembatan keledai *lah*, dan sebagainya. Belajar dengan cara ini nggak akan bikin lo termotivasi secara intrinsik, yang ada malah lo eneg banget sama pelajaran itu gara-gara banyak banget yang harus dihafal.

Nah, jadi supaya lo nyampe ke motivasi level 5, awalnya lo harus belajar dengan nge-*push* diri lo semaksimal mungkin **sampe** **bener-bener** ngerti konsepnya. Pas lo bisa **bener-bener** ngerti, itu rasanya asik banget, *Men*. Berikutnya, ketika lo ketemu *challenge* lagi, lo *push* lagi diri lo sampe bisa, sampe **bener-bener** ngerti konsepnya. Berkali-kali kayak gitu, nantinya lo akan ngerasa kalau *effort* lo untuk **ngerti konsep** itu makin lama makin enteng.

Sebenarnya sama aja kayak **main game**. Bayangin game yang dulunya lo nggak bisa, terus sekarang lo jago banget. *Game* apa aja; *PC Games* (DOTA, AOE, The Sims, dll), *Console Games* (FIFA, PES, dll), *Tablet Games* (*angry birds*, *temple run*, dll), Catur, Kartu, Sepak Bola, Bola Basket, Tennis, Bulutangkis, apa aja *deh*. Awalnya lo nggak bisa apa-apa, terus lo mulai belajar dari yang *simple-simple*, terus lo bisa, seneng *kan* rasanya? *Nah*, terus lo main lagi, pelajarin *game*-nya, sampe lo jago. Kenapa lo mau susah-susah pelajarin game itu sampe lo bisa jago? Karena motivasi lo untuk melakukan itu semua datangnya dari dalam diri lo sendiri.

Nah, belajar tuh juga gitu. Kalau lo udah ngerasain “*fun*”-nya belajar, lo akan ketagihan untuk pengen belajar layaknya ketagihan main game

Kenapa yah Belajar Kerasa Jadi Beban?

Oleh: Glenn Ardi

"Cihuuy.. Liburan telah tibaa, Guys...!! Lupakan semua ujiaaan, nggak ada lagi yang namanya PR setumpuk, nggak ada lagi tugas kelompok yang rempong, nggak perlu lagi takut ada Quiz mendadak... Sekarang, saatnya kita semua maiiin! Lempar semua buku pelajaran dan catetan ke gudang, kalo perlu bakar aja tuh semua buku pelajaran.. Ngeliatnya aja udah bikin gua muak!"

Hehehe... Kira-kira ada di antara lo yang ngerasain hal yang mirip sama kata-kata di atas? *Well*, liburan emang udah tiba. Bulan puasa udah dimulai, saatnya kumpul asik bukber bareng temen2, saatnya nonton semua pertandingan Piala Dunia yang masih tersisa, dan melakukan kegiatan menyenangkan lainnya. Tapi, sebelum lo kabur buat berlibur, gua mau kita sama2 refleksi dulu sedikit tentang gimana *sih* lo ngelewatin satu tahun ajaran ini..

Kalo lo lihat lagi kata-kata di atas, coba lo renungkan lagi.. sebenarnya selama satu tahun ajaran ini, apakah lo ngerasa kalo belajar itu adalah sebuah beban yang amat berat? Seperti sebuah tugas wajib yang harus lo jalani atas nama status sosial lo sebagai seorang pelajar? Akhirnya, belajar itu rasanya jadi sebuah pertempuran sengit yang melelahkan, sehingga sekarang tiba saatnya lo merayakan keberhasilan lo bertahan dari seluruh gempuran ulangan, tugas, quiz, PR, ujian semester, dsb..

Yaah... dugaan gua *sih*, nggak sedikit dari lo yang baca artikel ini ngerasa kayak gitu. Emang sistem pendidikan di Indonesia saat ini cenderung membuat siswa malah jadi nggak bisa menikmati proses belajar. Sampai-sampai, tanpa sadar, tercipta sebuah paradigma di dalam pikiran para pelajar bahwa:

Belajar = Beban | Main = Hiburan



Kalo dipikir-pikir, menyedihkan amat yak kehidupan seorang pelajar. Hahaha.. *Well*, perasaan seperti itulah yang juga gua rasakan dulu waktu masa-masa sekolah. Gua belajar mati-matian buat ngejar nilai. Setelah nilai akademis gua cukup memuaskan dan bisa membuat orangtua bangga dan pamerin nilai rapor gua waktu arisan tetangga atau ke tukang sayur. Baru deh gua bisa *refreshing* dan menikmati hidup.

Gua menjalani proses belajar dengan pola pikir seperti itu selama bertahun-tahun. Melewati beban bernama 'belajar', maksain belajar walaupun maleess setengah mati.. Dengan cara gitu, ya emang gua bisa bertahan dengan nilai akademis yang lumayan, tapi bukan berarti gua belajar buat jadi orang yang cerdas, tapi belajar cuma karena gua males dimarahin kalo nggak ngerjain tugas dan nilai ulangan jelek. Ya, selain itu, gua juga mikir kalo 'sekolah yang bener' itu emang udah jadi kewajiban gue, dan gua harus bisa bertanggung-jawab sebagai seorang pelajar sama ortu gua yang udah nyekolahkan gua. Sekarang gua tanya, apa lo juga sempet punya pola pikir yang sama kayak gua waktu di sekolah dulu?

Well, mungkin lo ada yang mikir... "*Iya emang gua juga mikir kayak gitu sih. Tapi emang apa salahnya dengan mikir gitu? Belajar itu kan emang harus dipaksain buat kebaikan kita sendiri dan sebagai bentuk tanggung-jawab kita.*". Jadigini *sih Guys*, kalo diliat dari sudut pandang bahwa kita melawan rasa malas untuk belajar emang kesannya keren sih.. Tapi sebetulnya akan jauh enak (dan juga keren) buat lo, kalo aja lo juga bisa nikmatin proses belajar itu sendiri !

Selama ini kita terjebak dengan pola pikir bahwa main = beban, sedangkan main = hiburan. Tapi pernah gak terpikir sama lo kalo aja kita bisa nikmatin proses belajar gue juga seperti gua menikmati main, pasti hidup gua kerasa lebih enteng dan menyenangkan!

"Emangnya mungkin *yah* kita bisa nikmatin proses belajar sama seperti kita nikmatin waktu kita main? Kalo emang bisa gitu sih gua pengen banget! Gimana caranya? Kok kayaknya *impossible* banget deh.."

Nah, untuk menjawab pertanyaan di atas, ijinan gua sedikit berbagi kisah pengalaman gue waktu masih muda dan unyu-unyu kayak lo semua sekarang. Jadi gini ceritanya :

Alkisah 10 tahun yang lalu, di saat gua masih muda dan gelisah (*tsaaah!*~). Setiap abege pada masa itu punya ide yang beragam untuk menikmati masa muda dan melepas penat dari beban tuntutan akademis dari sekolah. Bagi mereka-mereka yang lincah dan cekatan, definisi "hiburan" adalah olahraga, entah itu main futsal, basket, beladiri, dsb. Buat mereka yang demen musik, definisi "hiburan" tentunya adalah belajar main musik, olah vokal, ngeband, ikut choir, dsb.. dan masih banyak lagi definisi "hiburan" bagi kawula muda jaman dahulu, dari mulai mulai cinta-cintaan, jalan-jalan ke mall, sampe ada yg hobby kebut2an naik motor, dll..

Dari sekian banyak opsi yang ada, gua menyadari kalo gua bukan pemuda yang tangkas dan lincah. Jadi gua punya definisi "hiburan" sendiri yaitu main video game! Yup, gua dulu adalah seorang hardcore gamer yang sudah malang melintang di berbagai platform, mulai Nintendo, SEGA, Playstation 1-2, Xbox, PC.

Bagi gua, itu adalah bentuk pelampiasan dari segala tuntutan akademis gua di sekolah. Pokoknya saat itu, game adalah bentuk *"self-achievement"* yang gua banggakan dalam hidup ini! Kesannya Lebay kali yah, tapi emang serius beneran! Gua bisa keasikan main game dari sejak pulang sekolah sampe gua bener-bener lupa waktu, lupa makan, lupa mandi, lupa segala-galanya. Gua tenggelam dalam fantasi dunia digital. Sampai dulu gua punya motto *"Study Hard.. Play HARDER!"*

Buat lo yg juga sama-sama punya hobby main game, pastinya gak asing sama perasaan-perasaan seorang gamer.. Kalo udah yang namanya keasikan main game (misalnya game RPG) lo gak bakalan sabar buat pengen cepet-cepet naik level buat dapetin skill baru. Lo bakalan berpikir keras buat nyari tau gimana caranya supaya bisa dapet senjata terkuat, armor paling hebat, item paling langka, dsb.. Lo bisa sampe gak bisa tidur cuma gara-gara penasaran gimana caranya ngalahin monster, atau gimana taktik kombinasi item, skill, dan strategi yang jitu supaya bisa unggul dari gamer-gamer lainnya.

Tanpa perlu ada yang memotivasi, nggak perlu ada yang nyuruh, apalagi melawan rasa malas.. gua bisa bener-bener KETAGIHAN BELAJAR main game dengan pemikiran dan suasana hati yang tulus TANPA BEBAN! Kalo dibandingin sama prestasi akademis gua di sekolah, rata-rata setiap tahun paling-paling gua cuma ranking 5-7 di kelas, dengan nilai segitu aja gua udah cukup puas, gua gak pernah tuh berambisi buat jadi ranking satu. Tapi kalo soal game, gua bisa-bisa sampe bolos sekolah dan kabur ke warnet cuma buat ngeladenin gamer paling jago se-Bandung buat duel satu lawan satu. Saking seriusnya gua mendalami sebuah game, gua sempet membawa team gua JUARA I dalam sebuah kompetisi game DotA di Bandung. (waktu itu dotA masih versi map 6.28b)

Sampai kadang-kadang gua heran, kenapa yah kalo gua harus ngehafalin bahan pelajaran buat ulangan itu kok rasanya susah banget.. Apa emang daya ingat gua lemah?? Tapi, kok gua bisa sampe hafal ratusan nama *hero* dotA, dengan semua kombinasi *skill*, puluhan nama item dan efeknya masing-masing sampai detail banget..??

Lama-lama gua jadi kepikiran:

"Coba yaah.. gua bisa nikmatin proses belajar gue di sekolah sama seperti gua menikmati main game, pasti hidup gua kerasa lebih enteng dan menyenangkan!"

Dari pertanyaan iseng semacam itu, gua jadi mulai merefleksi diri gua sendiri, sebenarnya apa sih yang bisa bikin gua punya motivasi sebesar itu kalo main game? Setelah gua coba renungkan dalam-dalam, ternyata ada beberapa faktor yang membuat gua bener-bener bisa menikmati main game sampai lupa waktu.

1. Buat gue semua game itu diselimuti oleh **MISTERI** yang selalu bikin gua **PENASARAN** buat mengungkapnya.
2. Game menawarkan semangat **KOMPETISI** yang bikin gua selalu merasa **TERTANTANG**.
3. Kata "Gamer" menawarkan sebuah **IDENTITAS** buat gue pada masa itu. Artinya, definisi dari "keren" buat gua saat itu, ya adalah menjadi seorang gamer yang jago!
4. Game selalu memberikan **REWARD** dalam setiap pencapaian gue, entah itu dalam bentuk: Experience point, Skill baru, Senjata & Armor yang lebih kuat, dll. Dengan adanya sebuah checkpoint seperti itu, gua jadi punya **TUJUAN** untuk terus main game. Itulah yang membuat gua jadi terus **KETAGIHAN** buat ngulik sebuah game.

Setelah gua mencoba untuk memetakan faktor-faktor yang bisa memotivasi gue, baru deh dari sini gua coba untuk *"gimana caranya supaya bisa mentransformasi paradigma main game ini ke dalam proses belajar?"*

Nah, gagasan ini terus nempel di kepala gua selama beberapa tahun, tapi belum sempet gua coba praktekin dengan serius. Sampai akhirnya gua kuliah semester 1 di UNPAR. Gua kaget sama cara belajar waktu kuliah itu ternyata beda banget dengan cara belajar waktu jaman SMA! Jadi mungkin pola belajar yang gua terapkan di masa SMA itu cukup untuk membuat gua bisa *"survive"* dengan nilai akademis yang cukup membanggakan, tapi ternyata sama sekali gak bisa diterapkan dalam dunia kuliah. Ternyata dengan cara belajar gua di masa SMA - yang cuma sekedar :

"Merhatiin dosen - nyatet apa yang dia omongin - ngerjain tugas - belajar waktu ujian dari buku cetak dan catetan sesuai bahan yang diajarin di kelas"

Itu sama sekali nggak cukup dan nilai IP-S gua (indeks prestasi sementara) di semester 1 itu cuma 2.21 dari 4.00. Payah banget, kan?? Padahal itu gua beneran ngelakuin cara belajar yang sama dengan waktu di SMA gua bisa ranking 5 besar lho..



Naah.. disini nih gua baru ngerasa ada sebuah TANTANGAN BARU dalam hidup gue! Mulai saat itu, gua coba untuk membuka gagasan lama dengan mengubah paradigma berpikir gua dalam belajar. Di Semester 2 kuliah, gua bertekad untuk PUASA MAIN VIDEO GAME selama 6 bulan!

Instead, gua mencoba untuk mengasumsikan dalam pikiran gua, bahwa semua proses belajar di semester 2 kuliah gue adalah sebuah TANTANGAN GAME terbaru yang perlu gua lewati !

Dalam sekejap, gua memandang setiap mata kuliah ibarat monster-monster kuat yang perlu gua taklukan! Di mana untuk bisa mengalahkan monster itu, gua harus mencoba sesuatu yang lebih daripada sekedar mencatat dan menghafal apa yang diajarkan dosen di kelas. Gua mulai rajin datang ke perpustakaan untuk belajar dari berbagai sumber di luar buku teks wajib, gua mulai sering-sering nanya dan berdiskusi sama kakak kelas. Entah kesambet jin darimana, tiba-tiba gua jadi keasikan banget buat ngulik semua materi kuliah dari internet sampai bener-bener lupa waktu! Dengan mengubah *mind-set* seperti itu, gua jadi melihat proses belajar jadi sesuatu yang ASIK banget buat ditelusuri.

Sejak saat itu, setiap tugas dan quiz mendadak gua anggep sebagai monster-monster kecil yang perlu gua kalahin buat dapet *experience point*! Setiap kali gua ngerti sesuatu, gua merasakan kepuasan yang sama seperti gua baru aja naik level dan *unlock skill point* baru! Ibarat dalam game, gua selalu berambisi untuk meningkatkan level kekuatan character avatar yang gua ciptakan supaya kan makin jago. Mulai saat itu, gua menganggap bahwa diri gua sendiri adalah sosok avatar dalam game, yang pastinya pengen gua tingkatan *skill, ability, item, weapon, armor* dan *experience* supaya jadi sosok yang kuat dan gak bisa dianggap remeh oleh avatar-avatar lainnya!

Kuliah di semester 2 itu mengubah hidup gue dan pandangan gue dalam belajar. Gua jadi *enjoy* banget dalam menikmati proses belajar. Gua jadi terus penasaran sama banyak hal dalam disiplin ilmu yang gue tekuni, sekaligus merasa tertantang untuk terus mengetahui hal baru! Belakangan gua baru tau kalo apa yang gua alami ini ada istilahnya, namanya **GAMIFICATION**. Jadi premisnya adalah upaya untuk melihat segala sesuatu dari paradigma seorang *gamer*, dan kebetulan banget gua tanpa sadar mempraktekan hal tersebut dalam proses belajar gue.

Selain itu, ada satu hal yang gua sadari jadi penyebab kenapa sering banget kita susah menikmati proses belajar itu karena pengertian kita dari kata "belajar" itu banyak yang keliru di Indonesia. Kalo dalam Bahasa Inggris, "belajar" itu bisa disebut dengan 2 istilah yaitu **STUDY** dan **LEARN**. Bedanya apa?

- **STUDYING** adalah proses belajar untuk tujuan akademis
- **LEARNING** adalah proses belajar untuk memahami hal baru, mengasah kemampuan, serta mengevaluasi pemahaman kita

Nah, baru deh gua sadar kalo selama ini yang gua lakuin di masa SMA itu cuma sebatas *STUDYING* - sedangkan apa yang gua lakukan di semester 2 kuliah adalah *LEARNING*! Sejak saat itu gua menemukan jawaban dari pertanyaan gua selama ini, bahwa **BELAJAR** itu bisa **DINIKMATI** asal kita mau untuk merubah paradigma berpikir kita, mau mengubah *mindset* kita.

Jangan jadiin belajar itu sebagai **BEBAN**, bayangin ilmu pengetahuan itu adalah **TANTANGAN BESAR** yang penuh **MISTERI**. Bikin *avatar* diri lo semakin keren seperti semangat gue waktu main game untuk terus **PENASARAN** sama banyak hal baru, untuk terus mengasah kemampuan kita jadi lebih baik, serta terus mengevaluasi paradigma berpikir kita. Jadiin disiplin bidang yang lo tekuni jadi bagian dari **IDENTITAS** lo yang akan lo banggakan kelak.. dan yang terakhir, jangan lupa untuk mengevaluasi proses belajar lo. Sebab dengan begitu, lo memberikan **REWARD** dalam proses belajar lo, dan itu akan membuat lo punya **TUJUAN** untuk jadi lebih baik dari sebelumnya. Itulah kunci gimana caranya menikmati proses belajar!

Ngomong-ngomong, Indeks Prestasi kuliah gue apa kabar? *Well*, tentunya jauh meningkat daripada semester 1, dan itu terus berkelanjutan hingga gua berhasil lulus S1 dengan predikat sangat memuaskan. *Not bad at all* kan? Dari situ gua mulai percaya bahwa ternyata semakin gua belajar (baca : *LEARNING*) malah justru nilai prestasi akademis gua juga semakin baik. *So*, segala hal memang kalo dinikmati akan jauh lebih baik hasilnya daripada didorong dari beban dan rasa takut!

Anyway, perubahan paradigma ini rupanya nggak cuma ngebantu gue dalam mendapatkan prestasi yang cukup baik dalam dunia akademis doang, tapi juga dalam proses gua belajar dalam banyak hal lain! Termasuk juga dalam aktivitas gua sekarang di dunia kerja.

Seperti yang lo pasti udah tau, sekarang ini gua kerja di zenius sebagai seorang *marketer*. Artinya, gua bertanggung jawab untuk memahami apa yang diinginkan *customer* maupun calon *customer*, serta berupaya untuk menghadirkan hal itu semua untuk mereka. Indikator keberhasilan seorang *marketer* seperti gue ada banyak macam, seperti contohnya *target revenue* yang tercapai, *growth market* yang terus bertambah, jumlah *traffic* ke *website* zenius.net terus meningkat, menghadirkan artikel blog yang berkualitas, serta memastikan bahwa seluruh *customer* bisa mendapatkan produk zenius dengan cara yang praktis dan mudah. Dengan banyak indikator keberhasilan itu, gua juga dibatasi dengan adanya budget dalam jumlah yang terbatas, baik itu berupa uang, jumlah pekerja, waktu, dan juga tenaga.. dan gua harus memastikan bahwa semua target marketing tercapai dengan budget yang disediakan. Itulah PEKERJAAN gue di zenius.

T a p i y a h, selama gua kerja di Zenius. Gua gak pernah ngerasa TERBEBANI dalam tanggung-jawab pekerjaan! Kenapa? Percaya atau enggak, sebenarnya kuncinya adalah karena gua juga selalu memandang kerjaan gua di zenius itu seperti gua sedang main GAME! Hehehe.. Seriously, gua gak cuma memandang BELAJAR *as a game*, tapi juga kerjaan gua di Zenius *lho*.. Dari tanggung jawab gua sebagai marketing, tentu ada *target revenue* yang harus dicapai, ada *target market growth*, *traffic website*, dll... dan untuk mencapai itu semua gua melihat TANTANGAN gimana caranya supaya *resource* yang gua miliki itu bisa efektif sekaligus efisien! Dari mulai gimana gua bisa membuat *advertising* yang efektif dengan harga yang murah, gimana caranya supaya *social media* zenius bisa efektif untuk meningkatkan *brand awareness*, dan gimana strateginya supaya zenius yang tadinya belum banyak diketahui jadi memiliki *market share* yang udah rada lumayan seperti sekarang.

*So, gua cuma mau sharing ke lo semua bahwa hanya dengan sedikit mengubah paradigma dan *mindset* dalam pikiran kita, ternyata kita bener-bener bisa nikmatin hidup dengan lebih enteng tanpa beban, lho! Inilah, kenapa gua selalu bilang **JANGAN PERNAH maksain ke jurusan yang NGGAK membuat lo merasa tertantang dan nggak bikin lo penasaran**. Karena belajar itu bukanlah beban tapi justru harus bisa dinikmati! *That's a secret I have learned*, semoga bermanfaat!*

Iya, Gua Emang Bukan Anak Pinter. Terus Gimana Dong?

Oleh: Fanny Rofalina

"Aku bodoh.."

Kira-kira itu yang digumamkan Ani pada diri sendiri ketika melihat nilai UTS Matematikanya yang cuma 25. Di sampingnya, ada Doni yang menyeringai puas dapat 90, sambil bergumam,

"Ah gw emang jago Matematik!!"

Guys, gw mau nanya sama lo, menurut lo kira-kira apa sih kunci untuk mencapai sebuah tujuan atau keberhasilan? Mungkin lo bakal jawab, kerja keras, ada juga yang bakal jawab harus tetep fokus, atau ketekunan. Selama ini, kita di Zenius emang sering pesan ke lo kalo kerja keras adalah harga mati untuk mencapai apa yang lo inginkan. Memang itu semua bener.

Tapi kali ini, gw akan beberin satu kunci yang ga kalah krusial dalam meraih keberhasilan, terlepas dengan apapun definisi dari "berhasil" dalam hidup lo. Kunci ini berlaku buat segala bidang, dari belajar, penampilan, cinta, sampe penyelesaian konflik. Kunci inilah yang penting banget buat lo kembangin buat ngedorong banget motivasi lo untuk kerja keras, fokus, dan tekun. Apa itu?



Eits, sebelum gua bahas kuncinya, gw mau kenalin lo ke seseorang bernama **Josh Waitzkin**. Kalo lo pernah nonton film “**Searching for Bobby Fischer**” atau lo penggemar catur sejati, mungkin lo udah tau nih orang. Siapa sih dia? Josh Waitzkin adalah master catur internasional asal Amerika Serikat. Dia satu-satunya orang yang pernah menang turnamen di segala tingkat di AS. Pas duduk di bangku sekolah aja, dia berhasil memenangkan 7 kejuaraan catur nasional.

Belum ada yang pernah memenangkan semua kejuaraan catur nasional sebanyak Josh. Dia berhasil menyandang gelar MASTER dalam catur internasional pada usia 16 tahun. Mantep? Tunggu dulu.



Ketika berusia 21 tahun, dia memutuskan untuk ambil tantangan dalam hidupnya dengan banting setir, mempelajari sesuatu yang jauh berbeda dari dunia catur nya selama ini... ilmu bela diri! Waduh. Kok bisa? Dia menyadari kalo dia udah belajar gimana caranya tumbuh dan berhasil (di dunia catur), dan dia pikir pasti bisa diterapin juga untuk bidang lain. Mulailah dia mencurahkan diri belajar Tai Chi. Setelah melalui perjuangan yang keras, kesulitan di sana-sini, dan entah berapa kali dia cedera, akhirnya dia berhasil jadi master bela diri hebat dan memenangkan dua Kejuaraan Dunia Tai Chi. Wuih!

Nggak puas dengan prestasi dia di seni bela diri Tai Chi, sekarang doi lagi sibuk belajar jiu-jitsu bahkan udah sampe mendirikan akademi jiu-jitsu pula. Gila banget yak nih orang!

Mungkin sekarang lo mulai berpikir:

“Ah si Josh emang jenius aja kali *tuh*. Emang orang spesial gitu, prodigy.”

Jangan salah, ada satu momen dalam hidup Josh yang menurut pengakuannya jadi hal terbesar yang pernah terjadi di hidupnya. Percaya atau tidak, Josh bilang, kekalahan yang dia alami pas pertama kali ikut turnamen catur nasional membantu dia menghindari jebakan psikologis. Jebakan psikologis yang berhasil dia hindari adalah percaya kalo dia itu spesial, kalo dia emang lebih pintar dari orang lain, dan dia nggak perlu usaha terlalu keras untuk dapetin yang dia mau. Dengan deretan prestasi yang dia punya, Josh bisa aja tergoda untuk mikir kalo dia itu emang seorang jenius. Tapi nyatanya tidak. Seorang master catur internasional pun juga melewati kegagalan.

Oke, trus apa dong satu kunci krusial yang pengen lo bahas di sini, Fan? Kuncinya adalah pola pikir dalam bagaimana lo memandang segala sesuatu, atau lebih gampangnya kita sebut dengan istilah *Mindset*..

Perbedaan Pola Pikir

Beberapa orang di dunia ini menilai kalo kecerdasan atau kemampuan seseorang adalah sesuatu yang bersifat "tetap" (*fixed*). Orang-orang kayak begini bakal menilai, “*Oh dia emang anak yang terlahir pintar*” atau “*Otak gw tuh emang lelet, lambat banget kalo disuruh hafalan*” atau “*Badan gw tuh kaku, ga akan bisa deh belajar nge-dance*”. Penilaian-penilaian macam ini disebut dengan *fixed mindset*.

Di sisi lain, ada juga orang-orang di dunia ini yang melihat kalo sebuah kualitas itu dapat dikembangkan. Contohnya, ya, kayak si Josh. Orang-orang yang semacam ini dengan atau tanpa mereka sadari memiliki pola pikir yang terus berkembang atau gampangnya disebut dengan *growth mindset*.



Oke, sekrusial itukah peran *mindset* (pola pikir) dalam keberhasilan seseorang? Jawabannya IYA BANGET, dan udah banyak riset yang membuktikannya.

Dalam sebuah **riset yang dilakukan profesor Stanford**, membuktikan kalo kedua *mindset* yang berbeda ini memang mengantarkan pada perilaku dan hasil yang berbeda secara signifikan. Konsep risetnya gini, setelah memilih ratusan sampel anak kelas 7 SMP yang *background-nya* dianggap mewakili populasi, mereka diminta untuk memberikan pandangan terhadap dirinya sendiri. Ternyata, anak-anak yang menganggap kemampuan mereka itu emang cuma berdasarkan apa yang mereka lihat selama 7 tahun sekolah dan gak berpikir kalo kecerdasan mereka itu masih bisa meningkat (*fixed mindset*), nilai akademisnya cenderung stagnan (segitu-gitu aja) selama beberapa tahun. Sedangkan anak-anak yang berpikir bahwa mereka masih bisa meningkatkan kemampuan dan kecerdasan mereka (*growth mindset*), nilainya cenderung meningkat dari waktu ke waktu.

Sekarang gua tanya, berapa banyak *sih* dari lo yang berpikir kalo lo emang nggak jago matematika, atau lo emang nggak kreatif, atau nggak jago komunikasi, nggak atletis, nggak punya *sense of fashion*, dll.? Berapa banyak pula dari lo yang berpikir kalo lo alaminya emang udah jago di bidang tertentu?

Kalo kita ingin memaksimalkan potensi kita, kita harus mulai berpikir berbeda. Kita harus mulai sadar kalo potensi diri kita tidak dirantai dengan kemampuan kita sekarang.

Neurosains menunjukkan kalo otak kita bisa ditempa. Otak itu sama kayak otot. Otot kalo dilatih, yang tadinya klemar-klemer, bisa jadi kenceng, atletis. Lo kira Ade Rai udah punya *six pack* dari lahir? Sama juga dengan otak. Kalo rajin lo latih, lo bisa menguatkan ikatan antarneuronnya. *Eits*, tapi jangan salah kaprah ya, dan kemakan **mitos otak 10%**.

Banyak orang-orang hebat tadinya diprediksikan bakal bermasa depan suram. Charles Darwin, Lucille Ball, Marcel Proust, Mozart, Einstein. Walaupun tadinya dicap sebagai manusia gagal, mereka mampu membangun kemampuan mereka.

Kita semua sama-sama mulai dari nol. Sama-sama awalnya nggak bisa ngomong, nggak bisa jalan, nggak bisa baca tulis, berhitung, nggak bisa naik sepeda, dan lain-lain. Ada saatnya Shakespeare juga baru mulai belajar alfabet, ada saatnya Einstein mulai kenal sama angka dan nama-nama satuan dalam fisika, sama kayak kita semua. Tapi, kuncinya sejauh mana kita percaya bahwa kita lahir untuk terus tumbuh dan berkembang dan kemampuan kita tuh jangan lo nilai hanya dari beberapa tahun waktu lo belajar selama ini. Ketika kita menyadari kalo kita bisa merubah kemampuan kita di bidang apapun yang kita mau, ketika kita punya *growth mindset, we bring our game to new levels*.

Fixed mindset, ego, dan gengsi

Gimana bisa ya pola pikir mempengaruhi performa seseorang?

Ternyata, ada manifestasi fisiologis terhadap pola pikir. Apa lagi itu? Hasil *scan* otak menunjukkan, pada orang-orang dengan *fixed mindset*, otaknya paling aktif ketika menerima informasi tentang performanya, seperti nilai tes atau bakal mikir, "*gw udah keliatan pinter belum ya*". Tapi untuk orang-orang *growth mindset*, otak mereka paling aktif ketika menerima informasi tentang bagaimana mereka bisa melakukan lebih baik lagi.

Dengan kata lain, orang2 *fixed mindset* paling khawatir dengan bagaimana dia dinilai atau penilaian eksternal terhadap dia (ciee.. *insecure* dia). Sebaliknya, orang dengan *growth mindset* fokus utamanya ke sejauh mana dia memahami sebuah ilmu.

Salah satu ciri-ciri jelek dari orang dengan *fixed mindset* itu adalah mereka suka melihat "usaha" itu sebagai sesuatu yang konyol, sesuatu yang hanya perlu dilakukan oleh orang-orang berkemampuan rendah (makanya harus berusaha). Waktu mereka mengalami kegagalan, mereka cenderung menarik kesimpulan kalo mereka emang ga bakat di bidang itu (ciee menghibur diri). Terus, mungkin karena ego, mereka kemudian cenderung kehilangan minat sampai akhirnya menarik diri atau berhenti belajar di bidang itu. Semakin sering dia melakukan hal ini di berbagai aspek kehidupannya, orang lain bakal mudah ngecap dia sebagai *quitter*. Kita mungkin selama ini melihat kasus begini karena orangnya kekurangan motivasi, padahal itu cuma sebuah gejala masalah doang. Akar masalah yang sebenarnya adalah bagaimana pola pikir *fixed mindset* yang menghambat dia untuk berkembang.

Kebalikannya. Orang dengan *growth mindset* melihat “usaha” itu sebagai sesuatu yang bikin mereka pintar, cara untuk tumbuh dan berkembang. Ketika mereka gagal, mereka sadar kalo kegagalan adalah bagian dari pembelajaran dan mereka akan terus mencoba dan menemukan cara lain, seperti yang dilakukan Josh Waitzkin ketika dia kalah main catur atau bela diri.

Stop memuji, “Anak Pinter”

Ada cerita seru dari sebuah **studi lain**. Ceritanya dalam studi ini, sang peneliti ngasih sekumpulan *puzzle* pada sekelompok anak. Ketika anak-anaknya berhasil menyusun *puzzle*, peneliti akan ngasih pujian. Pujiannya ada dua jenis.

- Sebagian anak akan dipuji begini, “Wow, skor kamu bagus sekali, kamu emang pintar ya nyusun *puzzle*.” Ini adalah jenis pujian *fixed mindset* karena menggambarkan kecerdasan atau kemampuan sebagai kualitas yang tetap (*fixed*).
- Sebagian anak lagi akan dipuji begini, “Wow, skor kamu bagus sekali, kamu pasti sudah berusaha keras ya.” Ini adalah jenis pujian *growth mindset* karena fokus pada proses.

Selesai *puzzle* pertama, para peneliti nanya ke anak-anak, “Oke, selanjutnya kalian mau kerjain *puzzle* yang mana, yang mudah atau yang sulit?” Mayoritas anak yang menerima pujian *fixed mindset* milih *puzzle* yang gampang, sedangkan sebagian besar anak yang nerima pujian *growth mindset* memilih untuk menantang dirinya.

Selesai *puzzle* kedua, para peneliti kemudian ngasih *puzzle* yang bener-bener sulit ke semua anak untuk ngeliat gimana pengaruh konfrontasi kesulitan terhadap performa anak. Setelah *puzzle* ketiga (yang sulit), para peneliti kasih *puzzle* gampang yang mirip dengan *puzzle* pertama. Ternyata, hasilnya menarik banget lho, anak-anak dengan pujian *fixed mindset* skornya lebih buruk signifikan dari skor mereka pertama kali. Sedangkan anak-anak dengan pujian *growth mindset* justru malah dapat skor lebih baik dari skor pertama mereka. Padahal itu *puzzle* yang mirip banget sama *puzzle* pertama yang mereka kerjakan sebelumnya lho!

Lucunya lagi, di akhir sesi, anak-anak disuruh ngelaporin skor mereka selama ngerjain *puzzle*. Anak dengan pujian *fixed mindset* rata-rata bohong 3 kali lebih banyak daripada anak2 dengan pujian *growth mindset*. Mereka ngga punya cara lain untuk menghadapi kegagalan mereka, kecuali dengan jaga *image* dan melindungi ego mereka.

Nah, studi yang menarik ini bisa jadi refleksi kita bersama, seberapa sering *sih* kita pas kecil dipuji karena pintar atau jago dalam suatu hal? Atau mungkin sampe sekarang orang tua dan guru lo masih melakukan yang sama? Atau lo sering melakukannya sama adik lo?

Mungkin sebagian orang berpikir kalo kata-kata pujian itu buat meningkatkan rasa percaya diri, tapi salah-salah malah naruh kita ke *fixed mindset*. Ketika kita mendapatkan label "pinter" atau "jago" sejak awal dari dunia eksternal, kita malah jadi takut sama tantangan untuk berkembang dan kehilangan rasa percaya diri ketika segala hal yang kita upayakan itu udah mulai sulit. Sama juga ketika kita sering dicap sebagai payah/bego dalam suatu hal, baik oleh diri sendiri atau orang lain, kemampuan kita mandek karena kita percaya kemampuan kita emang segitu-gitu doang.

Tapi jangan salah ya, maksud gua bukan berarti kita nggak boleh dapet masukan (*feedback*) dari lingkungan. Penting untuk mendapatkan *feedback* (pujian atau kritik), tapi harus berdasarkan proses, bukan berorientasi pada hasil, bukan pula berdasarkan bakat.

Mindset Bisa Diubah kok

Buat lo yang baru nyadar setelah baca artikel ini kalo selama ini lo terjebak dengan pola *fixed mindset*, tenang aja... Studi-studi yang gw ceritain di atas menunjukkan kalo kita bisa merubah *mindset* kita. Lagian sebetulnya ini wajar banget kok, karena sebagian besar dari kita pasti punya *fixed mindset* tentang sesuatu, bisa jadi *fixed-mindset* lo bukan di pelajaran, tapi di kehidupan sosial, cara lo berkomunikasi, kemampuan fisik lo, dlsb.

Dalam beberapa kasus, ketika *growth mindset* ini dicoba untuk sengaja dibangun pada murid-murid secara bertahap, mereka jadi cenderung lebih tertarik untuk belajar, usaha lebih keras, dan pastinya tercermin juga dari nilai akademis yang semakin meningkat. Mengembangkan *growth mindset* juga terbukti memecah *stereotype* yang ada di dunia pendidikan, seperti cewek kurang di matematik atau etnis tertentu kemampuannya lebih rendah dari etnis lain.

Sekarang lo udah tau gimana ngebentuk pola pikir yang kondusif untuk perkembangan diri lo. Jangan lupa belajar gimana cara mengembangkan potensi kita lewat *deliberate practice* dan cara **gimana caranya supaya belajar jadi fun**. Ketika kita paham bagaimana cara mengembangkan kemampuan kita, itu akan memperkuat keyakinan kita bahwa kita punya kontrol sepenuhnya atas kemampuan kita. Ngga *fixed* bawaan dari orok doang. *And at last*, kalo di kepala lo masih ada suara-suara begini:

"Gw emang payah di Fisika, nggak akan bisa kalo nggak remed"

"Kemampuan gw emang cuma segini, nggak akan bisa lulus SBMPTN"

"Gw tuh males gerak, perut gw akan buncit selamanya"

"Gw emang sucks in relationship, gw akan forever alone"

"Kecepatan renang gw 3 detik lebih lambat dari dia, gw nggak akan menang turnamen kabupaten"

Lo coret pemikiran itu semua dari kepala lo. Lo ganti kata-kata "ga bisa" jadi "BELUM" atau "BELUM SEKARANG". Teruslah berusaha, jangan pernah menyerah, dan ketahuilah bahwa kalo gagal itu artinya bukan cuma keberhasilan yang tertunda tapi terus lo gak berusaha. Kegagalan itu lebih tepat artinya lo sedang dalam proses belajar. Berhasil atau nggaknya, itu semua tergantung usaha lo, dan pola pikir lo untuk terus mau berkembang!

Sumber Referensi:

Disadur dari video TEDx <http://www.youtube.com/watch?v=pN34FNbOKXc>

Khan Academy <http://www.youtube.com/watch?v=JC82Il2cjQ4>

Sumber Gambar:

<http://thelifegarage.blogspot.com/>

<http://kidaptive.com/fixed-vs-growth-mindset-the-benefits-of-believing-your-brain-can-learn>

<http://blog.mimio.com/the-growth-mindset>

<http://observer.com/2012/05/chess-master-josh-waitzkin-makes-winning-move-into-greenwich-village-co-op/>

Gimana Cara Mengatasi Pelajaran yang Paling Kita Benci?

Oleh: Annisa Wibowo

"Sebetulnya, gua suka belajar tapi duh kalo udah nyangkut pelajaran Fisika. Rasanya males banget deh! Nggak suka gue belajar ngitung rumus yang kompleks gitu. Nggak pernah bisa ngerti gue apa bedanya energi, tekanan, gaya sama daya. Dari dulu, pasti nilai Fisika gue selalu jelek. Apalagi gurunya nggak asik gitu, makin males aja gue!"

Nah, kali ini gue mau bahas topik yang gak kalah seru. Ngomong-ngomong pernah gak sih lo gak suka ama sesuatu? Pasti pernah lah ya... Perasaan nggak suka itu kan merupakan hasil evolusi manusia supaya bisa bertahan hidup, baik secara fisik maupun emosional. Dari mulai rasa nggak suka sama rasa makanan tertentu, aroma/bau tertentu, suara-suara tertentu, sampai bentuk fisik tertentu. Rasa ketidaksukaan ada yang berguna sebagai sistem survival kita, tapi ada juga yang terbentuk belakangan karena pengaruh lingkungan. *Nah*, salah satu rasa gak suka/benci yang cukup meresahkan dan terbentuk dari pengaruh *external* adalah perasaan benci kalo harus berhadapan sama mata pelajaran tertentu.

Rasa-rasanya, kalo udah benci sama pelajaran tertentu tuh nyiksa banget. Jangankan mau belajar atau ngerjain soalnya, nyentuh bukunya aja udah males, dengerin suara langkah guru masuk kelas aja bawaannya udah ngantuk dan nggak semangat. Tanpa sadar, rasa benci ini berkembang bertahun-tahun makin lama makin akut. Sekolah gak enjoy, ada tugas nyalin punya temen terus, ulangan nyontek, kalo belajar selalu nunda-nunda terus, soalnya rasanya terpaksa dan nyiksa banget.

"Ya tapi mau gimana lagi, kalau udah benci sama pelajaran tertentu harus gimana lagi dong? Kalau udah benci, emang bisa sayang?"

Nah, kali ini, gue mau berbagi *insight* kenapa sih kita bisa jadi benci gitu sama suatu mata pelajaran. Trus, gue juga bakal beberin gimana caranya mengatasi rasa tidak suka itu. Oke, sebelumnya gue mau *share* hasil polling yang udah dibikin zenius beberapa waktu lalu. Itu lho yang tentang Mata Pelajaran yang Disukai dan Dibenci. Nah berikut ini gue tampilkan dulu daftar urutan mata pelajaran yang dibenci :

Daftar Mata Pelajaran Yang Dibenci	
Mata Pelajaran	Vote
Fisika	157
Matematika	136
Kimia	106
Sejarah	97
Biologi	79
Ekonomi	73
Bahasa Indonesia	72
Bahasa Inggris	65
Sosiologi	56
Geografi	43

Oke, *so* pelajaran yang dibenci ternyata didominasi pelajaran Fisika, Matematika, Kimia, dan Sejarah. Apa yang menyebabkan kita nggak suka sama mata pelajaran tertentu? Well, faktornya banyak sih emang kita belum survey buat bisa diidentifikasi *core* utama secara serius akar permasalahannya apa. Tapi, gue mau coba bahas dari sudut pandang disiplin ilmu yang gue pelajari (psikologi). *Yuk* kita bedah satu per satu dulu.

Priming Effect

Secara sederhana, definisinya *Priming* adalah proses di memori implisit manusia yang bikin manusia mikir suatu hal memiliki asosiasi dengan hal atau sifat-sifat tertentu secara gak sadar. Nah, efek *priming* inilah yang menjadi salah satu penyebab kenapa kita bisa benci/gak suka terhadap mata pelajaran tersebut.

Pada tahun 1996, seorang *social psychologist* bernama John Bargh melakukan eksperimen unik banget. Pada eksperimen ini, ada 60 orang yang berpartisipasi. 30 orang partisipan pertama di ruangan itu diminta untuk menyusun kalimat berisi kata-kata yang berkaitan usia tua, misalnya "*bijaksana, sabar, berhati-hati*", dsb. Sedangkan 30 orang partisipan sisanya diminta untuk menyusun kata-kata yang sifatnya netral dan tidak ada kaitannya dengan usia, seperti "*kreatif, semangat, berjuang*", dsb.

Tanpa sadar, sebetulnya kecepatan berjalan mereka ketika memasuki (sebelum menjalani test) dan meninggalkan ruangan (setelah menjalani test) dihitung dengan menggunakan semacam sensor. Kemudian, kecepatan berjalan mereka setelah menyusun kata-kata tersebut (meninggalkan ruangan) dibandingkan dengan kecepatan berjalan mereka sebelum menyusun kata-kata (memasuki ruangan).

Hasilnya, partisipan yang *di-prime* dengan kata-kata yang berkaitan dengan usia tua, jalannya lebih lambat daripada partisipan yang *di-prime* dengan kata-kata netral. Supaya lebih gampang ngebayanginnya, kalian bisa lihat video replikasi eksperimen John Bargh di video ini: https://youtu.be/5g4_v4JStOU.

Nah, *priming* ini juga berkaitan erat sama *stereotyping*. Perempuan yang *di-prime* dengan informasi bahwa "*laki-laki lebih pandai dibandingkan dengan perempuan*" cenderung memiliki skor tes yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan yang tidak *di-prime* dengan hal tersebut. Efek yang sama juga terjadi dengan sekolah yang mengambil kebijakan mengumpulkan siswa yang nilai akademisnya tinggi jadi masuk "Kelas Unggulan" dan memisahkan siswa-siswa dengan nilai yang akademis yang standard ke bawah sebagai "Kelas Non-Unggulan". Nah, apakah sekolah lo ada yang masih aja memberlakukan kebijakan semacam itu?

"Tapi apa hubungannya priming sama ketidaksukaan kita sama mata pelajaran di sekolah?"

Well, contohnya aja adalah pelajaran matematika. Biasanya *nih* banyak banget senior, temen, atau bahkan kakak kita yang bilang kalau misalnya matematika itu susah, ribet, bikin pusing, dll. Karena di awal udah *ke-prime* seperti ini, secara gak sadar pas belajar matematika akan ngerasa semakin susah. Efeknya *priming* ini sama kayak efek sugesti. Gimana cara mengatasinya? Ada beberapa hal yang bisa gue rekomendasiin:

- PERTAMA adalah coba *setting* kondisi lingkungan pergaulan lo dengan menghindari bergaul dengan temen-temen yang sering mengirim sinyal negatif satu sama lain. Sinyal negatif yang gue maksud itu seperti *"Duh, males banget pelajaran Fisika. Si Bapak X ngajarnya nggak asik banget deh. Bolos aja yuk!"* atau contoh lainnya *"Gila yah gua udah belajar mati-matian buat Ulangan Pelajaran Kimia, tapi tetep aja nilainya jelek. Kimia emang susah banget nempel ke otak gue"*. Karena semakin lo sering dikelilingi oleh lingkungan yang ngasih sinyal negatif, semakin gedelah efek *priming* atau sugesti ini masuk ke alam bawah sadar lo.
- Alternatif solusi KEDUA itu mungkin rada aneh awalnya buat dilakuin, tapi asli ini ngaruh banget. Caranya adalah dengan sugestiin balik ke diri lo kalau lo suka sama mata pelajaran tersebut. Caranya bisa dengan hal-hal remeh misalnya dengan nulis *"Matematika itu Pelajaran yang Asik!"* di buku catatan kalian. Atau sebelum lo masuk ke kelas, coba dulu berdiri dengan tegak, taruh kedua tangan kalian di pinggang dan berkata *"Gue suka matematika dan di kelas ini, gue akan belajar bener-bener supaya gue paham."*. Disarankan *sih* ini dilakukan di bilik toilet dan ngomongnya dalam hati untuk menghindari lo dikira orang aneh.

"Ah itu sih namanya nipu diri. Kalau udah namanya benci ya benci. Mana mungkin secara ajaib bisa berubah jadi suka dengan cara seperti itu doang!"

Saran gue yang kedua emang kedengarannya agak konyol dan remeh, mirip kayak ilmu *parapsychology* atau bualan motivator banget, ya? Tapi, ternyata udah banyak **sosial eksperimen yang membuktikan bahwa sugesti seperti itu berkorelasi dengan level testosteron dan kortisol di otak kita**. Testosteron itu adalah hormon yang mempengaruhi dominansi dan *power*, sedangkan kortisol adalah hormon stress. Dengan memberikan sugesti yang tepat pada diri kita, secara tidak langsung, kita bisa "mengatur" kadar kedua hormon tersebut, sehingga kita bisa kuat, tegas, dominan, tapi ga asal reaktif terhadap stress. Dengan kata lain, kita bisa *nge-prime* diri kita supaya punya *self-control* yang baik, terutama ketika dihadapkan pada hal yang bikin stress, misalnya mata pelajaran di sekolah.

Metode semacam ini pastinya bukan jurus ajaib yang bisa mengubah persepsi lo dalam sekejap, tapi dengan terus mencoba memberi sugesti positif terhadap diri sendiri secara konsisten, maka secara gradual persepsi kita bisa bener-bener berubah seperti yang diceritakan oleh Amy Cuddy, seorang psikolog dari Harvard Business School.

Faktor Guru

Dulu gue sempet kesel ama guru Sejarah gue di SMA. Waktu UTS, ada soal esai yang meminta gue menyebutkan tokoh pendiri NKRI. Gue jawablah Tan Malaka, karena emang dia yang punya ide tentang Republik Indonesia. Eh, nggak taunya disalahin ama guru gue. Dia bilang itu salah karena info itu nggak ada di buku teks, hahaha. Setelah itu gue sadar kalo banyak banget guru yang hanya terpaku pada sumber teksbook sekolah. Hal ini sangat berpengaruh terhadap dinamika kegiatan belajar mengajar di kelas. Ketika guru cuma fokus ke modul, kita nggak bisa mengeksplorasi lebih lanjut ide-ide terkait pelajaran yang kita dapetin di kelas dan bisa jadi, berpengaruh terhadap persepsi kita terhadap pelajaran tersebut.

Ada banyak penelitian terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi faktor motivasi belajar siswa di Sekolah. Hasilnya ternyata **faktor pendekatan mengajar dan metode mengajar yang digunakan GURU seringkali jadi hal yang paling berkorelasi terhadap motivasi belajar siswa**. Nah beberapa minggu sebelum artikel ini dimuat, blog ini sempet ngadain survey kecil-kecilan tentang "Guru Favorit" dan "Mata Pelajaran Yang Disukai". Jujur aja sih, emang sebetulnya tingkat realibilitas survey ini masih belum bisa betul-betul oke, tapi ya lumayanlah iseng-iseng :

Daftar Mata Pelajaran Yang Disukai		Guru Favorit Ngajar Pelajaran Apa?	
Mata Pelajaran	Vote	Mata Pelajaran	Vote
Matematika	172	Matematika	124
Biologi	126	Kimia	72
Bahasa Inggris	125	Biologi	66
Fisika	116	Fisika	64
Kimia	106	Bahasa Inggris	56
Bahasa Indonesia	59	Bahasa Indonesia	24
Sejarah	48	Sejarah	24
Ekonomi	42	Ekonomi	18
Geografi	36	Sosiologi	16
Sosiologi	32	Geografi	10

Ternyata dari survey iseng ini, lumayan keliatan juga pola-nya kalo ternyata urutan dari mata pelajaran yang paling disukai juga hampir sama dengan pelajaran yang gurunya asik kalo ngajar.

Kalo coba kita telaah lagi ke contoh gue sebelumnya tentang pelajaran Sejarah, pelajaran Sejarah isinya kebanyakan nama-nama tokoh, tempat, dan tahun-tahun. Ujung-ujungnya, kita seakan-akan dipaksa untuk ngafalin hal-hal tersebut supaya bisa dengan lancar ngejawab pertanyaan yang dibikin guru pada saat ujian.

Padahal, metode pembelajaran Sejarah tuh bisa dibikin seru dan gak harus melulu mengacu ke buku teks sejarah. Sumber belajar kita tuh banyak, loh! Bisa dari majalah-majalah sejarah kayak Historia, untuk versi luar negeri misalnya BBC History atau History Today, atau dari dengan baca sastra-sejarah seperti karya Pramoedya Ananta Toer, Umar Kayam, dan sastrawan-sastrawan lainnya yang mengangkat tema sejarah.

Kalo lo perhatiin artikel-artikel sebelumnya, coba deh lo tengok pembelajaran Sejarah yang seru di artikelnya Faisal yang ngebahas **Ultah Jakarta 22 Juni, Yakin nih?** Sejauh sepengetahuan gue, cerita sejarah seperti itu gak pernah dibahas di textbook sejarah SMP/SMA tuh. Coba aja kalo pelajaran sejarah bisa dikupas seseru dan sekocak tulisan Faisal itu di kelas, mana mungkin sih kita bisa sanggup benci sama pelajaran Sejarah?

Motivasi Pribadi

Di bab sebelumnya, ebook ini udah membahas **Apa Sih Yang Bikin Kita Termotivasi?** Sedikit tambahan bahasan dari gue : motivasi pribadi lo dalam belajar itu sebetulnya sangat dipengaruhi gimana lo memandang esensi dari pelajaran itu sendiri. Kalau misalnya dari lo sendiri udah memandang bahwa pengetahuan di mata pelajaran tertentu merupakan pengetahuan yang harus lo hapal demi mendapatkan nilai ujian yang baik, maka hal itu akan semakin membebani lo. Ketika lo terlalu fokus untuk ngehapalin informasi yang ada di buku teks, kesempatan lo untuk mengeksplorasi informasi yang lebih luas akan semakin kecil.

Menurut gue, pengetahuan yang ada di buku teks itu gak penting untuk dihapal. Sekadar paham aja sudah cukup. Sisanya, lo bisa eksplorasi dari sumber-sumber lain. Semakin kaya sumber informasi lo terkait pengetahuan tersebut, maka semakin komprehensif juga pemahaman lo. Nah, kalau pemahaman lo udah komprehensif, lo nggak perlu ngafalin lagi. Lo akan hapal dengan sendirinya karena lo sudah familiar dengan pengetahuan tersebut.

Nah, dalam memotivasi pribadi, lo juga bisa ngerubah *mindset* dan meningkatkan motivasi dengan baca Bab 3: **Kenapa Yah Belajar Kerasa Jadi Beban?**

=====

Terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesukaan/ketidaksukaan kita terhadap pelajaran tertentu, sebetulnya ilmu pengetahuan itu saling berkaitan satu sama lain. Jadi, ketika kalian udah gak suka sama satu cabang ilmu pengetahuan, bisa mempersempit kesempatan kalian untuk mengetahui informasi lain. Jadi, sebetulnya rugi/sayang banget kalo lo sekarang bisa suka sama pelajaran Biologi tapi malah benci sama pelajaran Sosiologi.

Misalnya aja kalau kita suatu saat pingin jadi dokter dan tiba-tiba ngehadepin pasien, alangkah bagusya kalo kita gak hanya bergantung sama ilmu kedokteran yang kita miliki untuk memberikan *treatment* terhadap orang tersebut. Akan jaauuuh lebih baik kalau kita mengidentifikasi kondisi pasien dari berbagai segi, misalnya psikologis dan lingkungan sosialnya - sehingga kita dapat analisis yang lebih komprehensif.

Gak ada ruginya kok kalau lo ngedalemin banyak mata pelajaran, terutama ketika lo masih duduk di bangku SMA, di mana dasar-dasar ilmu pengetahuan kita bisa pelajarin. Apalagi semakin ke sini, semakin berkembang juga cabang-cabang ilmu pengetahuan yang dihasilin dari integrasi disiplin ilmu-ilmu lain, kayak *Neuroeconomics*, *Computational Psychology*, *Behavioral Economics*, dll.

Sumber acuan:

<http://www.psychologytoday.com/blog/unique-everybody-else/201212/think-man-effects-gender-priming-cognition>

[http://en.wikipedia.org/wiki/Priming_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Priming_(psychology))

http://www.yale.edu/acmelab/articles/bargh_chen_burrows_1996.pdf

Cara Belajar yang Efektif: Deliberate Practice (DP)

Oleh: Sabda PS

Kali ini gw bakal ngenalin konsep belajar yang efektif banget! *Deliberate Practice*. Selama gw ngajar, anak-anak yang gw ajarin pada ngerasa ga jago di bidang ini, nggak bakat di bidang itu, males di bidang tertentu, dan hal lainnya. Sebenarnya berdasarkan pengalaman dan pengamatan gw, banyak anak yg tadinya ngerasa kayak gitu, pada akhirnya bisa jadi jago. Karena banyak yang (kalo gw perhatiin) mengalami kenaikan IQ yang cukup signifikan berkisar 10--30 poin, selama 1--3 tahun dengan belajar terus menerus. Di bidang lain pun, seperti matematika juga ternyata bisa mengalami peningkatan. Dari hal itu, menurut feeling gw, ternyata bakat itu nggak terlalu ngaruh, karena bisa dikembangin asal ada pembelajaran atau latihan yang bener.

Gw semakin yakin setelah akhirnya nemu sebuah buku, judulnya *Talent is Overrated*, karangannya Geoff Colvin, yang artinya bakat itu ga segitunya. Di buku itu, dilakukan riset terhadap orang-orang yang punya *superior performance* seperti musician, pemain bola, penulis novel, pemenang nobel. Di sini dicari tau, sejauh mana *sih* kemampuan mereka di bidangnya, apa yang berpengaruh paling besar sampai bisa menjadi seorang *superior performer*. Ternyata, dari riset yang ada, dibuktiin bahwa bakat itu ga terlalu ngaruh. Lalu apa dong? Pengalaman? Pengalaman atau *experience* juga ternyata ga terlalu berpengaruh untuk mendapatkan *performance* yang luar biasa. Terus, kalo bakat sama pengalaman nggak terlalu ngaruh, lalu apa *nih* yang berpengaruh secara signifikan?

Ternyata yang sangat ngaruh secara signifikan itu adalah *deliberate practice*. Jadi ceritanya gini.

Pertama. Apa bakat ngaruh? Sebenarnya tetep ngaruh pada awalnya. Seorang *superior performer* butuh suatu tingkat kemampuan misalnya 200. Bakat itu ada di setiap orang dari lahir itu pasti beda-beda di setiap orang. Ada yang 3, 4 atau 5 misalnya. Terus misalnya ketika masih TK, anak-anak ini ikut lomba, ternyata yang tingkat bakatnya yang besar, menang. Dengan menang, otomatis dia ngerasa bangga dan merasa dirinya berbakat. Akhirnya, dia punya *self confidence* yang tinggi, sampai akhirnya dia lebih semangat untuk belajar lebih, dan kalo pun menemukan kesulitan dia bakal belajar semakin keras. Nah, di keadaan anak yg lain, dengan tingkat bakat lebih kecil, ternyata dia kalah nih. Karena kalah, mungkin dia ngerasa ga berbakat, dan akhirnya dia bakal ngerasa males. Selanjutnya, lo bayangin kalo yang males ini ga belajar, dan yang satunya tetep belajar, sebenarnya mereka masih bisa mencapai tingkat kemampuan 200 untuk menjadi *superior performer*. Walaupun awalnya yang pertama tingkatnya 8, yg kedua tingkatnya 4, dari 200 kan masih jauh *kan*? Nah, sebenarnya dengan perbedaan yang kecil ini kan nggak terlalu ngaruh. Tapi, pada akhirnya bakal berpengaruh ketika yang ada di tingkat 8 ini, yang juara pas TK tadi, terus semangat terus-terusan, tentunya kemampuannya semakin lama semakin meningkat, sementara yang punya tingkat 4 ini males, lama-lama perbedaannya pasti akan makin jauh, dan pada akhirnya yang males tadi bakal ketinggalan *deh*. Kemungkinan, yang bisa mencapai tingkat 200 dan sukses, ya yang tadi belajar terus terusan (ingat, dengan metode dan pembelajaran yang bener).

Sebenarnya, ini fenomena banyak terjadi di Indonesia, dari gw liat di murid-murid gw, gw baca dan denger cerita, ini masih banyak terjadi.

"So, what is deliberate practice and why it is so important?"

Deliberate Practice (DP) itu adalah belajar dan latihan terus menerus dengan cara yang benar. Gimana caranya? Misalnya gw butuh 20 sub skills untuk bisa jadi *superior performer*. DP itu adalah bagaimana kita bisa menguasai fundamental skills secara benar, sehingga bisa membentuk suatu *frameworks* dan *big picture*-nya, dan ngebentuk dan ngelatih sehingga jadi jago dan superior. Dan, akhirnya bisa total ketika melakukan hal itu, karena udah punya dasar-dasar yang benar.

Analoginya gini. Misalnya kita mau maen bulu tangkis. Banyak orang, ketika dia pengen nguasain suatu bidang, dia sering latihan dengan banyakin tanding dengan ngelawan orang lain. Dengan ngebanyakin tanding, itu ningkatin pengalaman lo. Hal ini mungkin ningkat di awal, tapi setelah 1-2 tahun dia akan *stuck*, dan ga bisa berkembang lagi. Pengalaman itu belum berpengaruh secara signifikan untuk menjadi *superior performer*, karena mungkin kita ngga sadar hal penting apa yang sebenarnya harus diperbaiki secara detail.

Sebenarnya, apa yang diperluin adalah dengan mem-*breakdown* hal-hal yang perlu dilatih secara detail. Misalnya dalam bulu tangkis tadi. Pertama ningkatin stamina. Dengan lari, latihan di tanjakan, ngelatih kaki, latihan mukul terus-terusan, mukul dari kiri, kanan. Terus kemudian latihan *smash*, ngelakuin *dropshot* secara berulang-ulang. Nah, DP itu adalah gimana caranya lo ngelatih apa yang kurang dan sulit secara berulang-ulang dilatih terus sampai lancar, sampai benar-bener ngerti dan bisa banget.

Contoh lainnya, misalnya ngerjain soal matematika. Jangan cuma ngerjain soal campuran, dengan ngerjain semuanya. Itu namanya baru ningkatin pengalaman lo aja. Yang signifikan adalah ketika tryout, lo lihat kelemahan lo apa. Misalnya integral. Lo latih terus soal-soal tentang integral yang spesifik, dengan konsep yang lo kuasain terlebih dulu, terus variasinya juga lo latih terus-terusan sampai terbiasa. Jangan lupa *foundation*-nya juga harus kuat, misalnya aljabar dasar, berhitung yang dasar, karena gw liat nih, ternyata banyak yang cara ngitungnya masih lemah. Misalnya kali-kalian atau tambah-tambahan secara bersusun, padahal banyak cara kreatif lain yang lebih gokil dan efektif. Jadi *basically*, DP itu adalah latihan dasar dan spesifik terus-terusan dan kalo udah ngerasa mantep banget, baru belajar hal yang lain. Tanding atau ningkatin pengalaman juga perlu banget, tapi harus seimbang jg sama latihan terus-terusan DP yang tadi gw bilang.

Berdasarkan *research*-nya, di banyak bidang lain ternyata memang yang banyak berpengaruh itu adalah DP. Jadi klo lo mau punya kemampuan yang luar biasa di suatu bidang, lo harus belajar dengan metode DP. Ini cocok banget kalo lo belajar dari lo masih muda. Kenapa? Karena lo butuh banyak waktu untuk ngelakuin itu. Misalnya mau persiapan SNMPTN atau SIMAK, jangan cuma ngerjain soal-soal campuran. Karena banyak nih yang ngelakuin ini. Rata-rata pada nggak mau memperdalam lagi soal-soal bab awal. Alasannya karena males. Wah, ini bahaya, karena malah lo jadi susah ningkatin nilai tryout, karena berdasarkan pengalaman itu justru malah bikin nilai nggak naik-naik.

Satu hal yang penting lagi adalah DP itu butuh ketahanan diri (*endurance*) yang kuat. Ada yang bilang *learning is fun*. Di satu sisi memang benar, tapi di sisi lain untuk memiliki *endurance* yang tinggi banget itu penting banget. Jangan pernah berhenti di tengah-tengah. Jangan tau-tau berhenti, karena bisa jadi hasil belajar kita jadi nggak *balance* dan nggak maksimal. Kadang, kalo lagi mood semangat, tapi pas nggak mood, lo tinggalin. *Nah*, itu jangan sampe *tuh*. GAWAT. Lo harus *keep your endurance* secara stabil terus-terusan. Gw bakal jelasin lebih banyak lagi tentang *how to keep balance, finding your passion*, dan *liberal arts* lainnya di tulisan gw yang lain deh. DP atau *Deliberate practice* itu ga enak sama sekali, karena lo harus paksa diri lo, sampai bener-bener *perfect*. *It's not fun at all*. Tapi, kalo lo mau bener-bener *expert* di suatu bidang, lo harus bersusah-susah duulu. *Nah* kalo lo suka dengan konsep ini, *kindly spread the words* ke temen-temen lo. Semoga guna, ya

Apa Bedanya Deliberate Practice dengan Practice Biasa?

Oleh: Wisnu OPS

Kadang pengertian tentang *Deliberate Practice* itu dianggap sama aja dengan *Practice* biasa. Padahal beda banget. Ericsson (orang yang pertama kali ngasih istilah *Deliberate Practice* ini) sebenarnya secara hati-hati menggunakan istilah ini, untuk membedakan dengan *Practice* biasanya. Kalau lo tertarik baca artikel aslinya, silakan [deh download sendiri nih PDF-nya di sini](#). Judul artikelnya "*The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance*".

Kesalahan pengertian umum tentang Deliberate Practice:
Kalau pengen jago X, ya lakuin aja X terus-terusan

Banyak orang berpikir gini: Kalau mau jago catur misalnya, yaudah, tinggal main catur aja terus-terusan. Sering-sering aja main catur, nanti juga jago sendiri. *Nah*, emang *sih*, kalau kita sering-sering main catur, mungkin ada peningkatan *performance*. Tapi ini bukan *Deliberate Practice*. Dan kalau lo berlatih dengan cara main catur terus-terusan, kemungkinan besar lo akan kalah sama orang yang melakukan *Deliberate Practice* pada catur dengan bener.

Nah, kalau buat lo nih yang lagi ikutan **SBMPTN**, implikasinya apa? *Simple* aja sih: Kalau pengen dapet nilai semaksimal mungkin buat SBMPTN, jangan ngerjain soal SBMPTN terus-terusan. Kalau cara lo begini, lo akan kalah sama orang yang melakukan Deliberate Practice pada SBMPTN dengan bener.

Kalau gitu Deliberate Practice yang bener gimana?

Yang membedakan *Deliberate Practice* sama *Practice* biasa itu adalah elemen-elemennya. Ada beberapa hal tertentu yang menyebabkan dia disebut *Deliberate Practice*. Apa aja elemen-elemen itu?



1. Practice tersebut didesain secara khusus untuk meningkatkan performance kita

Perhatiin kata kuncinya: "*didesain*". Jadi sebelum memulai latihan apapun, yang pertama kali harus lo lakukan adalah mendesain rencana latihan lo.

Misalnya, kalau lo mau jago berenang, kira-kira gimana tuh desain latihannya? Apakah lo langsung nyebur aja ke kolam goyang-goyangin kaki dan tangan sampai akhirnya berenang? Enggak juga, kan? Kalau lo mendesain latihan yang bener untuk berenang, mungkin lo mulai dari latihan bernapas, tarik napas lewat mulut, hembuskan melalui hidung di dalam air. Terus latihan meluncur. Terus latihan gerakin kaki. Terus latihan gerakin tangan. Baru kombinasiin seluruh gerakan itu saat berenang.

Nah, kalau dalam konteks latihan untuk tembus SBMPTN nih misalnya. Ya lo desain dulu, latihannya mau gimana. Sebenarnya kita juga pernah nulis tentang desain latihan ini. Generalnya ada di tulisan Glenn tentang **7 langkah persiapan SBMPTN**. Tapi rinciannya tetep lo harus desain lagi, per pelajaran, per bab, mau gimana supaya lo bisa kuasai itu semua materi?

1b. Fokus sama hal yang mau lo *improve*

Ini sebenarnya masih bagian dari elemen "desain", tapi gue mau highlight dikit bagian ini. Sekarang kalau lo mau mendesain latihan yang OK buat SBMPTN, apakah lo mendesainnya dengan cara gini: Udah kerjain aja semua soal SBMPTN dari tahun 2013, 2012, 2011, 2010, dst... Apakah gitu? *Nah*, kalau cara lo mendesain latihan lo kayak gitu, itu salah besar, men.

Coba lo bayangin seorang pemain sepak bola. Sebut aja misalnya Steven Gerrard, kapten tim Inggris dan Liverpool FC. Apakah dia main bola setiap hari? *Well*, dia main bola setiap minggu tentunya. Tapi dia nggak main bola setiap hari. Yang bener adalah dia latihan setiap hari. Latihannya itu ngapain? Dia latihan strength and fitness setiap hari (supaya nggak kalah kalau adu body). Dia latihan kelincahan lari. Dia latihan ngebangun serangan. Dia latihan *passing* (*passing* yang udah jago banget itu masih terus dilatih lagi, *Men*. Biar makin perfect). Dia latihan shooting, latihan corner kick, latihan free kick, dst.

Nah, di persiapan SBMPTN *tuh* juga sebenarnya sama aja. Bagian apa yang pengen lo *improve*? Bab apa yang belum lo kuasai? Soal yang semacam apa yang biasanya lo belum bisa? Kalau ngerasa kurang di integral, yaudah latih *lah* integralnya. Coba kerjain berbagai macam variasi soal yang ada integralnya. Terus ternyata untuk ngerti integral, butuh ngerti turunan, sementara lo belum ngerti turunan. Ya udah, kalau gitu sekarang desain latihannya supaya bisa ngerti turunan. Latihan berbagai variasi soal untuk turunan. Begitu seterusnya.

2. Aktivitas latihan itu bisa diulang berkali-kali

Satu lagi elemen deliberate practice yang penting adalah dia harus bisa diulang berkali-kali. Contohnya di musik. Kalau mau jago musik, ada aktivitas yang bisa diulang berkali-kali, namanya *fingering*. Lo latih tuh jari sampai terbiasa sama *scale-scale* tertentu. Jadi kalau mencet *scale* itu, jari lo mainin alat musik itu sampe lincah banget. Kebanyakan musisi tau lah tentang hal ini.

Terus, kalau konteksnya di pelajaran gimana? *Nah*, ini sebenarnya jelas banget. Gue kasih contoh di matematika aja nih - ada banyak banget, misalnya latihan aljabar, latihan aritmatika, latihan pemfaktoran, latihan penggunaan vektor, dst. Itu semua adalah latihan yang bisa diulang-ulang. Semakin sering lo melakukan hal itu, maka lo akan semakin jago. Bahkan di artikelnya Ericsson juga disebutkan kalau biasanya **seseorang itu butuh total latihan 10.000 jam untuk bisa jadi jago banget**. Malcolm Gladwell nyebut ini 10.000 hours rule di bukunya yang berjudul **Outliers**.

Biar lebih kebayang lagi maksud gue tentang aktivitas yang bisa diulang-ulang, coba deh buka **halaman ini** sebagai contoh. Di situ ada banyak banget latihan soal TPA. Kalau lo perhatiin soal-soal TPA di situ, cara ngerjainnya sebenarnya berulang-ulang aja (latihan kali-kalian, latihan tambah-tambahan, latihan pemfaktoran, dst), tapi dengan berbagai macam variasi soal yang mungkin. Nah, cobain aja lo kerjain soal-soal di situ, lama-lama juga jago. Gitu lah kira-kira.

3. Membutuhkan mental yang tinggi

Nih, Ericsson juga nemuin bahwa aktivitas *deliberate practice* ini memang membutuhkan mental yang sangat tinggi. Butuh fokus yang tinggi dan butuh konsentrasi yang tinggi. Jadi kalau belajar lo masih berasa santai-santai aja, berarti itu kurang, men. *Deliberate Practice* yang bener akan menguras energi lo sangat banyak.

Pernah ada studi neurosains juga tentang hal ini. Jadi, otak dari orang-orang yang lagi berpikir keras itu ternyata mengonsumsi banyak glukosa. Otak-otak itu aktif dan menguras glukosa yang ada di darah kita. Makanya kalau lagi belajar serius banget, tiba-tiba suka laper. Iya nggak *sih*? Ini karena glukosanya kepacek banyak.

4. Aktivitas Deliberate Practice itu nggak begitu menyenangkan

Di artikelnya Ericsson, dia ngejelasin juga bahwa aktivitas latihan yang bener itu nggak terlalu menyenangkan. Misalnya pada pemain musik. Kalau pentas, itu fun banget. Kalau lagi santai-santai main musik atau dengerin musik juga fun. **Tapi kalau lagi latihan serius, wah itu level fun-nya langsung drop.** Meskipun level *fun*-nya masih lebih tinggi dibanding ngelakuin kerjaan yang mereka nggak suka ya. Nah, kira-kira kenapa nggak fun ya?

Jadi gini. Kalau lo mau meningkatkan kemampuan lo, apa yang akan lo lakuin? Pilih dari 2 pilihan ini:

- Lo lakuin hal yang udah bisa lo lakuin
- Lo berusaha kelas melakukan hal-hal yang biasanya nggak bisa lo lakuin, dengan harapan lo jadi bisa nantinya

Iya *lah* lo harus pilih yang kedua. Kenapa? Kalau lo pilih yang pertama, kemampuan lo nggak akan meningkat. Kalau lo pilih yang ke dua, kemampuan lo bisa meningkat. *Nah*, itulah kenapa *Deliberate Practice* itu nggak terlalu menyenangkan. Soalnya emang lo harus memaksa diri lo untuk melakukan hal yang belum bisa. Setelah lo udah berhasil ngelewatin challenge itu, ya jadinya senang juga sih, karena ada *reward* intrinsik juga. Kalau lo paksain diri lo untuk belajar sampe ngerti, ya jadinya menyenangkan juga. Menyenangkan buanget malah kalo akhirnya bisa ngerti juga materinya. Tentang belajar yang fun ini pernah dibahas juga sih di bab *apa yang membuat kita termotivasi*.

5. Ada Feedback

Ini elemen dari *Deliberate Practice* yang penting juga *nih*. Lo harus punya *feedback* yang bagus dari hasil latihan lo. Sekarang bayangin gini. Lo udah latihan terus setiap hari, tapi lo nggak tau kemampuan lo udah meningkat atau belum. Terus lo juga nggak tau apakah latihan yang lo lakuin itu udah efektif atau belum. Nggak enak, kan?

Nah, makanya *feedback* itu penting banget. Kalau dalam persiapan SBMPTN, biasanya yang disebut feedback itu bisa:

A. Apakah lo udah mengerti materi di bab A?

Coba catet, dulu lo ngerjain soal-soal di bab A bisa berapa. Setelah belajar, jadi bisa berapa. Grafik kenaikan lo ini adalah feedback buat lo tentang seberapa dalam pengertian lo terhadap materi di bab tersebut.

B. Gimana penguasaan gue di pelajaran X?

Misalnya, pelajaran X itu matematika deh. Yaudah, coba kerjain soal **matematika campuran**, termasuk ngerjain soal-soal matematika SBMPTN dari tahun-tahun sebelumnya. Berapa persen yang lo bisa kerjain? Soal-soal tentang apa yang ternyata masih lo lemah? Kalau ternyata masih lemah di trigonometri misalnya, coba latihan lagi soal-soal per bab trigonometri. Dan seterusnya.

C. Try out

Try out itu ada dua. **Pertama, try out mandiri.** Lo coba kerjain 1 paket soal SBMPTN. Misal, kerjain soal SBMPTN 2013. Terus, cek jawaban lo. Bener berapa persen? Abis itu, latihan lagi per bab sampe jago. Terus coba try out lagi. Naik nggak hasilnya? Kalau naik, berarti belajar lo efektif. Terus jenis try out yang ke dua itu adalah **try out yang bareng-bareng orang lain.** Try out jenis ini penting juga untuk ngebandingin kemampuan lo dengan kemampuan pesaing-pesaing lo.

So, feedback itu adalah elemen yang penting banget pada *Deliberate Practice*. Fungsinya adalah untuk memberikan arahan, "**Apakah *practice* yang gue lakuin ini udah tepat?**", "*Improvement* di bagian apa yang gue udah bener ngelakuinnya", "Di bagian mana gue ngerasa belum ada *improvement?*", dan seterusnya.

Jadi kalau gue rangkum. Ada lima elemen penting pada *deliberate practice*.

1. **Pertama**, latihan tersebut didesain secara khusus untuk meningkatkan *performance*. Gimana desain latihan lo untuk meningkatkan *performance* lo pada tes SBMPTN nanti? Materi apa aja yang lo belum siap dan pengen lo *improve*? Gimana rencana lo untuk ningkatin kemampuan lo di bab itu?
2. **Kedua**, aktivitas itu bisa diulang berkali-kali. Udah berapa banyak waktu yang lo lakuin untuk belajar SBMPTN
3. **Ketiga**, ini membutuhkan mental yang tinggi. Ketika lo belajar untuk SBMPTN, rasanya santai atau highly demanding mentally
4. **Keempat**, *deliberate practice* itu nggak begitu menyenangkan. *Fun*-nya baru berasa ketika lo berhasil ngelewatin fase latihan itu. Apakah lo cuma ngerjain hal yang udah bisa lo lakuin, atau lo mau nge-*push* diri lo untuk bisa ngerjain hal-hal yang sebelumnya lo nggak bisa?
5. **Kelima**, ada *feedback*. Udah sampai mana hasil belajar lo? Gimana peningkatannya selama beberapa bulan terakhir ini?

Okay. Kira-kira gitu deh yang ngebedain *Deliberate Practice* dengan *Practice* biasa. Semoga tulisan ini bermanfaat buat lo. Btw, harapan gue *sih* tulisan ini bukan sekedar bermanfaat buat persiapan SBMPTN aja. Kalau lo udah lulus SBMPTN, gue juga pengennya lo nggak lupa sama konsep *Deliberate Practice* ini dan terus-menerus melakukan ini sepanjang hidup lo, dalam belajar banyak hal. Gitu aja *deh*. Thanks a lot buat yang udah baca dari awal sampai sini.

Apa sih yang Membuat Kita Bisa Konsisten dengan Komitmen Kita?

Oleh: Glenn Ardi

Pernah gak sih lo ngerasa banyak hal positif yang pengen lo lakukan tapi akhirnya mentok gara-gara semangat lo kendor di tengah jalan? Berapa banyak sih di antara kita yang mau 'berubah jadi lebih baik' tapi ujung-ujungnya cuma heboh di mulut & pikiran kita doang?

"Mulai sekarang gua mau rajin belajar!"

"Mulai besok gua mau berhenti merokok!"

"Pokoknya sekarang gua akan fokus nurunin berat badan!"

"Gua sekarang mau serius melatih kemampuan main piano"

Beberapa contoh komitmen yang gua sebut di atas mungkin pernah kita coba untuk lakukan. Pada saat kita betul-betul mendeklarasikan komitmen kita, biasanya kita emang ngerasa SEMANGAT BENERAN untuk memulai suatu perubahan positif. Katakanlah (misalnya) lo bertekad mau serius belajar untuk menghadapi SBMPTN...

Awalnya kita semangat banget untuk ngumpulin bahan belajar dari berbagai sumber, udah gitu fotokopi set latihan soal yang banyak, sampai bikin jadwal belajar segala macem untuk 7 hari ke depan. Wah, pokoknya perencanaannya udah canggih banget deh! Mulai deh belajar serius hari pertama, hari kedua masih semangat walau gak seheboh hari pertama, eh hari ketiga belajarnya udah nawar-nawar, hari keempat mulai bolos belajarnya karena keasikan main DotA atau keterusan nonton drama korea, hari kelima mulai cari-cari alesan supaya belajarnya besoknya aja, hari keenam eh ada temen ngajak nongkrong jadinya gak belajar lagi, daaan... sampailah akhirnya hari dimana lo melupakan segala tekad dan semangat yang udah lo himpun sejak awal.

Pernah gak sih lo ngerasa mengalami hal seperti itu? Tebakan gua sih hampir semua remaja juga mengalami naik-turunnya semangat belajar, termasuk diri gua sendiri dulu. Sebetulnya konteksnya gak harus selalu untuk belajar untuk ujian ya, gua bikin contoh gitu karena kebanyakan yang baca zenius blog ini adalah pelajar. Tapi apa yang mau gua omongin ini juga bisa relevan dengan banyak hal lain, misalnya tekad untuk rutin berolahraga, berhenti merokok, tekad untuk melatih kemampuan tertentu, dll.

Sekarang kalo dipikir-pikir apa sih yang menyebabkan seseorang tuh cenderung gak konsisten sama tujuannya? Apa sih yang membedakan ada orang yang bisa begitu disiplin dalam berkomitmen dengan orang yang "*cuma anget-anget tai ayam*" doang? Apa sih yang membedakan mereka yang bisa begitu tekun belajar mati-matian sampai bisa berhasil meraih prestasi akademis yang bisa dibanggakan? Apa yang membuat seseorang bisa betul-betul gigih dengan tujuannya? Apa sih kuncinya supaya bisa seperti itu? Bisa gak sih kita semua seperti mereka yang bisa tetap terus menjaga semangat dalam mencapai tujuannya?

Nah, sebelum gua lanjut bahas pertanyaan-pertanyaan di atas, gua mau ceritain lo tentang sebuah penelitian psikologi populer yang dilakukan oleh psikolog bernama **Walter Mischel** pada tahun 1960an bernama : "**Marshmallow experiment**".

Percobaan ini dilakukan kepada anak-anak TK Bing (usia 4-5 tahun) pada sebuah ruangan di Univ Stanford. Bentuk percobaannya kayak gini: masing-masing anak ditinggalin dalam satu ruangan tertutup tanpa ada TV, majalah, atau apapun yang bisa mengalihkan perhatian mereka. Pada ruangan tersebut ditaro sebuah marshmallow (nama sejenis snack) di atas meja. Oleh pengawas eksperimen, masing-masing anak tersebut dibilangin :

"Kamu bisa makan marshmallow ini sekarang, tapi kalau kamu mau menunggu dan tidak memakannya, kamu akan dapat satu marshmallow lagi."

Anak-anak itu reaksinya macem-macem, ada yang sabar nunggu sampai 20 menit untuk dapetin 1 marshmallow lagi, ada yang cepet banget nyerah terus langsung makan marshmallow. Ada yang mencoba bertahan beberapa menit tapi akhirnya gak kuat nahan godaan akhirnya makan juga. Nah, buat yang penasaran gimana sih bentuk percobaannya, kamu bisa tonton video percobaan serupa yang dilakukan oleh **Dr David Walsh** tahun 2009: **Marshmallow Experiment**.

Udah nonton videonya? Itulah kurang lebih **percobaan yang dilakukan oleh Walter Mischel tahun 1960-70an** . Hasil dari **percobaan** tahun 1960an itu: Dari 600 anak yang mengikuti percobaan ini, sepertiga dari anak-anak tersebut memakan marshmallow dengan segera, sepertiga lainnya menunggu hingga Mischel kembali dan mendapatkan dua marshmallow dan sisanya berusaha menunggu tetapi akhirnya menyerah setelah waktu yang berbeda-beda.

Awalnya percobaan ini cuma bertujuan untuk mengetahui proses mental anak-anak untuk dapat menunda kepuasannya, atau istilah keren psikologinya "*delay gratification*". Proses mental ini juga kita ketahui melalui peribahasa populer:

"Berakit-rakit ke hulu, berenang-renang tepian. Bersakit-sakit dahulu, bersenang-senang kemudian." -

Intinya sejauh mana sih seseorang bisa menunda kepuasan sesaat dan bisa bertahan mengontrol dirinya untuk mendapatkan kepuasan yang lebih besar kemudian. Mungkin sejak kecil kita udah sering denger peribahasa ini dan gak sedikit juga yang mikir ini cuman kata-kata bijak sepele orang jaman dulu doang, tapi justru hasil yang mengejutkan dari percobaan ini didapatkan setelah anak-anak yang ikut dalam percobaan beranjak dewasa dan telah masuk SMA.

Beberapa tahun kemudian, Mischel yang memiliki tiga orang anak perempuan yang dulu juga bersekolah di TK Bing, iseng nanyain gimana nilai sekolahan teman-teman anaknya yang dulu sekolah di TK Bing. Dari iseng-iseng nanya ke anaknya ini, Mischel kemudian menyadari bahwa terdapat korelasi yang sangat kuat antara anak-anak yang berhasil menunggu dan yang tidak berhasil terhadap nilai akademis mereka. Karena makin penasaran, Mischel mengirimkan kuesioner kepada orang tua, guru dan pembimbing akademis dari anak-anak yang dulu ikut berpartisipasi dalam percobaan ini tahun 1981. Hasilnya sangat mengejutkan karena rupanya hasil test marshmallow itu berkorelasi sangat kuat terhadap variabel lainnya, seperti nilai SAT (semacam test SBMPTN), pencapaian non-akademis, lingkungan pergaulan, kecenderungan perilaku (nakal/nggak), tingkat kebahagiaan, dll.

Percobaan ini akhirnya menjadi populer banget di kalangan psikolog dan beberapa psikolog lagi penasaran untuk mencoba eksperimen hal serupa. Hasil percobaan lain yang serupa ini semakin memperkuat korelasinya terhadap berbagai variabel lain. Para psikolog menyimpulkan bahwa mereka yang berhasil menunggu marshmallow kedua (baca: memiliki kemampuan *self control & delay gratification*) berhasil mencapai berbagai hal positif dalam perkembangan kehidupan remaja. Sebaliknya mereka yang gak berhasil menunggu (terutama yang cepet nyerah), ternyata cenderung bermasalah dalam kehidupan remajanya, dari yang nilai sekolahnya jelek, sampai ada yang bermasalah dengan *drugs*, bahkan pada beberapa kasus tindakan kriminal.

Terus apa kesimpulan yang bisa kita ambil dari eksperimen tersebut?

Simpelnya, rupanya salah satu kemampuan yang berperan sangat signifikan terhadap berbagai banyak hal positif dalam kehidupan remaja adalah kemampuan mengontrol diri sendiri (*self control*) untuk bisa menunda kepuasan (*delaying gratification*).

Rupanya kemampuan self control ini banyak banget ngaruh ke hal-hal kecil dalam hidup kita (terutama dalam kehidupan remaja), dari mulai masalah kedisiplinan, bisa cepet sadar untuk menghindari pengaruh negatif dari lingkungan, bisa menentukan prioritas dengan bijak, mampu mengendalikan diri dari berbagai hal yang bisa mengalihkan fokus, dsb. Itulah mengapa... anak-anak yang berhasil menunggu marshmallow kedua (baca: memiliki self control yang baik) cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, sementara anak-anak yang gak tahan nunggu, cenderung memiliki banyak masalah dalam kehidupan remajanya.

Nah, mungkin sebagian dari lo ada yang kepikiran:

"Wah, berarti kesimpulannya *self control* itu udah terbentuk dari sejak kecil dong? Berarti kalo gitu mereka-mereka yang makan marshmallow itu (baca: gak punya *self control*) itu memang ditakdirkan untuk menjadi *loser in their life*? Sementara mereka yang punya *self control* itu ditakdirkan untuk jadi orang-orang yang sukses?"

Kesimpulannya jangan ditarik ke arah itu ya. Karena sebetulnya justru dengan mengetahui bahwa "SELF CONTROL" itu berperan penting, kita justru bisa melatih kemampuan (*self control*) itu agar bisa menjadi kunci supaya bisa konsisten terhadap berbagai tujuan positif dalam hidup kita.

Jadi kalo kita balikin lagi ke pertanyaan awal, apa sih yang bisa membuat seseorang konsisten dengan komitmennya? Sekarang gua bisa bilang bahwa SALAH SATU VARIABEL YANG BERKORELASI KUAT terhadap konsistensi pada komitmen adalah SELF CONTROL. Apa yang membuat seorang penderita obesitas bisa disiplin berolahraga & diet ketat sampai akhirnya berat badannya kembali ideal? Self Control. Apa yang membuat seseorang bisa tekun belajar & tahan dengan berbagai godaan untuk nunda-nunda belajar? Self Control lagi. Apa yang membuat seorang yang kecanduan (rokok/narkoba/alkohol) bisa mengurangi ketergantungannya sampai bener-bener bisa lepas dari kecanduannya? Lagi-lagi Self Control.

Bayangkan betapa banyak hal positif yang bisa kita ubah dalam diri kita kalo kita punya *self control* yang baik? Nah, masalahnya pertanyaannya sekarang adalah:

"Okay, gua tau deh sekarang kalo *self control* itu penting banget, tapi masalahnya gimana cara ngelatihnya? Emang bisa ya kita melatih *self control* untuk bisa lebih konsisten dengan komitmen?"

1. Buatlah komitmen dengan Mantap

Masih belum terlambat kok untuk melatih self control dalam diri lo! Gimana sih caranya untuk melatih kemampuan self control? Nah, berikut beberapa 3 tips dari gue:

Okay, sebelum ngomongin tentang konsistensi dan self control, pertamanya yang harus lo lakukan adalah membuat komitmen dan tujuan yang bener dulu. Banyak orang yang mandang sebelah mata tahap pertama ini dan gak dipikirin bener-bener. Padahal menentukan komitmen ini adalah langkah pertama yang penting banget. Kenapa? Karena kalo dari awal komitmennya aja gak dibikin dengan mantap, kita jadi cenderung gak memandang penting komitmen tersebut dan jadi semakin nambah alasan untuk nggak konsisten menjalaninya.

"Ya udahlah bikin komitmen apa susahnya. Tinggal tentuin aja komitmennya mau apa, misalnya: GUA MAU RAJIN BELAJAR. Udah gitu doang kan?"

Bisa aja sih kayak gitu tapi, menurut gua komitmen yang gak jelas tolak ukurnya gitu gak akan mantap untuk dijalani. Nah, terus komitmen yang bagus harusnya kayak gimana dong? Supaya kita bisa konsisten dengan tujuan kita, komitmen yang dibuat juga **harus direnungkan bahwa itu adalah hal yang bener-bener kita inginkan**. Komitmen itu harus dibuat se-'sakral' mungkin supaya secara sadar otak lo ditekankan bahwa *you have take it seriously*. Luangkan waktu sebentar untuk merenungkan bahwa ini bukanlah hal yang main-main atau iseng doang, kalo perlu lo tulis di kertas tentang segala hal yang mau lo capai, apa kira-kira benefit yang akan lo dapatkan. *Trust me, it will help so much if you write it down.*

Langkah pertama barusan mungkin kesannya sepele tapi *in a way*, lo bakal ngerasain bedanya kalo lo luangkan sedikit waktu untuk mendeklarasikan komitmen lo dalam hati secara serius. Nah, setelah itu baru lo desain tujuan lo berdasarkan syarat-syarat berikut ini:

1. Pastikan komitmen lo ini **spesifik, konkrit, dan jelas**.
2. Pastikan komitmen lo ini **punya indikator yang bisa diukur**.
3. Pastikan komitmen lo ini **bisa diuraikan menjadi aktivitas yang real**.
4. Pastikan lo **menentukan target yang wajar** untuk dicapai dalam jangka pendek
5. Pastikan komitmen lo ini **dievaluasi dalam jangka waktu yang lo tentukan sendiri**.

2. Coba renungkan hal-hal apa aja sih yang bikin lo gak konsisten?

Nah, untuk yang point ini gua gak bisa kasih rumusnya karena masalah setiap orang beda-beda. Tapi pada umumnya, hambatan yang bikin seseorang gak konsisten itu ada 2 jenis:

A. Berhadapan dengan *Mental Block*

Apaan tuh *mental block*? Bahasa sederhananya, *mental block* itu adalah "kumpulan alesan-alesan yang bikin lo males ngerjain hal tertentu." Lo kerasa gak sih kalo kebiasaan nunda kita gak jarang karena kita males untuk memulai? Sebetulnya mungkin untuk bener-bener ngerjainnya itu gak masalah, tapi ada sesuatu yang menghambat kita untuk sekedar mulai untuk ngerjain hal yang relevan dengan tujuan kita.

Gua kasih contoh satu pengalaman temen kuliah gua dulu. Dulu waktu masih kuliah gua punya satu temen kuliah yang bermasalah dengan obesitas (kelebihan berat badan). Dia sadar bahwa obesitas itu gak sehat, menghambat aktivitas dia, dan bikin dia gak pede dalam penampilan. Kalo urusannya diet, dia bisa lumayan disiplin untuk batesin makanan yang berkalori tinggi. Tapiiii kalo udah urusannya sama olahraga, dia tuh maaleeess banget hanya untuk sekedar mulai olahraga. Wah terus gimana dong?

Nah, rupa-rupanya setelah dia renungkan baik-baiknya, yang bikin dia males olahraganya itu bukan males untuk capek berolahraga. Tapi dia tuh males kalo habis pulang kuliah harus nyetir jauh macet-macetan untuk pergi ke gym terus olahraga cape-capean, udah gitu harus nyetir jauh lagi balik ke rumah.

Akhirnya dia sadar kalo "pergi ke gym" itulah sebetulnya yang menghambat dia untuk berolahraga dan menciptakan mental block dalam pikirannya. Sementara kan sebetulnya berolahraga bukan berarti harus datang ke gym. Singkat cerita, akhirnya dia merubah *mind set* dia bahwa olahraga bukan berarti harus datang ke gym. Dari situ dia mulai konsisten olahraga di rumahnya dan berhasil menurunkan berat badan dengan cukup drastis dalam beberapa bulan.

Itu adalah salah satu contoh bagaimana kita bisa mengatasi *mental block* dalam mencapai tujuan. Sekali lagi, masing-masing orang beda-beda yah *mental block*-nya, lo renungkan sendiri apa yang menghambat lo dan harus bisa cari akal sendiri untuk mengatasinya.

B. Perhatian teralihkan oleh *distraction*

Salah satu hal yang sering menghambat kita untuk bisa konsisten adalah adanya *distraction*/gangguan yang mengalihkan perhatian kita. Sekali lagi, bentuk *distraction* orang itu beda-beda. Misalnya, bentuk *distraction* seorang siswa SMA yang lagi berkomitmen untuk ujian adalah main game dotA, atau bisa juga social media, atau bisa juga distractionnya adalah ajakan teman-teman yang selalu ngajakin nongkrong sampai larut malem, dsb.

Kalo lo pernah baca salah satu **catatan perjuangan tutor zenius dalam menempuh SBMPTN**, ada satu cerita yang menarik yang gua lihat, yaitu ketika Wisnu memutuskan untuk minjemin *bass* dia ke temennya selama satu tahun penuh supaya dia bisa fokus dan konsen belajar untuk SBMPTN. Mungkin kita pikir itu tindakan sederhana, tapi Wisnu sendiri pernah bilang bahwa minjemin *bass* dia setahun penuh ke temennya waktu itu adalah salah satu keputusan krusial yang dia buat sampai akhirnya dia bisa tembus masuk STEI ITB.

"Selama satu tahun itu gue nggak nge-band sama sekali. Bahkan, gue minjemin bass gue ke teman gue selama satu tahun penuh. Soalnya gue tau, kalau ada bass itu di kamar, bawaannya pengen main melulu. Bisa berjam-jam gue main bass, terus nggak belajar." - Wisnu OPS

Menurut gua, pengalaman Wisnu di atas adalah satu contoh nyata bagaimana kita bisa bertindak tegas untuk 'membuang' *distraction*. Keputusan Wisnu yang mungkin sederhana (atau radikal?) itulah yang membuat dia bisa membuang *distraction* yang berpotensi mengganggu konsistensi dia dalam belajar. Nah, sekarang tinggal gimana lo bisa bertindak tegas membuang *distraction* yang bikin lo gak konsisten sama komitmen lo?

"Sebetulnya gua tau kalo *distraction* gua itu (misalnya: sosial media). Tapi ya mau gimana lagi, gua gak bisa hidup tanpa sosial media. Terus gimana dong?"

Nah, kalo itu balik lagi masalahnya sampai seberapa besar sih lo menghargai komitmen dan tujuan yang lo capai? Apakah tujuan lo itu memang beneran penting? Seberapa pentingnya tujuan dan komitmen lo itu sampai lo rela mengorbankan hal-hal yang udah jadi kebiasaan lo sehari-hari? Jawabannya ada di dalam diri lo sendiri, dan silakan diputuskan sendiri.

3. Fokus untuk berkembang secara bertahap. Mulai dari hal yang kecil dulu.

Mencoba merubah diri menjadi lebih baik itu hal yang berat untuk dilakukan, perlu kedisiplinan, konsistensi, dan juga self control yang baik. Masalahnya, seringkali kita mengawali segala bentuk komitmen dengan semangat 45 terus langsung fokus ke hal-hal yang gak realistis, abstrak, ngawang-ngawang, tanpa arah yang jelas. Contohnya nih, kalo lo mau berkomitmen untuk menciptakan group band dan punya cita-cita jadi gitaris terkenal dalam 5 tahun ke depan. Lo jangan belum apa-apa lo langsung ngajak-ngajakin temen-temen bikin band, sibuk bikin lagu ciptaan sendiri, berusaha masuk dapur rekaman buat bikin album sama temen-temen lo. Kalo belum apa-apa lo maksain langsung bersaing ya kualitas lo akan kebanting sama para musisi pro lain yang udah jauh lebih pengalaman.

Daripada lo sibuk dengan upaya sporadis kayak gitu, mendingan lo pastikan dulu kemampuan bermusik lo emang udah bener-bener pantes dulu. Coba lo latihan hal-hal mendasar dalam bermusik dulu, dari pastikan lo lancar baca not balok dulu, cara metik gitar yang bener, pastikan lo menguasai teknik-teknik dasarnya. Jangan main lagu yang itu-itu lagi, jangan masuk ke kunci yang itu-itu lagi. Tantang diri lo keluar dari *comfort zone* untuk mencoba materi yang lebih sulit. Coba tantang diri lo untuk memulai dengan hal-hal sederhana banget sampai lo gak ada alesan lagi untuk males melakukannya.

Kalo udah keluar dari *comfort zone*, baru deh lo coba mulai *progress* bertahap secara konsisten. Misalnya dengan mulai rekaman lo mainin lagu-lagu populer terus diupload ke *soundcloud* atau ke *youtube*. Lihat gimana *respond* dan evaluasi dari orang-orang. Bikin *youtube channel* lo berkembang, tingkatin popularitas *channel* lo secara bertahap, dll.

Nah, langkah kayak gitu akan jauh lebih mendukung konsistensi dalam diri lo. Kenapa? Karena dengan memulai langkah-langkah awal yang sederhana dan secara bertahap, lo bisa punya motivasi dan kepercayaan diri untuk terus konsisten dengan komitmen. Coba yuk kita catet apa aja sih hal-hal positif yang kita dapet dengan proses bertahap? Kita coba sesuaikan dengan contoh seperti di atas:

1. Dengan upload progress lo ke soundcloud/youtube, artinya lo memulai dengan hal-hal sederhana yang emang beneran realistis bisa lo lakukan dengan akses yang terjangkau.
2. Lo bisa terus ngeliat progress lo seiring dengan bertambah banyaknya *sound/video* yang lo upload. Dengan melihat *progress* secara bertahap, lo jadi semakin terpacu untuk terus konsisten karena tanpa sadar *create an environment where self-control is consistently rewarded*.
3. Lo mendapatkan *constant feedback* dan evaluasi dari orang-orang terkait dengan peningkatan performa lo. Terkadang *to have someone who expects something from you* itu bisa memacu diri lo untuk terus berkembang secara konsisten. Seperti yang gua sempet bahas di artikel blog sebelumnya, untuk bisa meningkatkan kepercayaan diri itu gak bisa *instant*, tapi harus secara bertahap diiringi bukti pengakuan dari orang lain bahwa lo itu emang pantes untuk layak percaya diri.

Gimana sih Caranya Manfaatin Waktu secara Optimal ?

Oleh: Glenn Ardi

Pernah gak sih lu punya temen yang serba bisa dalam segala hal ? Dulu waktu gua masih kuliah, gua punya temen yang pinter banget, IPKnya nyaris sempurna, aktif jadi ketua organisasi kampus, jago maen bola, maen game-nya susah dikalahin, punya banyak gebetan, dan bisa jadi dia juga rajin menabung dan tidak sombong. Pokoknya tipikal dambaan setiap calon ibu mertua deh !

Nah biasanya seenggaknya kita bakal nemuin orang ajaib kayak gini dalam hidup kita. Tapi sebenarnya, apa sih yang bikin orang-orang kayak gitu bisa mengerjakan begitu banyak hal ? Sementara kita buat bikin PR Matematika aja males buanget, uring-uringan dan ujung-ujungnya malah nyalin jawaban temen pas istirahat.

Nah di bagian ini, gua mau sharing sedikit pengetahuan gua tentang gimana sih caranya manfaatin waktu secara optimal. Moga-moga bisa bermanfaat buat kalian, *this gonna take quite long, so brace yourself !*

Oke, kalo kita bicara soal waktu, bisa jadi itu adalah hal yang paling mewah dan paling mahal yang kita punya selama hidup. Dengan waktu yg kita punya kita bisa gunain buat ngelakuin semua hal dlm hidup seperti maen, pacaran, baca buku, nonton film, belajar, kerja, cari duit, dlsb.. Nah untungnya, selama kita semua masih tinggal di planet bumi ini, kita semua punya waktu 24 jam sehari dan 7 hari seminggu buat melakukan aktivitas kita - gak kurang dan gak lebih buat semua orang.. Nah, tapi sialnya nih waktu kita tuh terbatas sementara hal-hal yang kita pengen lakuin gak terbatas. Jadi kita gak akan pernah punya cukup waktu buat ngelakuin semua hal yang kita pengen. Nah lho gimana tuh.. !

Tapi terlepas dari keterbatasan waktu yang kita punya, ada aja nih orang-orang yang jago banget manfaatin waktu yang mereka punya sehingga bisa meraih begitu banyak prestasi di usia yang sangat muda, sementara ada orang yang terlalu banyak ngabisin waktu buat hal-hal gak penting.. Nah, sejauh ini lu termasuk yang mana hayo ??

Oke, sekarang gua akan coba bahas hal ini dengan ambil contoh yang familiar dlm kehidupan pelajar kayak kalian deh, coba sekarang apa sih yang bikin sebagian besar dari kita males buat belajar ?? Dari sekian banyak masalah, gua ambil dua aja yang bisa jadi paling sering alami :

1. Kebiasaan Nunda

Nah ini dia nih penyakit kronis yang sering banget muncul dan menghantui umat manusia sepanjang jaman.. **Kebiasaan nunda** ! Nunda belajar lah, nunda ngerjain tugas lah, nunda bikin PR lah.. Bahkan yang lebih parah, diantara kita bahkan memilih untuk bersikap pasif dan nunggu buat disuruh, baik sama orang laen, maupun nunggu disuruh sama keadaan. TAPI anehnya kok kalo maen game, baca komik, pacaran, gak pernah ditunda-tunda dan gak pernah nunggu disuruh yah ?? Hahaha..

2. Ga Fokus Waktu Ngejalaninnya

Nah, masalah berikutnya yang biasa kita temui setelah kita udah bisa niatin diri kita buat belajar adalah gak fokus / gak konsen dalam ngejalaninnya. Jaman sekarang buanyak banget yang bisa ngalihin fokus kita dalam ngerjain segala sesuatu, dari mulai facebook, twitter, BBM, whatsapp, youtube, game, komik, dlsb.. Jadinya, waktu yang kita udah luangkan buat hal-hal bermanfaat, terkikis juga buat hal-hal yang gak terlalu penting dan cenderung keterusan. Hal ini juga nih yang biasanya bikin kita gak bisa manfaatin waktu secara optimal.

Nah kok bisa sih 2 penyakit ini muncul terus dan gimana cara ngatasinnya? *Now, if I may..* gua mau *share* dikit pengetahuan gua dan juga *trick-trick* yang gua pikir mungkin bisa lu lakuin yang bisa jadi bermanfaat buat lu.

Ok pertama, apa sih yang sebenarnya bikin kita males, gak niat, suka nunda, nunggu disuruh, dan gak fokus ? *Basically* dari pengamatan gua, yang nyebabin semua itu karena **sebenarnya kita gak tau apa manfaat yang akan kita dapetin kalo kita ngerjain semua itu..** Kita gak bikin goal atau tujuan yang sebenarnya kita pengen capai. Jadinya ibarat maju tanpa arah dan cuma ngikutin arus doank. Jadinya ya kita gak bakal termotivasi buat ngelakuin itu.

Coba bayangin deh 15 tahun lagi kira-kira kalo ada wartawan yang bakal nulis ttg kisah sukses lu, lu kepengen mereka nulis tentang apa ? Apakah lu sebagai seorang pemaen bola? artis dangdut? ato *scientists* ? Ini keliatannya sepele tapi sbenernya penting banget menurut gua. Karena selama kita gak tau apa yang pengen kita lakuin ke depannya, gimana kita bisa ngerti seberapa penting yang kita lakuin sekarang buat mencapai itu semua.

Nah sekarang kalo lu belum ngerti apa yang lu pengen lakuin ke depannya, berarti tugas lu adalah buat nyari tau tentang hal itu. Kalo lu udah tau, berarti tugas berikutnya adalah **membuat perencanaan *step by step* gimana supaya hal itu tercapai !** Untuk bikin perencanaan yang efektif, kita harus balik lagi ke *statement* gua di atas, bahwa gak mungkin kita punya cukup waktu buat ngelakuin semua hal yang kita pengen. Makanya kita perlu tau yang namanya **prioritas** ! Nah, dalam pengambilan keputusan sehari-hari biasanya kita dihadapkan pada 4 kategori situasi :



Nah sebelum kita dalemin satu per satu kuadran di atas, ada baiknya kita menyepakati definisi dari "penting" dan "mendesak", Oke? Definisi yang gua rumuskan untuk pembahasan kita kali ini adalah :

Penting : Semua kegiatan yang relevan / sejalan dengan visi hidup, obsesi, cita-cita, atau apapun yang jadi tujuan jangka panjang lu.

Mendesak : Semua kegiatan yang kalo gak lu lakukan dengan segera, lu ga akan dapet kesempatan lain untuk melakukan hal itu lagi.

1. Penting dan Mendesak, sesuatu yang tidak terduga terjadi di luar perencanaan. Contohnya : rumah dan segala harta benda lu kebakaran, lu ngejar deadline penting mendadak yang relevan dgn cita-cita lu, dll.

2. **Penting dan Tidak Mendesak**, Nah ini dia hal-hal penting jadi ngedukung cita-cita, visi hidup, dan obsesi lu. Contohnya : Baca buku-buku berkualitas, olahraga teratur, belajar banyak hal, bangun koneksi, dll.

3. **Tidak penting dan Mendesak**, contohnya : angkat telepon, angkat jemuran waktu ujan, buka pintu kalo ada yang ngetok, ngintip rok cewek, dll.

4. **Tidak penting dan tidak mendesak**, contohnya : mandi, gosok gigi, nyabut rumput tetangga, nimba sumur, dll.

Please ignore kuadran 3 dan 4 dan coba kita fokus pada nomer 1 dan 2. Nah, sebisa mungkin segala hal yang penting itu kita arahkan jadi situasi kuadran 2, sehingga segala sesuatu yang penting jadi tidak mendesak. Artinya, segala sesuatu yang penting akan terjadi sesuai dengan perencanaan dan persiapan kita.

Nah dalam membuat perencanaan, lu gak perlu bikin semuanya strict terhadap waktu, jadi seolah-olah rencana tahunan, bulanan, mingguan, bahkan harian kalian... itu semua strict demi mencapai cita-cita luhur kalian itu. Gak perlu sampe gitu juga kali..

Yang penting dalam membuat rencana itu lu buat aja dengan porsi yang wajar dan realistis, bikin *step by step* contohnya misalnya lu mau jadi ahli fisika teori seperti **Michio Kaku** atau **Brian Greene** yang mencoba mengungkap misteri hukum fisika dasar yang menggerakkan seluruh alam semesta. Ya berarti misi step by step yang harus dijalani itu fokus gimana caranya jadi ahli fisika teori. Belajar fisika yang rajin, sering baca-baca jurnal sains, diskusi sama guru fisika kamu, kejar jurusan fisika murni di universitas keren, kejar beasiswa buat S2 & S3 di bidang *theoretical physics*, dst.. Hal yang sama juga berlaku kalo kamu mau jadi pemaen bola atau penyanyi dangdut !

Nah kuncinya yang nomer satu selama lu jalanin rencana *step by step* ini adalah **KEDISIPLINAN**. Disiplin itu penting banget ! Menurut **Jim Collins** dalam *Great by Choice*, kunci kenapa perusahaan-perusahaan raksasa itu bisa tetap bertahan dan berkembang bukan karena mereka lebih kreatif, bukan karena lebih inovatif, bukan juga karena lebih termotivasi, tapi karena **DISIPLIN** !

Disiplin yang gua maksud itu bukan berarti segalanya harus tepat waktu, tapi inti dari kedisiplinan itu : Lu **konsisten dalam ngerjain segala sesuatu sesuai dengan goal atau obsesi yang mau lu capai**. Dengan kita konsisten sama diri kita sendiri, maka dengan sendirinya lu lebih rela untuk mensiasati dan mengorbankan semua *distraction*, gangguan, dan hal-hal gak penting dalam mencapai tujuan lu. Dan itulah sebenarnya prinsip dari *time management*, kunci gimana kita bisa manfaatin waktu yang terbatas secara optimal.

Nah berikut ini beberapa *trick* dari gua share gimana langkah-langkah realistis yang kalian bisa ambil dalam waktu dekat supaya lu bisa gunain waktu lu dengan optimal :

1. **Berani Proaktif !** Artinya lu harus bisa menentukan setiap tindakan lu secara independen, jangan mau disetir sama lingkungan, sama temen, atau siapapun. Berani katakan tidak untuk hal-hal yang menurut lu gak penting sementara lu punya hal penting lain yang lebih relevan dengan goal dan obsesi lu.
2. Siasati *distraction* / gangguan yang emang berpotensi buat lu ilang fokus. Contohnya dulu gua pernah bertekad ngabisin 2 buku yang selama ini pengen gua baca dalam 3 hari doank, dan untuk merealisasikan itu gua bener-bener matiin hape dan internet dalam 3 hari ! Hal yang sama juga bisa berlaku kalo lu namatin game.
3. Bantu stimulus otak lu buat selalu *in the mood*, ini bisa lu siasati dengan merubah posisi kamar, pasang tulisan-tulisan penyemangat di desktop atau hp, dan bisa juga dengan atur musik yang lu denger.. Jangan dengerin lagu-lagu patah hati yang selalu bikin lu inget mantan ! Contohnya kalo gua dulu skripsi atau lagi ngerjain sesuatu yang butuh fokus tinggi. Gua selalu muter *soundtrack Final Battle Game Mass Effect 2* yang super dramatis dan membangkitkan semangat.. *and it works for me!*
4. Buat *schedule plan* ! Nih sekarang tuh buanyaak banget aplikasi yang bisa lu pake di handphone, tablet, laptop, atau PC buat bantu lu mendisiplinkan diri terhadap jadwal. Ada yang namanya *google calendar*, *evernote*, *trrello*, *asana*, whatever.. Gua pribadi gunain evernote buat bantu gua buat produktif dan disiplin dalam kerja, berorganisasi, maupun bisnis pribadi gue.

5. **Tentukan mana prioritas dalam schedule !** Jangan harap 100% yang lu tulis dalam schedule itu akan jadi kenyataan. Pasti ada-ada aja deh dari sekian banyak hal yang udah kita rencanain itu yang ga akan berjalan sesuai rencana semula.. dan itu emang wajar kok! *unpredictable things can be happens anytime, anywhere !* Terus gimana dnk ? Nah ini dia saatnya buat lu tentuin kegiatan apa yang perlu lu prioritaskan dan penting untuk mencapai apa yang bener-bener lu inginkan. Misalnya dari sekian banyak hal yang lu kerjakan, lu bisa bikin kategori mana yang penting (sejalan sama obsesi lu) dan mana yang gak sejalan. Udah gitu lu bisa eliminasi kegiatan yang udah gak sejalan sama visi jangka panjang lu. Jadinya, apapun yang terjadi, **buatlah keputusan yang didasarkan pada kepentingan jangka panjang.**

So gua coba rangkum dikit yah dari apa yang gua tulis tentang cara manfaatin waktu secara optimal, pertama lu harus tentuin dulu apa yang sebenarnya jadi obsesi dan visi hidup lu ke depan. Baru setelah itu, lu buat perencanaan misi-misi *step by step* yang realistis supaya lu mencapai itu. Disiplin dan konsisten sama apa yang lu percaya dan yang jadi obsesi lu sendiri. Buat jadwal dan tentukan prioritas !

Naah.. dengan lu coba ngelakuin semua itu, moga-moga lu bisa ngegunain waktu lu yang terbatas ini secara lebih optimal, Okeeeii ??

























Masalah Utama dalam Belajar dan Solusinya

Okay, demikianlah pembahasan tentang masalah utama dalam belajar dan juga beberapa tips yang moga-moga bisa jadi solusi yang tepat buat gaya belajar lo. Apa yang ditulis di sini, mungkin gak akan bisa lo praktekan secara instant dalam proses belajar lo hari ini atau besok. Emang butuh waktu dan proses yang gak sebentar, untuk bisa mulai mengubah paradigma lo dalam memaknai esensi dari belajar itu sendiri, ngubah cara belajar lo jadi lebih efektif, mulai belajar menyukai pelajaran yang sebelumnya lo benci setengah mati, mulai disiplin dalam mengatur waktu, dsb. Tapi pada intinya, semoga ebook ini bisa jadi modal patokan buat lo, untuk bisa mengatasi berbagai masalah lo dalam belajar. Okei?

Anyway, mungkin ada beberapa di antara lo yang baca tulisan ini yang skeptis dan ragu. Emang bisa yah, belajar itu nggak jadi beban dan malah bisa dinikmati? Emang bisa yah kita jadi suka sama pelajaran yang selama ini kita benci? Apa betul kalo cara teknik belajar yang diajarin zenius itu bisa bener-bener ngaruh? Emangnya ada yah orang yang mau belajar tanpa mikirin soal nilai akademis? Kalo bukan nilai akademis, terus apa dong standard atau indikator yang tepat dalam menunjukan kalo cara belajar kita udah tepat?

Naaahh... semua pertanyaan dan keraguan lo itu, mungkin bisa kita lihat aja sama-sama buktinya dengan ngeliat beberapa potongan screenshoot mention audience twitter zenius yang gua tunjukin di bawah ini.

Masalah Utama dalam Belajar dan Solusinya

-  **Diah Ayu Wardani** @diahayuwrn · Mar 17
@zeniuseducation math yg diajarin om sabda sampe dibawa mimpi. Wonderful x.x
-  **Iffati Ifadati** @iffatift · Mar 22
Belajar kimia 2 jam di sekolah berasa 2 bulan lamanya 🤔 tapi anehnya, belajar kimia bareng @zeniuseducation jalan 6 jam berasa 15 menit
-  **LIN** @AprilianaLina28 · Mar 20
Belajar kimia sama @zeniuseducation gillaaaaa seru bangetttttttt.....
Jadi tambah semangat belajarrrnya.thx zen
-  **Erva Desri Aryaniti** @erva_aryanti · Mar 18
Guru rapat. Kelas ngosong. Nontinin @zeniuseducation pake Indischol asik bingits!
-  **Aiz Faizanti** @aizfaizaa · Mar 8
Cintaaaaaa bgt sm @zeniuseducation, pagi siang sore malem tetep gaspool belajarnya. Yeay! 🥰
-  **Ide yudis tiyo** @ideyudis · Mar 5
Anjir subuh" gue udah sakau matematika. Alhamdulillah udah terpuaskan oleh @zeniuseducation . So ngerti bgt konsep prog. Linear
-  **He'll follow me soon** @desiherdiyanti_ · Feb 13
Berasa banget bedanya belajar di @zeniuseducation. Jadi candu gini gue belajar bareng zen 🥰
-  **Shinta Kemala** @renaningtias · Jul 27
baru pertama kali temuin cara belajar yang bikin enjoy @zeniuseducation.
-  **デシ エリフィアンティ バルビ** @derivianti · Sep 12
@zeniuseducation gue sampe kurang tidur loh garagara kecanduan belajar pake xpedia wkww
-  **Riri Annisa** @Ririansaw · Sep 14
@zeniuseducation bikin gw + kcanduan internet. gw bisa duduk 4 jam nontinin video+ baca2 blognya. hati2 lo bisa fall in love ama blajar. haha
-  **dwi aftianingsih** @dwi_aftian · Dec 10
gw sampe rela ngabisin waktu berjam-jam buat baca puluhan blog di @zeniuseducation . seru abis :D
-  **Aftita Ulin Nuha** @aftitul · Feb 8
yg tadinya anti bgt sama fisika skrg jd cintaa, thanks bang @sabdaps :D @zeniuseducation
-  **PoingPoiPoi** @deathfqls · Feb 19
walaupun udah malem bukannya ngantuk malah ngakak gini belajar Sosiologi sama @zeniuseducation ❤️❤️
-  **Adelia Ramadhani** @adeliaa37 · Feb 19
Dan aku ngerasa beruntung banget ketemu sama temen belajar 7/24 yang bikin nagih ini @zeniuseducation :')
-  **Belladona S** @bdonasad · Feb 18
@zeniuseducation tiap pulang sekolah jadi nagih belajar sampe malem, kalo bareng zenius net :3
-  **#HIMAFI2015** @ELFaida13 · 10h
UAS udah beres, brhbg pengayaan blum dimulai mgkin bakal ada jam kosong tp gak sedih..ada tutor2 kece @zeniuseducation yg bs nmenin kpanpun
-  **Via Amalia** @vilia_amalia · Feb 21
Maling, Belajar sama @zeniuseducation emang gak ngebosenin deh :D
-  **Brii** @Nanda_brii · Mar 23
thanks @zeniuseducation, cuma elo yg bikin betah belajar dari siang sampe malam haha
-  **Jani N.R** @janirezpector · Dec 18
Sekolah libur bimbel libur , ketika orang lain siap" liburan ane mah sama ini aja => @zeniuseducation :D
-  **Riris** @rizkydea · Dec 29
@zeniuseducation Rugi bgt buat lo yg mikir2 1000kali mau pake zenius. Yaelah. Zenius can change ur whole life, bukan cm nilai2 doang!
-  **Ni'matul Faizah** @nfaizah_ · Jan 16
Jadi pecandu belajar gegara @zeniuseducation :) thanks a lot yaa :)
-  **Dian** @dianggraini_ · Jan 29
Bahagia itu kalo belajar sama @zeniuseducation . Makasih zen, sekarang jadi ga anti lagi sama biologi wkwwk.
-  **tuti** @Astuti96 · Jan 28
kenapa ya min belajar to males banget tapi kalo liat zenius jadi semangat ? @zeniuseducation wkwwk
-  **Lana Khanifah** @lanachan_ · Jan 11
1 bulan bersama @zeniuseducation adlh saat2 plg mncerdaskan dim hidup. Thanks to greatest teacher I ever had @sabdaps @wisnuops @kamentrader

Gimana, udah baca semua potongan mention audience zenius twitter di atas? Dari situ, gua cuma mau buktiin ke lo aja, bahwa apa yang selama ini zenius perjuangkan, untuk mengubah paradigma para pelajar di seluruh Indonesia dalam memaknai belajar, sedikit banyak udah mulai menuai hasil positif.

Ketika lo ngerasa belajar itu sesuatu yang asik, seru, menyenangkan, dan bahkan bikin lo ketagihan. Ketika lo yang tadinya anti sama mata pelajaran tertentu terus berubah malah jadi cinta. Ketika lo belajar nggak kenal waktu sampai berjam-jam tanpa disuruh sama siapa-siapa. Ketika lo malah lebih milih belajar waktu jam kosong di kelas pas guru nggak masuk kelas, di waktu liburan atau bahkan waktu UAS baru aja beres... Itulah indikator yang menurut gua jauh lebih merepresentasikan BELAJAR yang sesungguhnya. Itulah yang menunjukkan bahwa lo udah melihat belajar bukan lagi sebuah proses "studying" melainkan proses "learning". Itulah yang membedakan yang namanya pelajar, dengan yang namanya seorang PEMBELAJAR.

Mungkin indikator seperti ini emang nggak betul-betul bisa diukur secara presisi sebagaimana nilai akademis. Tapi gua yakin, para pembelajar yang nama-namanya terpampang dalam screenshoot di atas, telah memperoleh sesuatu yang jaauuuh lebih berharga daripada hanya sekedar nilai akademis doang, yaitu The Joy of Learning! :)

Selamat Belajar bareng Zenius Education!

Zenius ga cuma menyediakan konten yang sama-sama aja dengan yang ada di sekolah. Kita ga sekedar “ngajarin”, tapi kita juga bantu kalian untuk bisa belajar mandiri dan makin cerdas dengan cara menjabarkan konsep pelajaran secara lebih menyeluruh dan mendalam. Jadinya kalian bisa paham betul secara konsep mendasar tentang apa yang sedang kalian lagi pelajari, dan nempel terus di otak. Gak sekedar menghafal definisi atau rumus doang yang gampang banget dilupain.

Akses lebih banyak tips dan materi belajar di sini:

 **Zenius Blog**