



# Metode Jitu Meningkatkan Daya Ingat

(Memory Power)

Deasy Harianti



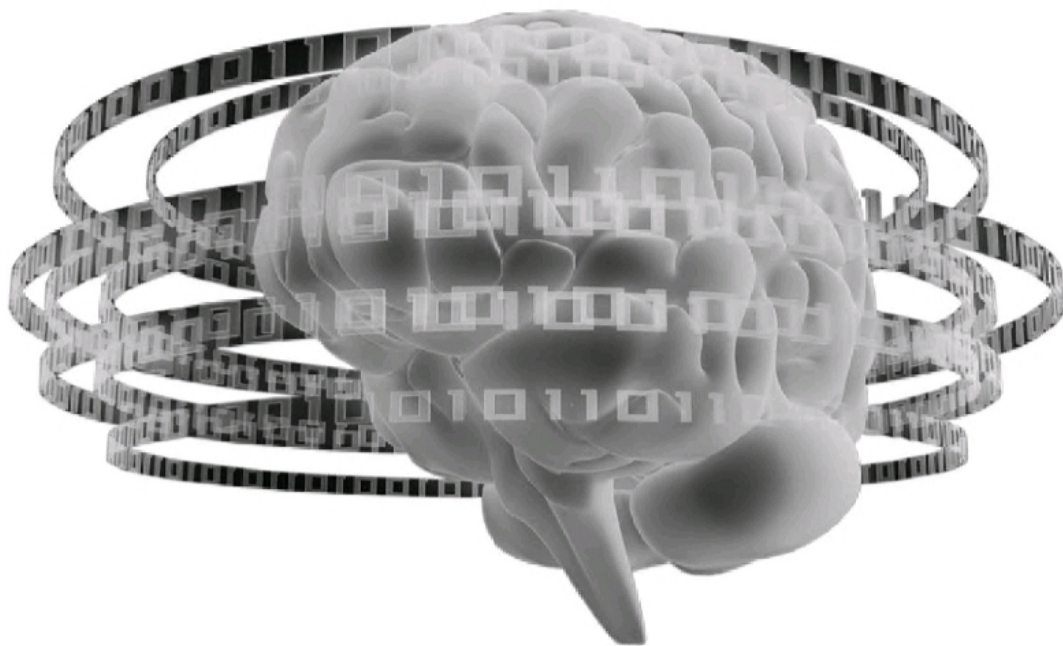
- Cara kerja otak dan memori manusia ■
- Teknik meningkatkan daya ingat ■
- Melatih dan mengaplikasikan teknik daya ingat ■
- Tip dan trik menjaga kesehatan otak ■



# Metode Jitu Meningkatkan Daya Ingat

(Memory Power)

Deasy Harianti



- Cara kerja otak dan memori manusia ■
- Teknik meningkatkan daya ingat ■
- Melatih dan mengaplikasikan teknik daya ingat ■
- Tip dan trik menjaga kesehatan otak ■

# Daftar Isi

<b>Bab Satu: Otak Manusia</b>	<b>1</b>
A. Arsitek Ajaib: Otak!!	1
B. Otak Kiri dan Kanan	4
C. Bank Ingatan	7
D. Memori	8
<b>Bab Dua: Teknik Meningkatkan Daya Ingat</b>	<b>25</b>
A. Teknik Cerita	26
B. Teknik Kait atau Cantol	28
C. Teknik Matrik	37
D. Teknik Abjad	39
E. Teknik Plesetan	44
F. Teknik Penggal Kata	45
G. Teknik Kata Kunci	47
H. Teknik Lokasi	50
I. Teknik Asosiasi	54
J. Teknik Akrostik	57
K. Teknik Angka	57
L. Teknik Rumus	63
<b>Bab Tiga: Aplikasi Teknik Mengingat</b>	<b>65</b>
A. Mengingat Nama dan Wajah	65
B. Mengingat Peta Dunia	70
C. Mengingat Kejadian (Peristiwa)	71
D. Mengingat Lokasi	73
E. Mengingat Naskah, Buku, atau Referensi Lainnya	76
F. Mengingat Hal yang Didengar	80
G. Menulis dan Kaitannya dalam Mengingat	84
<b>Bab Empat: Kesehatan Otak</b>	<b>91</b>
A. Nutrisi Otak dan Tubuh	91
B. Latihan atau Olahraga	95
C. Beberapa Langkah Menuju Otak Super	97

# Bab Satu

## Otak Manusia

### A. Arsitek Ajaib: Otak!!

Mungkin Anda pernah atau bahkan sering menemui seseorang yang mampu mengingat nomor serial (*serial number*) dari sebuah program komputer. Namun, ironisnya orang tersebut “sering lupa” meletakkan kacamatanya! Atau mungkin, Anda memiliki teman atau keluarga yang mampu dengan cepat mengingat lokasi suatu daerah walaupun hanya berkunjung sekali saja. Namun, sayangnya ia sering lupa pada hari ulang tahun orang terdekatnya! Atau, jangan-jangan Anda sendiri pernah mengalaminya?

Pasti Anda bertanya-tanya, mengapa hal tersebut bisa terjadi. Di satu sisi, ia mampu mengingat dengan cepat dan detail, tetapi di sisi lain ia mudah lupa pada sesuatu hal yang teramat sepele. Apakah mereka (atau malah Anda sendiri) tergolong orang yang memiliki daya ingat yang sangat hebat di satu sisi, tetapi lemah mengingat untuk hal lain? Apakah kapasitas daya ingat seseorang sudah ditentukan sejak lahir? Apakah daya ingat tersebut tidak dapat ditingkatkan kapasitasnya?

Apakah ada teknik atau metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan daya ingat? Dan (jika ada), apakah teknik tersebut bisa diaplikasikan bagi mereka yang berusia lanjut?

Apabila membicarakan daya ingat, tentu saja hal tersebut tidak terlepas dari karunia Sang Maha Pencipta sejak manusia tersebut dilahirkan ke dunia. OTAK! Selama ini mungkin kita belum “benar-benar” mengetahui kegunaan organ ini (baca : otak). Apa fungsi utama otak, apa saja bagian yang menyusun otak seseorang, bagaimana otak memproses sebuah informasi, bagaimana cara otak belajar, hal-hal apa saja yang paling mudah diingat oleh otak, dan bagaimana cara yang tepat dan alami dalam berpikir?

Pertanyaan-pertanyaan di atas ternyata baru dapat dijawab dalam beberapa abad terakhir ini. Para ahli telah mengumpulkan informasi mengenai struktur dan cara kerja otak. Dari hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa ternyata manusia “hanya” menggunakan kemampuan otaknya sekitar 4-5%. Lalu, ke mana sisanya? Bukankah itu berarti belum mencapai setengah dari kapasitas yang bisa dilakukan oleh otak? Bahkan, belum mencapai 10%-nya? Anda pasti dapat membayangkan bagaimana seandainya manusia mampu “menggunakan” 50% atau bahkan 90% dari kemampuan otak. Pasti hasilnya sangat fantastis! Jadi, bagaimana caranya?

Sabar dulu, saya (penulis) pasti akan mengajak Anda untuk menemukan jawaban dari pertanyaan tersebut. Namun, sebelumnya izinkan saya untuk memperkenalkan “Si Hebat” ini, yaitu OTAK.

Di dalam otak manusia, diperkirakan terdapat 1 triliun sel otak (1 triliun ada 12 angka nol. Dan, kalau itu berupa uang, mungkin tidak akan habis untuk 7 turunan). Sepersepuluhnya atau sebanyak 100 miliar sel otak tersebut adalah sel otak aktif. Sementara sisanya adalah sel pendukung. Di dalam setiap sel otak (NEURON) memiliki cabang-cabang yang disebut DENDRIT. Setiap cabang besar dan panjang yang dinamakan AKSON yang berfungsi sebagai jalan keluar utama dalam menyebarkan informasi yang diterima oleh NEURON. Sebenarnya, selain ditentukan oleh jumlah sel otak yang dimiliki, kecerdasan seseorang juga ditentukan oleh seberapa banyak koneksi

yang bisa terjadi di antara masing-masing sel otak (NEURON). Kemungkinan koneksi yang dapat terjadi antara setiap sel otak, mulai dari 1 hingga 20.000 koneksi. Inilah yang sebenarnya menentukan kecerdasan seseorang. Lalu, bagaimana cara kita untuk menambah jumlah koneksi tersebut? Kita dapat menambah jumlah koneksi antar sel otak dengan cara menggunakan dan melatih otak sesering mungkin. Semakin sering otak digunakan dan dilatih, semakin banyak koneksi yang terjadi. Akan tetapi, koneksi hanya akan terjadi apabila kita mampu “menciptakan arti” atau memahami hal-hal yang sedang dipelajari.

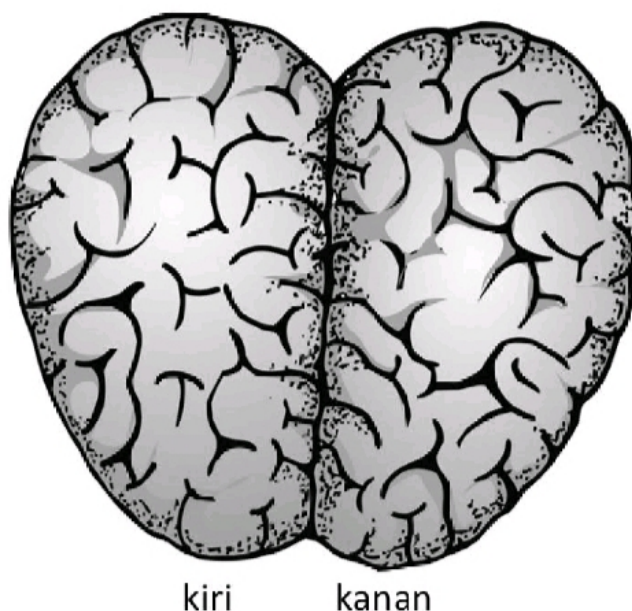
Informasi yang diterima oleh otak akan diproses melalui pancaindera. Sebanyak 30.000 bit data per detik diproses dalam bentuk informasi auditori, 100 juta bit data per detik diproses secara visual, dan lebih dari 100 juta bit informasi yang berhubungan dengan indera peraba atau sentuhan. Ternyata, informasi yang dapat diasimilasi mampu melewati perkiraan karena secara sadar kita hanya memproses sebanyak 15-50 bit data per detik. Hal itu terjadi karena kita sering kali “memberi perhatian lebih” pada informasi yang dianggap penting dan cenderung “mengabaikan” informasi yang dianggap tidak penting.

Lalu, bagaimana dengan kandungan yang terdapat di dalam otak? Sebagian besar otak manusia diisi oleh air hingga mencapai 80% dari keseluruhan volume otak, sedangkan sisanya dibagi untuk protein dan lemak. Otak manusia (dewasa) memiliki bobot sekitar 1,4 kg. Otak bekerja setiap saat, meski pemiliknya sedang tertidur lelap sekali pun. Untuk itu, otak mengonsumsi sekitar 20% dari kalori yang dibutuhkan manusia. Semakin keras seseorang berpikir, semakin banyak pula “asupan” kalori yang dibutuhkan otak. Benar rasanya pernyataan yang mengatakan “apabila lapar, sulit untuk berpikir”. Otak membutuhkan kalori yang cukup untuk menunjang proses berpikir. Pembahasan mengenai bagaimana cara kita untuk menjaga agar otak tetap sehat akan dibahas pada bab selanjutnya.

Selain kandungan di dalam otak, kita perlu pula mengetahui bagian-bagian otak manusia. Otak manusia terdiri dari tiga bagian, yaitu **OTAK REPTIL, OTAK MAMALIA, dan OTAK NEO CORTEX.**

Masing-masing bagian otak memiliki fungsi yang berbeda. Dalam kondisi marah, takut, stress, tertekan, atau perasaan negatif lainnya, manusia akan mengaktifkan fungsi **Otak REPTIL**. **OTAK MAMALIA** berfungsi mengendalikan sistem kekebalan tubuh, hormon, dan memori jangka panjang. **OTAK NEO CORTEX** (otak berpikir) merupakan 80% dari total otak manusia yang memiliki kaitan dengan proses berpikir level tinggi. Proses berpikir level tinggi ini meliputi aspek berpikir kritis, berpikir kreatif, dan kemampuan memecahkan masalah. Kebalikannya dari OTAK REPTIL, OTAK NEO CORTEX akan aktif apabila seseorang berada dalam kondisi tenang, rileks (santai), atau berada pada kondisi positif lainnya. Apabila OTAK NEO CORTEX aktif, proses berpikirpun menjadi lebih mudah. Hal ini pula yang menjadi alasan mengapa SKS alias “Sistem Kebut Semalam” adalah hal yang sia-sia dan tidak efektif untuk diterapkan (saat akan menghadapi ujian esok hari, kita “sering” menerapkan sistem ini). Informasi yang dipaksakan untuk dipelajari semalam suntuk sebelum ujian pada esok hari akan menjadi sulit untuk diingat kembali pada saat ujian berlangsung. Hal ini disebabkan otak sudah letih, tegang, dan stress. Ingat, pada kondisi tersebut justru mengaktifkan OTAK REPTIL untuk bekerja, bukan OTAK NEO CORTEX untuk berpikir.

## B. Otak Kiri dan Kanan



Berdasarkan hasil penelitian Profesor Roger Sperry (California), otak manusia terbagi menjadi dua belahan, yaitu belahan kiri dan kanan. Setiap belahan atau *hemisfer* memiliki fungsi yang berbeda. Walaupun demikian, keduanya saling mendukung. Hasil temuan awal dari Sperry menunjukkan bahwa kedua belahan otak (otak kiri dan kanan) cenderung mempunyai daerah yang menjadi pusat

fungsi intelektual utama. Otak kiri lebih dominan pada sesuatu hal yang menyangkut logika, tulisan, angka, urutan, kelinieran, kebakuan, data, dan analisis. Otak kanan lebih dominan pada sesuatu hal yang menyangkut imajinasi, emosional, keinginan, kebebasan, warna, musik, bentuk, dan kreativitas. Kemudian, temuan ini dibenarkan oleh Ornstein, Zaidel, Bloch, dan kawan-kawan.

Walaupun setiap belahan otak dominan dalam aktivitas tertentu, tetapi masing-masing belahan otak tetap saling mendukung proses berpikir seseorang. Jadi, kurang tepat apabila kita mengatakan bahwa seseorang yang tergolong “otak kanan” tidak bisa mengembangkan dan mengasah keterampilan otak kirinya. Dengan adanya pelabelan pada diri seseorang, sebenarnya sama saja dengan menurunkan produktivitas orang tersebut. Masalahnya, disadari atau tidak, hal tersebut justru membatasi kemampuan seseorang untuk mengembangkan fungsi dan kecakapan setiap belahan otak.

Untuk mengetahui apakah seseorang dominan menggunakan otak kiri atau kanan mungkin bisa diketahui dengan memperhatikan beberapa hal berikut.

Biasanya, seseorang yang dominan menggunakan **OTAK KIRI** akan berperilaku sebagai berikut.

- Menyukai kata-kata, simbol, dan huruf.
- Gemar mengikuti kegiatan-kegiatan yang merangsang kemampuan artikulatif.
- Mengerjakan suatu pekerjaan dengan menggunakan jadwal yang teratur dan alokasi waktu yang sesuai.
- Menyukai informasi yang bersifat faktual.
- Dapat menganalisis atau memprediksi sesuatu yang akan terjadi.
- Menyimpan segala sesuatu di tempat khusus.
- Suka membuat perencanaan sendiri secara matang.
- Sangat stabil dan konsisten.

Dan, seseorang yang dominan menggunakan **OTAK KANAN** biasanya akan berperilaku sebagai berikut.

- Lebih bisa berpikir dalam bentuk gambar (skema).
- Lebih suka dengan segala sesuatu yang bersifat acak.
- Lebih menyukai lingkungan belajar yang bersifat spontan.
- Menyukai informasi yang membahas mengenai hubungan dengan beberapa hal.
- Menyukai pendekatan yang bersifat terbuka dan baru.
- Sangat fleksibel, bahkan terkadang sulit untuk ditebak.
- Dapat mengikuti perencanaan yang dibuat oleh siapa saja.
- Biasanya bertindak berdasarkan perasaan.

Lalu, bagaimana cara kita untuk menyeimbangkan keterampilan mental antara otak kiri dengan otak kanan? Sebenarnya itu tidak sulit. Sebelumnya kita perlu mengetahui “area” atau wilayah kekuatan dan kelemahan diri. Sebagai contoh, seseorang yang telah mengetahui bahwa dirinya cenderung dominan “otak kiri” dapat melatih dan mengembangkan imajinasi dan kreativitas dengan cara membuat peta pikiran. Sementara, seseorang yang merasa cenderung “otak kanan” dapat melatih diri mengikuti secara aktif kelompok diskusi atau debat.

Dengan kata lain, untuk dapat mencapai hasil pembelajaran yang maksimal, kedua belahan otak harus “diseimbangkan” dan dilatih secara optimal. Hal ini penting, mengingat dalam proses berpikir seseorang tidak bisa hanya “mengandalkan” satu belahan otak saja. Dengan mengetahui kecenderungan diri selama proses berpikir atau dalam mengerjakan sesuatu hal, diharapkan Anda terus berusaha untuk melatih dan mengembangkan kemampuan belahan otak lainnya.

### **C. Bank Ingatan**

Berapa banyak informasi yang kita terima setiap hari? Informasi yang diterima oleh manusia dapat diterima melalui dua cara, yaitu melalui **AUDITORI** (pendengaran) dan **VISUAL** (penglihatan). Dari semua informasi tersebut, berapa banyak yang mampu kita ingat?

Apakah mencapai setengahnya? Lalu, yang setengah lagi ke mana? Bagaimana sesungguhnya proses informasi tersebut masuk ke dalam “memori” otak seseorang?

Begitu banyaknya informasi yang diterima setiap hari, akan membuat otak secara terus menerus membuat pilihan, yaitu “membuang” sebagian informasi yang sudah dikategorikan lama (kadaluarsa) atau “menyimpannya” ke dalam memori untuk jangka waktu yang lama. Lalu, bagaimana cara otak membuat keputusan mengenai informasi, “membuang” atau “menyimpan”? Dan, apabila telah tersimpan dalam otak, apakah informasi tersebut dapat dipanggil atau diakses kembali? Kalau itu bisa, bagaimana caranya?

Sebelum informasi (materi) apa pun masuk ke dalam ingatan (memori) untuk jangka waktu yang lama, informasi tersebut digolongkan sebagai informasi memori jangka pendek (sementara). Informasi yang tergolong sebagai memori jangka pendek tidak akan bertahan lama, mampu bertahan sekitar 15-30 detik setelah informasi diterima oleh otak manusia. Derasnya aliran informasi yang masuk dapat berpengaruh terhadap memori jangka pendek. Hal ini disebabkan memori jangka pendek memiliki kapasitas yang sangat kecil. Agar memori jangka pendek bisa “diteruskan” menjadi memori jangka panjang yang mampu bertahan beberapa menit, bahkan sampai seumur hidup manusia, informasi tersebut harus mengandung subjek pemikiran yang bermakna dan memiliki arti.

Untuk mengakses kembali informasi yang diterima otak, tentu ada trik tersendiri. Trik atau cara yang bisa dilakukan adalah tidak dapat “memaksa” memori mengakses informasi yang diinginkan. Pemanggilan kembali informasi dapat bisa dilakukan dalam kondisi tubuh yang santai, rileks, atau tidak tegang. Dalam hal ini, Anda cukup memberi perintah kepada “bank ingatan” bahwa Anda membutuhkan informasi tersebut. Apabila masih belum, Anda tidak boleh memaksa atau terlalu terpaksa pada informasi yang diinginkan. Untuk sementara waktu, Anda bisa mengalihkan perhatian dari informasi yang Anda inginkan. Namun, perintah untuk “mencari” kepada bank ingatan terus dilakukan selama informasi tersebut belum bisa diakses. Dan,

Anda tidak perlu terkejut jika secara ajaib, informasi yang Anda butuhkan muncul dengan sendirinya. Ini sungguh di luar dugaan Anda!

Otak seseorang belajar dengan menggunakan not urutan prioritas yang akan mempengaruhi tingkat perhatian (atensi) dan konsentrasi dalam mempelajari sesuatu. Hal ini juga berdampak pada seberapa kuat informasi tersebut tertanam dalam memori seseorang. Otak akan menganggap penting serta menaruh perhatian dan konsentrasi terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan keselamatan diri. Selain itu, otak akan memberi prioritas terhadap informasi yang dapat membangkitkan emosi, baik emosi positif maupun negatif. Semakin kuat informasi tersebut membangkitkan emosi, semakin kuat pula perhatian dan konsentrasi seseorang terhadap informasi tersebut.

Dalam proses belajar, kita dapat menerapkan suatu cara agar informasi yang ingin kita ingat dapat bertahan kuat. Cara yang bisa dilakukan adalah dengan memasukkan unsur emosi positif ke dalamnya. Misalnya, menciptakan suasana belajar yang kondusif.

## **D. Memori**

### **a. Perkembangan Memori**

Otak manusia sudah berkembang dimulai dari masa pembuahan hingga dewasa. Otak terus tumbuh, memproses informasi, hingga menciptakan sebuah memori, bahkan beberapa bulan sebelum manusia dilahirkan ke dunia. Pada bagian sebelumnya, telah disebutkan bahwa otak manusia memiliki 1 triliun sel otak yang terdiri dari 100 miliar sel otak aktif dan 900 miliar sel otak pendukung. Sel otak (neuron) tumbuh secara cepat dan berlipat ganda pada sembilan bulan masa pertumbuhan otak. Pertumbuhan sel saraf baru yang begitu cepat akan menghasilkan sekitar 4.000 lebih sel saraf baru per detiknya! Fantastis, luar biasa bukan? Hal ini terjadi dari masa pembuahan hingga kelahiran manusia.

Bayi yang berusia (sekitar) enam bulan bahkan telah mampu mengembangkan memori jangka panjangnya. Seorang bayi mulai belajar dan mengingat kata-kata pada akhir tahun pertama. Salah satu

proses belajar yang dilakukan oleh bayi adalah dengan cara meniru. Anda tentu pernah mendengar bayi, adik, atau keponakan mungil mengucapkan kata "ma... ma..." Hal tersebut bisa terjadi karena proses pembelajaran yang dilakukan oleh sang bayi. Dan, tentu saja ada seseorang yang mengajarkan (baca: memperdengarkan) kata tersebut kepadanya secara rutin. Dengan meniru, bayi akan mampu mengucapkan kata-kata yang diajarkan kepadanya serta menguasai bahasa tubuh non verbal seperti ekspresi wajah atau tubuh yang dilakukan oleh seseorang terhadapnya. Secara dramatis, terdapat perkembangan kemampuan bayi dalam mengingat sesuatu antara usia 7 hingga 12 bulan pertama. Penelitian menyebutkan bahwa pada saat bayi berumur 12 bulan, ia akan dengan mudah mengingat keberadaan suatu objek selama 10 detik atau lebih.

Kemampuan seorang bayi atau anak-anak dalam mengingat dapat dilakukan dengan baik karena mereka menggunakan lebih banyak indera secara serentak dalam menyimpan pesan-pesan yang diterimanya. Informasi yang disimpan oleh bayi masih bersifat orisinil.

Lalu, apakah dengan bertambahnya usia, seseorang akan bertambah lupa? Tentu saja itu tidak benar! Anda mungkin pernah mendapati orang tua menjadi seorang pelupa atau "pikun". Namun, kepikunan bisa saja terjadi pada seseorang. Sebenarnya bukan karena faktor usia orang menjadi pikun. Beberapa faktor penyebab kepikunan antara lain sering mengonsumsi jenis obat tertentu, penyakit, gizi yang kurang baik, dan memercayai anggapan yang beredar bahwa usia yang menua akan membuat seseorang menjadi pelupa atau pikun. Sebenarnya, seseorang yang mengalami pertambahan usia justru memiliki informasi yang jauh lebih terstruktur sehingga memungkinkan informasi-informasi yang pernah diterima otak bisa dengan mudah diakses kembali untuk dibandingkan dengan informasi yang baru mereka dapatkan. Dengan terus melatih daya ingat, seseorang yang sudah berusia senja (manula) mampu mengingat lebih baik dibandingkan dengan orang yang usianya jauh lebih muda yang tidak memedulikan hal-hal yang telah disebutkan sebelumnya.

## b. Jenis Memori

Penelitian telah menunjukkan bahwa memori terbagi dalam beberapa jenis. Masing-masing memori memiliki mekanisme unik dalam menyimpan informasi. Hal yang patut dicatat adalah walaupun terbagi-bagi dalam beberapa jenis, setiap jenis memori terhubung satu sama lain. Pengaktifan salah satu jenis memori akan mengaktifkan memori jenis lainnya. Hal ini memungkinkan sebuah informasi dapat disimpan di beberapa tempat penyimpanan memori yang berbeda. Berarti, apabila kita mampu menyimpan informasi tersebut dalam berbagai jenis memori, akan memudahkan untuk mengakses kembali informasi tersebut, kapan pun dibutuhkan.

### 1. Memori Jangka Pendek

Memori jenis pertama sudah dibahas sebelumnya, yaitu memori jangka pendek (*immediate memory*). Memori ini memiliki 7 kapasitas memori ( $\pm$  dua) dan berdurasi sekitar 15-30 detik. Dengan kata lain, seorang dewasa mampu mengingat 5–9 kapasitas memori selama kurang lebih 15 hingga 30 detik.

Apakah pernah terlintas dipikiran Anda bahwa jumlah angka pada nomor telepon (lokal telkom) berjumlah tidak lebih dari 9 digit? Mengapa demikian? Angka 7 sepertinya merupakan sebuah keterbatasan biologis yang nyata pada ingatan jangka pendek seseorang. Ketika sebuah deretan angka lebih dari 7, akan sulit bagi seseorang untuk mengingat deretan angka tersebut. Sering Anda harus mengelompokkan terlebih dahulu angka-angka tersebut menjadi beberapa kelompok agar memudahkan untuk mengingatnya.

Memori jangka pendek memang memiliki keterbatasan, tidak hanya dalam hal kapasitas memori yang dapat diingat, tetapi juga durasinya. Durasi jenis memori ini yang hanya berkisar antara 15 hingga 30 detik akan membuat memori ini hanya berfungsi sebagai tempat penampungan sementara informasi yang akan diolah. Namun, apabila Anda sering melakukan “pengulangan” dalam mengakses informasi, kemungkinan besar informasi tersebut akan masuk ke dalam jenis memori lainnya, yaitu memori kerja (*working memory*).

Memori jangka pendek merupakan suatu proses aktif. Mengulang-ulang nomor telepon rekan sampai Anda dapat mengingatnya merupakan salah satu contoh yang bisa dilakukan. Sebenarnya, Anda bisa memberikan “perlakuan” yang tepat pada jenis memori ini. Dalam hal ini, yang perlu dilakukan pada saat ingin mengingat sebuah informasi yang baru saja diterima, Anda dapat langsung mengaitkan atau mengasosiasikannya dengan hal-hal tertentu. Setelah berhasil memberikan “perlakuan” yang tepat, Anda akan dapat memanggil kembali informasi tersebut kapan pun Anda membutuhkannya. Beberapa “perlakuan” terhadap memori ini akan dibahas lebih mendalam pada bagian berikutnya.

## **2. Memori Kerja**

Jenis memori kedua adalah memori kerja (*working memory*). Memori ini dapat menyimpan informasi mulai dari beberapa menit hingga beberapa jam kemudian. Biasanya, memori kerja berfungsi mengubah informasi, tetap menjejaki perubahan dan memperbarui memori, pemanggilan kembali informasi, membuat perbandingan, dan membagi perhatian. Dari beberapa penelitian, disebutkan bahwa terdapat korelasi besar yang cukup positif antara efisiensi memori kerja dengan kemampuan kognitif umum. Ini berarti bahwa seseorang yang memiliki memori kerja yang baik cenderung memiliki kemampuan kognitif di atas rata-rata. Kemampuan menyimpan informasi yang dilakukan oleh memori kerja memungkinkan informasi tersebut masuk ke dalam memori jangka panjang. Kemampuan memori kerja dalam menyimpan informasi sangat bergantung pada usia. Semakin berumur, semakin besar kapasitas memori kerja seseorang.

## **3. Memori Perantara**

Memori perantara merupakan jenis memori yang ketiga. Dalam hal ini, informasi yang telah keluar dari memori jangka pendek dan memori kerja, kemudian masuk ke tempat penampungan sementara yang disebut memori perantara. Mungkin kita menganggap bahwa apabila sebuah informasi telah diproses dan tidak dibutuhkan lagi, informasi tersebut akan hilang. Sebenarnya, informasi tersebut akan ditransfer ke memori jangka panjang pada saat kita tidur.

#### 4. Memori Jangka Panjang

Jenis memori terakhir adalah memori jangka panjang. Memori ini adalah tidak terbatas dan berdurasi selamanya! Anda tentu dapat membayangkan betapa hebatnya diri Anda apabila mampu menggunakan jenis memori ini secara maksimal.

Ada yang membagi memori jangka panjang menjadi memori non-deklaratif (implisit) dan memori deklaratif (eksplisit). Pendapat lainnya membagi memori jangka panjang menjadi dua macam, yaitu memori episodik dan memori semantik.

Transfer informasi dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang dapat mengalami hambatan yang disebabkan beberapa faktor. Salah satunya adalah seberapa penting informasi tersebut bagi seseorang. Dalam hal ini, salah satu bagian dari otak kita, yaitu *hippocampus* akan memberikan suatu tanda atau label “penting” pada informasi yang dianggap penting. Setelah itu, *hippocampus* akan mentransfer informasi ini ke seluruh bagian otak **NEO CORTEX** yang menyimpannya sebagai memori jangka panjang.

Tentu akan muncul pertanyaan, informasi apa saja yang dapat dikategorikan sebagai informasi penting. Informasi yang paling mendapat perhatian dan memiliki nilai penting adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan keselamatan hidup. Jenis informasi ini akan segera tersimpan di dalam memori jangka panjang seseorang dan cukup sekali saja. Apakah Anda ingin mengulangi pengalaman digigit anjing untuk kedua kalinya? Tentu tidak!

Informasi lainnya yang juga dianggap penting adalah pengalaman yang mengandung muatan emosi yang kuat. Bagian otak yang berhubungan dengan segala jenis pengalaman yang mengandung muatan emosi ini adalah **AMYGDALA**. Bagi Anda yang pernah mengenyam pendidikan keserjanaan (S1, S2, atau S3) tentu masih ingat prosesi wisuda yang mengharukan. Setelah melewati proses yang cukup menguras waktu dan tenaga, akhirnya wisuda yang dinanti-nantikan pun tiba. Suasana riang gembira bersama teman sewisuda, teman sekampus, dan tentu saja orangtua Anda merupakan momen yang tak terlupakan. Momen tersebut adalah momen yang sangat berarti dalam perjalanan hidup

Anda. Informasi atau pengalaman tersebut akan terekam di memori dalam jangka waktu yang panjang.

Memelajari sesuatu yang baru merupakan faktor lain yang dapat diberi label penting oleh otak. Ketika Anda baru bisa naik sepeda, pengalaman seperti itu akan terus terekam di dalam memori Anda. Siapa yang pertama kali mengajarkan Anda naik sepeda, di mana Anda belajar bersepeda untuk pertama kalinya, pada usia berapa Anda belajar? Atau, berapa kali Anda jatuh atau menabrak sesuatu pada saat sedang belajar bersepeda? Tentu semua masih terekam dalam ingatan Anda.

Ketika Anda mempelajari sesuatu yang menurut Anda baru, secara tidak langsung otak akan bertanya kepada Anda “Apa arti belajar...(misalnya, bersepeda) buat Anda?” Jika menurut Anda hal yang dipelajari sangat berarti atau masuk akal, kemungkinan besar informasi tersebut akan tersimpan di dalam memori jangka panjang. Maksud kata: “*berarti*” adalah hal, momen, atau sesuatu yang ingin dipelajari memiliki relevansi pada diri. Sifatnya sangat personal dan tergantung pada pengalaman seseorang sebelumnya. “*Masuk akal*” maksudnya adalah apabila seseorang dapat memahami hal yang dipelajari dan menghubungkannya dengan pengalaman (pembelajaran) yang telah dialami sebelumnya.

### **c. Beberapa Prinsip Memori**

Begitu banyak informasi yang diterima oleh otak kita setiap harinya. Apabila Anda ingin membuat otak menanamkan secara kuat informasi-informasi tersebut, tentu saja Anda perlu mengetahui hal-hal apa saja yang disukai oleh otak. Dengan mengetahui prinsip ini, informasi yang ingin Anda simpan dapat tersimpan di dalam memori jangka panjang yang memiliki kapasitas tidak terbatas itu.

#### **1. Asosiasi**

Ketika seseorang menyebut kata tomat, yang akan diingat oleh otak adalah bagaimana rasa tomat tersebut pada saat digigit, warnanya, tekstur, atau bahkan pengalaman tertentu yang berkaitan dengan tomat. Berarti, Anda telah mengasosiasikan sesuatu terhadap kata: “tomat”.

## **2. Gambaran**

Tentu akan lebih mudah mengingat sesuatu apabila kita dapat melihat dengan jelas dalam pikiran mental sesuatu hal yang ingin diingat. Terlebih lagi, hal yang akan dipelajari tersebut melibatkan pancaindera.

## **3. Lokasi**

Pada saat Anda mengasosiasikan sesuatu (misalnya, tomat) dan tergambar jelas rasa dan rupanya, serta didukung oleh momen tak terlupakan. Misalnya, Anda “selamat” dari sebuah kecelakaan maut karena diserempet truk bermuatan tomat yang terguling sehingga seluruh buah tomat yang diangkutnya berhamburan di jalan. Memang contoh ini agak dramatis. Namun, jika Anda mengalaminya, rasa syukur karena selamat dari musibah, lokasi kejadian, dan tentu saja “tomat” akan memberi arti tersendiri dan tidak akan pernah terlupakan seumur hidup Anda.

## **4. Pancaindera**

Melatih secara teratur fungsi pancaindera akan sangat membantu dalam meningkatkan memori seseorang. Ketika kita hendak mengingat suatu informasi, jauh lebih baik apabila melibatkan semua indera yang kita miliki. Anda harus mampu mengaktifkan pancaindera ke dalam gambaran mental. Sebagai contoh, ketika diminta untuk mengingat sebuah tempat yang baru saja Anda kunjungi, dalam gambaran mental Anda, tempat tersebut tidak hanya terlihat dengan jelas, tetapi Anda bisa merasakan embusan angin yang mengenai wajah. Anda dapat merasakan keindahan panoramanya, udaranya yang segar, jenis pepohonan tertentu yang banyak tumbuh, bahkan merasakan tekstur tanah dalam genggam tangan. Anda perlu mengembangkan kepekaan yang tinggi pada setiap indera yang dimiliki. Kemudian, membaurkan yang dirasakan oleh pancaindera ke dalam ingatan Anda. Apakah Anda bisa menceritakan pada saat berwisata ke daerah pegunungan atau mendaki gunung untuk pertama kalinya? Atau apa yang Anda rasakan pada saat berada di tempat itu? Apabila kita melibatkan seluruh pancaindera pada saat momen tertentu, ingatan itu kembali hadir dan benar-benar nyata di hadapan kita.

## **5. Seksualitas**

Kita tidak perlu malu mengakui bahwa setiap orang memiliki kemampuan yang baik untuk mengembangkan memori ini. Ini bukan hal tabu, tetapi pada dasarnya otak akan menganggap sesuatu yang berbau “seks” sebagai informasi yang menarik untuk terekam di dalam memori.

## **6. Simbol**

Penggunaan simbol diyakini akan lebih memudahkan seseorang dalam mengingat sesuatu. Ini sangat mungkin diterapkan, terutama dalam mengingat sesuatu yang sifatnya abstrak.

## **7. Warna**

Gunakan warna-warna (terutama warna-warna kontras) agar informasi bisa lebih diingat oleh otak. Sebuah apel yang berwarna merah ranum tentu membangkitkan selera dan lebih mudah diingat otak daripada sebuah apel yang sama sekali tidak berwarna. Hal ini bisa dipraktikkan untuk mengingat catatan penting atau materi pelajaran dengan cara memberi warna tertentu tulisan yang dianggap penting tersebut dengan menggunakan spidol warna ataupun stabilo.

## **8. Imajinasi**

Setiap orang memiliki kemampuan berimajinasi. Apabila terus dilatih, dapat berfungsi dalam meningkatkan daya ingat. Berimajinasi pada sesuatu hal dapat mengoptimalkan fungsi otak kanan seseorang.

## **9. Nomor, Angka, atau Bilangan**

Nomor berkaitan dengan prinsip susunan dan urutan. Penomoran atau memberikan urutan tingkatan pada hal-hal yang dianggap penting dapat membantu ingatan dalam mengingat sebuah informasi. Selain itu, mengasah keterampilan berhitung dengan angka atau bilangan dapat memacu aktivitas kerja otak kiri seseorang. Jika terus diasah, seseorang akan memiliki daya ingat yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak peduli dengan nomor, angka, atau bilangan. Jika Anda salah seorang pengguna telepon genggam, berapa banyak jumlah nomor telepon keluarga atau relasi yang bisa Anda ingat

tanpa membuka memori buku telepon (*phone book*)? Coba Anda bandingkan pada saat belum menggunakan telepon genggam!

### **10.Susunan dan Urutan**

Menyusun atau mengurut sesuatu hal secara teratur dapat meningkatkan kinerja otak untuk mengakses informasi secara acak.

### **11.Bergerak**

Sesuatu yang bergerak secara aktif dalam gambaran mental dapat memperkuat daya ingat seseorang.

### **12.Tiga Dimensi (3D)**

Sebisa mungkin, gambaran mental bergerak yang terekam di dalam pikiran dikonversi atau dibuat dalam bentuk tiga dimensi. Seakan-akan, Anda berhadapan langsung dengan gambaran mental atau gambar objek tertentu.

### **13.Humor atau lucu**

Sesuatu yang mengandung unsur humor atau lucu tentu akan menimbulkan perasaan senang pada seseorang. Melalui gambaran yang ada di dalam pikiran, coba kita padukan dengan unsur humor. Itu akan lebih memudahkan dalam mengingat informasi tersebut.

### **14.Emosi positif**

Pada bagian sebelumnya telah dibahas bahwa otak akan menganggap penting sebuah informasi yang mengandung muatan emosi yang kuat. Muatan emosi terbagi dua, yaitu muatan emosi positif dan negatif. Muatan emosi positif lebih baik digunakan dalam proses mengingat daripada muatan emosi negatif. Perasaan yang menyenangkan karena emosi positif akan membuat otak ingin mengenang kembali bayangan tersebut. Emosi negatif juga akan mendapat tempat yang sama dalam ingatan seperti perlakuan orang lain yang kurang menyenangkan atau sebagainya. Bukankah Anda akan memilih untuk mengingat kenangan atau hal yang menyenangkan dibandingkan peristiwa pahit atau hal buruk yang pernah menimpa? Latihlah diri untuk mengingat emosi positif.

## **15. Tidak masuk akal**

Sama halnya dengan informasi yang mengandung unsur humor, lucu, atau lelucon, sesuatu yang sifatnya tidak masuk akal atau berlebihan akan lebih mudah diingat oleh otak. Misalnya, jika Anda diminta untuk membayangkan: “sebuah jeruk berwarna kuning keemasan yang berkilau, mempunyai sepasang tangan yang sedang memainkan gendang dan kaki mungilnya sedang menari lincah.” Memang tidak masuk akal! Disadari atau tidak, Anda pasti masih ingat dengan kisah kepahlawanan Superman atau kejenaan tokoh kartun Disney, Donald Bebek dan Mickey Tikus. Keberadaan ketiganya sangat tidak masuk akal, tetapi kenyataannya Anda masih ingat akan ketiganya sampai sekarang.

## **16. Berirama**

Informasi yang dipadu dengan musik atau irama akan lebih diingat oleh otak. Anda mungkin pernah mengalami saat seseorang menanyakan sebuah lagu kepada Anda dan teman Anda hanya memberikan syair lagunya saja. Mungkin Anda belum ingat lagu apa itu. Namun, saat teman Anda menyenandungkannya, informasi yang Anda butuhkan itu dengan mudah dapat Anda panggil kembali, dan Anda dapat langsung mengingat judul lagunya. Pada saat memasukkan unsur lagu atau irama ke dalam sebuah informasi akan membuat informasi tersebut lebih mudah diingat otak. Bahkan, hal-hal yang terjadi pada saat lagu dilantunkan akan terekam dalam ingatan. Misalnya, kala mendengar alunan lagu nostalgia atau lagu favorit Anda pada usia remaja, apa yang terlintas dalam ingatan Anda? Syairnya, penyanyinya, grup musik pengiringnya, pencipta lagunya, atau jangan-jangan kenangan romantis semasa remaja yang terlintas di dalam pikiran Anda. Otak sangat peka pada alunan lagu atau irama yang menyentuh. Otak lebih mudah menerima informasi yang dibalut dengan alunan irama.

### **d. Mengapa Sulit Mengingat?**

Sejauh ini, kebanyakan orang menggolongkan diri mereka atau orang lain ke dalam dua golongan, yaitu individu yang memiliki kemampuan mengingat dengan baik dan sebaliknya. Seringkali, kesuksesan seseorang juga dinilai dari kemampuan daya ingatnya.

Kemampuannya mengingat hal-hal tertentu seperti nama, wajah, kejadian-kejadian, fakta, atau hal lainnya merupakan salah satu ukuran kemampuannya dalam mengerjakan pekerjaan. Ada seorang teman saya yang mampu mengingat deretan nomor seri (*serial number*) dari beberapa peralatan dengan baik, dan kebetulan hal tersebut sangat membantunya dalam bidang pekerjaan yang ditekuninya.

Lalu, apakah hal itu berarti mereka yang tergolong “pelupa” tidak bisa meningkatkan kemampuan daya ingatnya? Tentu saja tidak demikian. Dengan mengetahui teknik yang benar dan menggunakannya secara rutin, dijamin seseorang tersebut mampu untuk meningkatkan daya ingatnya.

Kita mungkin sering bertanya, hal-hal apa saja yang menyebabkan seseorang tersebut sulit untuk mengingat? Apakah faktor keturunan berpengaruh terhadap pada daya ingat seseorang? Itu tidak benar! Lalu, kalau begitu apa yang menyebabkan lemahnya daya ingat? Sebenarnya, masalah tersebut terletak pada bagaimana seseorang memasukkan sebuah informasi tersebut ke dalam memorinya dan seberapa kuat atau akurat informasi tersebut tertanam dalam memori otak. Apabila sudah terlintas di benak atau meyakinkan diri bahwa kita tergolong orang yang sulit untuk memasukkan, menerima, atau mengingat informasi apa pun ke dalam memori, dengan metode apa pun rasanya sulit untuk mengakses atau mengingat kembali informasi-informasi yang pernah diterima.

Selain hal di atas, masih ada beberapa hal yang mengakibatkan seseorang sulit untuk mengingat informasi. Salah satu di antaranya adalah tingkat kepentingan informasi. Anda tentu menyadari bahwa dalam keseharian begitu banyak informasi yang masuk ke dalam otak, baik yang didengar, dibaca, atau bahkan hal-hal yang dialami. Dari semua informasi yang masuk, sering tanpa disadari membagi-bagi informasi yang diterima menjadi kelompok “informasi sangat penting”, “informasi penting”, sampai “informasi tidak penting”. Bahkan, ada yang sampai membaginya ke dalam kelompok “Informasi yang sangat tidak penting sekali. Jadi, ngapain *cape-cape* memikirkannya” (*wuih...* sampai segitunya). Ok, apabila sebuah informasi sudah digolongkan sebagai informasi tidak penting, otak

dengan segera akan membuang informasi tersebut dari dalam memori dan “enggan” untuk mengingatnya. Pada dasarnya, manusia akan memberi perhatian lebih pada masalah atau informasi yang dianggap penting. Jadi, jangan menyalahkan otak karena tidak mau atau enggan mengingat informasi tersebut.

Faktor lain yang membuat otak “enggan” mengingat adalah kurang fokus pada sebuah informasi yang diterima. Kita pasti sering mengalami hal ini. Anda mungkin pernah mengalaminya ketika sedang membaca sebuah buku atau belajar, ternyata di televisi menyuguhkan acara favorit Anda. Apakah Anda akan meneruskan membaca buku ataukah beralih menonton acara televisi? “Nonton *dunk*, ‘kan acaranya bagus!” Nah..., itu berarti Anda kurang fokus atau tidak konsentrasi. Ketika sedang menekuni sebuah aktivitas (membaca atau belajar), sangat mudah muncul sesuatu hal untuk “mengalihkan” perhatian Anda agar tetap fokus. Terlebih, kalau faktor “pengalih” tersebut jauh lebih mengasikkan dibandingkan aktivitas yang sedang Anda lakukan. Apa dan bagaimana cara yang harus dilakukan agar tetap fokus akan dijelaskan lebih lanjut pada pembahasan berikutnya.

Saat perasaan Anda tertekan atau depresi, itu juga dapat membuat sulitnya informasi terekam dengan baik dalam memori otak. Stres atau depresi bisa terjadi kapan saja dengan alasan yang beragam dan sifatnya personal. Ini harus segera diatasi! Dengan berpikiran positif, tetap mengontrol emosi, dan berusaha sesegera mungkin mencari jalan keluar dari ketegangan yang dialami. Kurang tidur, lelah, atau kecapean juga dapat mengganggu penyerapan informasi secara optimal. Kondisi fisik harus fit dan terjaga, tentunya dengan istirahat yang cukup atau berolahraga.

Lalu, bagaimana halnya dengan makanan, minuman, atau segala sesuatu yang kita konsumsi? Apakah berpengaruh terhadap kemampuan mengingat? Tentu saja. Sudah banyak penelitian yang menyebutkan bahaya mengonsumsi alkohol, obat-obatan tertentu, dan merokok bagi kesehatan, terutama pada kesehatan otak. Pengaruh bahan-bahan tersebut dapat mengakibatkan kerusakan pada otak.

#### **e. Atensi (Perhatian)**

Saat Anda memberi perhatian (atensi) lebih terhadap sesuatu, hal ini akan membuat Anda lebih mudah berkonsentrasi. Informasi yang menurut Anda tidak penting atau tidak ada relevansinya, tidak akan menarik minat Anda sehingga informasi itu tidak akan mendapat perhatian khusus. Ini disebabkan otak dalam satu waktu memproses begitu banyak informasi. Jadi, hanya informasi yang dianggap penting saja yang akan diperhatikan oleh otak.

Misalnya, seseorang yang mempunyai hobi fotografi pasti akan dapat dengan fasih menyebutkan merek-merek kamera, istilah-istilah dalam ilmu fotografi, bahkan biografi fotografer kenamaan. Baginya, informasi tersebut penting untuk diketahui. Bukan itu saja, setiap mendapati atau menemukan objek foto atau lokasi yang menurut orang lain biasa-biasa saja, insting seorang fotografer akan mengatakan berbeda. Setiap momen, seperti kondisi alam, sosial, dan budaya menjadi perhatian khusus para seniman foto untuk berkarya.

Apakah Anda dapat melatih kemampuan ini? Tentu saja Anda bisa melakukannya. Caranya? Anda bisa mulai dengan mengaktifkan seluruh pancaindera. Misalnya, ketika Anda sedang berada di pegunungan, pertama-tama coba pejamkan mata dan dengarkan suara-suara yang mampu Anda tangkap. Apakah Anda mampu mendengar suara daun dan dahan pepohonan yang bergoyang karena tiupan angin, suara burung, atau suara lainnya? Mampukah Anda mengidentifikasi suara-suara yang Anda dengar? Kemudian, buka mata Anda. Apa saja yang dapat Anda lihat? Ketika Anda melihat sebuah pohon, dapatkah Anda mengenali jenis pohon itu? Apakah pohon itu sedang berbuah? Kalau iya, seberapa besar buahnya atau warna buah ketika sudah matang? Dapatkah Anda menghitung berapa jumlah buahnya? Dapatkah Anda memetikinya? Apakah buah itu bisa dimakan? Bagaimana rasanya? Harumkah buah itu? Sensasi apa pun yang muncul dari pikiran Anda, teruskan saja sampai perasaan terpuaskan dengan apa yang Anda dengar, lihat, cium, raba, dan mengecap rasanya.

Agar bisa lebih berkonsentrasi, Anda perlu menumbuhkan atau memberi perhatian (atensi) penuh pada sesuatu hal. Selanjutnya, dengan mudah otak akan menyimpan segala informasi dan mengaksesnya kapan saja Anda butuhkan. Anda mau mencoba sekarang?

**f. Konsentrasi**

Berapa lama Anda mampu berkonsentrasi? Dalam kondisi yang bagaimana Anda mampu berkonsentrasi? Apa kaitannya antara mengingat dan konsentrasi?

Bayangkan produktivitas yang bisa Anda dapatkan apabila mampu berkonsentrasi kapan dan di mana pun berada. Anda tidak perlu memilih waktu atau suasana tertentu agar tetap konsentrasi. Selanjutnya, produktivitas dan hasil maksimal adalah hak Anda.

Lalu, apakah Anda bisa mempelajari bagaimana cara memiliki konsentrasi yang lebih itu? Tentu saja bisa. Anda bahkan dapat melakukannya dimulai dari sekarang.

Namun, sebelum Anda mulai mengerjakan sesuatu yang menuntut konsentrasi tinggi, singkirkan terlebih dahulu semua “pengalih” yang nantinya akan mengganggu konsentrasi. Misalnya, ketika Anda ingin berkonsentrasi membaca buku baru saja dibeli, kira-kira apa saja yang akan menjadi “pengalih” konsentrasi Anda? Misalnya, apakah kompor di dapur masih menyala atau sudah dimatikan, apakah perlu menelepon seseorang berkaitan dengan janji, atau apakah Anda membutuhkan beberapa alat tulis untuk mencatat hal-hal di dalam buku tersebut? Apabila Anda sudah yakin tidak ada “pengalih” yang akan mengganggu aktivitas membaca, mulailah membaca. Pusatkan perhatian Anda pada segala hal di dalam buku tersebut. Dan, dengan segera Anda bisa berkonsentrasi. Konsentrasi bisa tetap dipertahankan selama Anda tidak terpengaruh dengan hal-hal di luar aktivitas membaca. Bagi sebagian orang yang sulit berkonsentrasi, gangguan atau “pengalih” bisa terjadi kapan pun, bahkan terjadi setiap menit.

Sulit? Itu awalnya. Apabila Anda mampu menyingkirkan berbagai gangguan yang mungkin terjadi, otak tidak akan “bingung” dan akan tetap terus terfokus pada apa yang Anda kerjakan. Hasilnya, otak akan lebih cepat menangkap dan menyimpan informasi tersebut ke dalam memori.

Lalu, apa yang harus dilakukan bila gangguan tersebut tidak dapat disingkirkan saat itu juga? Tanyakan pada diri Anda, seberapa pentingnya gangguan tersebut harus dihentikan saat ini. Jika memang masih memungkinkan untuk menundanya, katakan kepada diri Anda “Itu tidak mungkin saya kerjakan. Sekarang, saya masih ... (misalnya, membaca)! Itu ‘kan bisa dilakukan esok hari!” (atau sebutkan waktu lainnya).

Selain itu, yang tidak kalah penting adalah tanyakan kepada diri Anda, “Mengapa saya harus berkonsentrasi?” sebaiknya, pertanyaan tersebut dijawab dengan jujur. Seringkali kita sulit untuk konsentrasi karena timbulnya rasa bosan. Pernahkah Anda mengalami, buku yang sedang Anda baca membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikannya? Bisa saja hal itu terjadi karena bahasa yang digunakan di buku tersebut sulit untuk dimengerti atau malah mungkin menurut Anda buku tersebut tidak menarik sama sekali. Hal ini juga akan mengganggu konsentrasi Anda *lho!*

Sebenarnya, faktor pengalih atau gangguan sifatnya personal dan unik. Mungkin di antara Anda, ada yang baru bisa berkonsentrasi apabila “ditemani” musik dengan volume keras. Sementara, ada juga yang baru bisa berkonsentrasi pada saat hening, bahkan mendengar suara detak jam dinding pun akan menyebabkan konsentrasinya buyar. Nah, bagaimana dengan Anda sendiri?

Setelah mengetahui beberapa hal di atas, harapannya Anda bisa lebih mengenali diri sendiri. Konsentrasi berawal dari diri Anda. Setelah Anda yakin Anda bisa melakukannya, segera praktikkan. Sekali lagi, keberhasilan metode ini tergantung dari niat dan konsistensi Anda. Apabila niat bulat dan pikiran positif untuk terbuka mengubah “kebiasaan” sulit berkonsentrasi, rasanya tidak perlu lama lagi

Anda dapat dengan mudah bisa berkonsentrasi dalam keadaan apa pun. Dan, apa pun jenis gangguan atau pengalih tidak akan mampu “menggoyahkan” konsentrasi Anda. Selamat! sebentar lagi, konsentrasi adalah milik Anda!

# **Bab Dua**

## **Teknik Meningkatkan Daya Ingat**

Sebelum memperkenalkan beberapa metode teknik mengingat, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Ini bisa dikatakan sebagai “tuntunan” agar sukses menerapkan semua teknik mengingat. Pertama, tanyakan kepada diri Anda sendiri, mengapa perlu mengetahui teknik mengingat. Ketika telah mengetahui manfaat dari teknik mengingat, ini akan memberi motivasi tersendiri pada penerapan beberapa teknik mengingat. Tentu Anda masih ingat ‘kan bahasan sebelumnya? Kedua, setelah mengetahui manfaat teknik mengingat ini, Anda dapat memberi perhatian (atensi) terhadap segala sesuatu yang dijelaskan dalam buku ini. Anda akan lebih mudah untuk berkonsentrasi.

Ketiga, Anda harus menggunakan segala kemampuan otak kiri dan kanan untuk menunjang proses mengingat ini. Kembangkan kreativitas, imajinasi dan segala sesuatu yang disukai oleh otak. Hilangkan anggapan yang mengatakan imajinasi itu hanya dunia atau milik anak-anak. Tepis pemikiran yang mengatakan bahwa sesuatu yang ekstrim, berlebihan, atau tidak masuk akal itu tidak layak digunakan dalam proses mengingat. Keeempat atau terakhir, Anda perlu melakukan latihan, latihan, dan latihan untuk membiasakan diri menerapkan teknik-teknik. Tidak konsisten menerapkan dan berlatih merupakan salah satu penyebab yang membuat

seseorang sulit untuk menerapkan teknik mengingat. Dan, mereka tidak segan-segan menyimpulkan bahwa segala teknik yang ada di buku ini mustahil dilakukan! Padahal, apabila seseorang menggunakan teknik-teknik ini secara terus-menerus, DIJAMIN daya ingat Anda akan meningkat secara drastis. Kebahagiaan dan semangat luar biasa akan Anda rasakan pada saat menerima informasi-informasi baru.

Teknik-teknik mengingat berikut dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan. Tentu saja untuk mengingat hal-hal tertentu. Dan, Anda bebas memilih teknik mengingat. Jadi, tidak harus menggunakan semua teknik yang ada, cukup pilih yang paling efektif dan efisien menurut Anda.

## A. Teknik Cerita

Teknik pertama adalah teknik cerita. Teknik ini digunakan untuk mengingat kata-kata yang jumlahnya cukup banyak. Selanjutnya, kata-kata dirangkai menjadi kalimat, kalimat-kalimat dirangkai menjadi sebuah cerita.

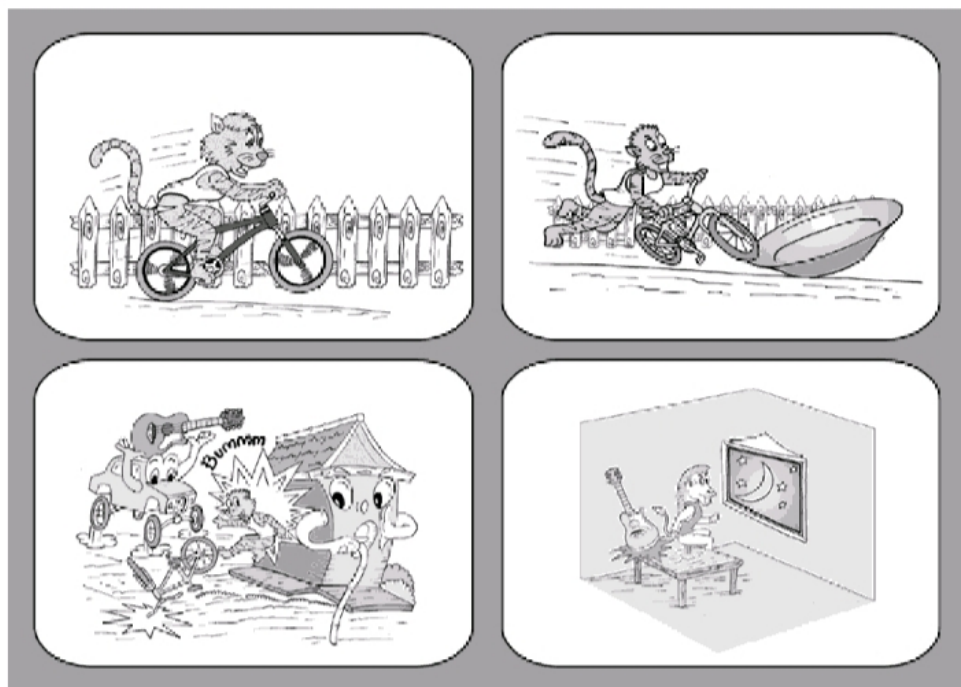
### **Contoh:**

Ingatlah kata-kata berikut.

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1. Harimau | 6. Mobil  |
| 2. Sepeda  | 7. Gitar  |
| 3. Piring  | 8. Meja   |
| 4. Rumah   | 9. Kuda   |
| 5. Tongkat | 10. Bulan |

Apabila tidak mengetahui cara mengingat yang tepat, mungkin Anda akan kesulitan untuk mengingat 10 kata tersebut. Katakanlah Anda dapat mengingat semua kata tersebut dalam waktu 10 menit, lalu apakah keesokan harinya Anda masih mampu mengingatnya dengan benar dan berurutan?

Sekarang, Saya akan meminta Anda untuk memejamkan mata (agar dapat lebih berkonsentrasi), dan bayangkan: “Seekor **HARIMAU** yang sedang mengendarai **SEPEDA**. Tiba-tiba tergelincir oleh sebuah **PIRING** yang sangaaattttt besar. Harimau yang tergelincir dan melaju dengan kecepatan yang sangat tinggi dan menabrak sebuah **RUMAH** yang sedang memegang **TONGKAT**. Dan, menimbulkan suara Bummmmm...!! yang sangat keras hingga mengejutkan sebuah **MOBIL** yang sedang bermain **GITAR**. Saking terkejutnya, gitar itu terlempar dan mengenai sebuah **MEJA** yang sedang diduduki seekor **KUDA** yang lagi asik memandangi lukisan **BULAN**”.



Nah, sekarang bagaimana? Apakah Anda merasa lebih mudah mengingatnya dibandingkan cara biasa (mengingat kata-kata tersebut satu per satu tanpa menjalinnya menjadi sebuah cerita)? Anda bebas menjalin kata tersebut menjadi cerita “*super khayal*”. Sebab, pada dasarnya otak lebih suka mengingat sesuatu hal yang bersifat khayal atau tidak masuk akal. Coba sesering mungkin mengingat kata-kata dan menjalinnya menjadi sebuah cerita. Semakin sering Anda mencobanya, semakin mudah merangkainya menjadi cerita. Bebaskan imajinasi Anda dan biarkan berkreasi sesuai keinginan otak. Usahakan rangkaian cerita dibuat sesederhana mungkin.

Lalu bagaimana cara mengingat kata yang abstrak, seperti “**sedih**”, “**gembira**”, “**usaha**”, “**kecewa**”, “**marah**”, atau “**berani**”? Anda tetap bisa mengingatnya dengan mengubah atau memvisualisasikan kata-kata tersebut menjadi sebuah bentuk visual. Saya ambil contoh kata “**berani**”. Kira-kira gambar-gambar apa saja yang melintas di dalam benak Anda saat mendengar kata “**berani**”? Apakah berkaitan dengan salah satu tokoh *hero* (pahlawan) yang Anda kenal? Sebuah simbol atau lambang tertentu? Mungkin saja Anda akan menyebutkan kata *Naruto* (salah satu tokoh kartun yang saat ini sedang digandrungi anak-anak, termasuk anak saya). Anggap saja gambaran kata “**berani**” adalah tokoh *Naruto* ini. Secara otomatis, jalinan cerita yang mengandung kata “**berani**” akan segera terhubung dengan tokoh *Naruto*.

## B. Teknik Kait atau Cantol

Teknik kedua adalah teknik kait atau cantol. Mengapa disebut teknik kait atau cantol? Apakah kata-kata atau informasi yang ingin diingat harus dikaitkan terlebih dahulu dengan sesuatu? *Yup*, tepat sekali.

Teknik ini dapat digunakan saat ingin mengingat kata-kata yang jumlahnya sangat banyak. Sebenarnya, teknik ini hampir mirip dengan teknik cerita. Bedanya, teknik cerita sedikit sulit untuk menentukan urutan kata yang akan diingat, sedangkan teknik cantol menekankan pada urutan kata yang lebih spesifik yang jumlahnya sangat banyak (misalnya, ada 50 kata yang berurutan). Apabila Anda merasa tidak perlu mengetahui urutan kata-kata tersebut, akan lebih mudah menggunakan teknik cerita.

### Contoh:

Ada 50 kata yang harus diingat. Salah satu kata adalah “**LILIN**” yang terletak pada urutan ke-38.

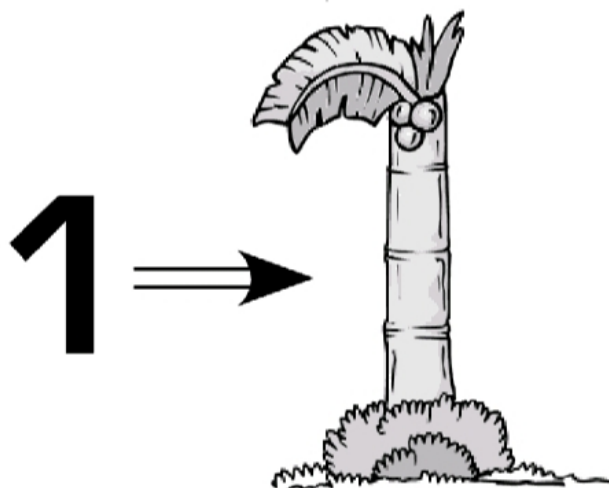
Saat Anda sudah hapal satu per satu kata hingga 50, apa yang akan Anda lakukan ketika ada seseorang menanyakan kata urutan ke-38? Kemungkinan terbesar Anda harus merunut dari awal kata per kata sampai urutan ke-38. Susah bukan? Hal itu akan lebih mudah dilakukan dengan menggunakan teknik kait atau cantol. Anda cukup mengingat pengait kata pada urutan ke-38.

Ada dua sistem pembilang yang bisa digunakan dalam teknik cantol, yaitu pembilang visual (mengaitkan dua gambaran visual) dan pembilang verbal bersajak (mengaitkan antara urutan dan objek bendanya).

#### a. Sistem Pembilang Visual

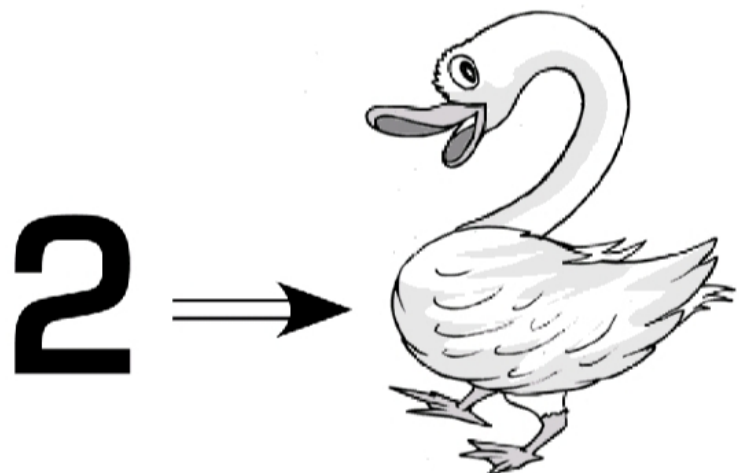
Di dalam sistem ini terdapat tiga langkah, yaitu (pertama) visualkan nomor atau urutan, (kedua) visualkan kata-kata, (ketiga) kaitkan antara urutan dengan kata, dan (keempat) jalin menjadi sebuah cerita.

#### Visualisasi nomor atau urutan



**Pohon**

\*Bentuk pohon yang mirip angka satu



**Bebek**

3



**Lampu Lalu Lintas**

\*Ada tiga buah lampu pada lampu lalu lintas

4



**Mobil**

\*Roda mobil berjumlah empat buah



**Sarung tangan**



5

6 ⇒



**Stik Golf**

\*Stik Golf yang mirip dengan angka enam

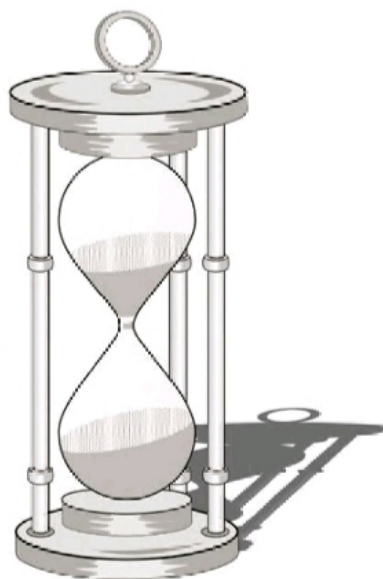


**Menara Eiffel**

\*Salah satu objek dari tujuh keajaiban dunia

⇐ 7

8 ⇒



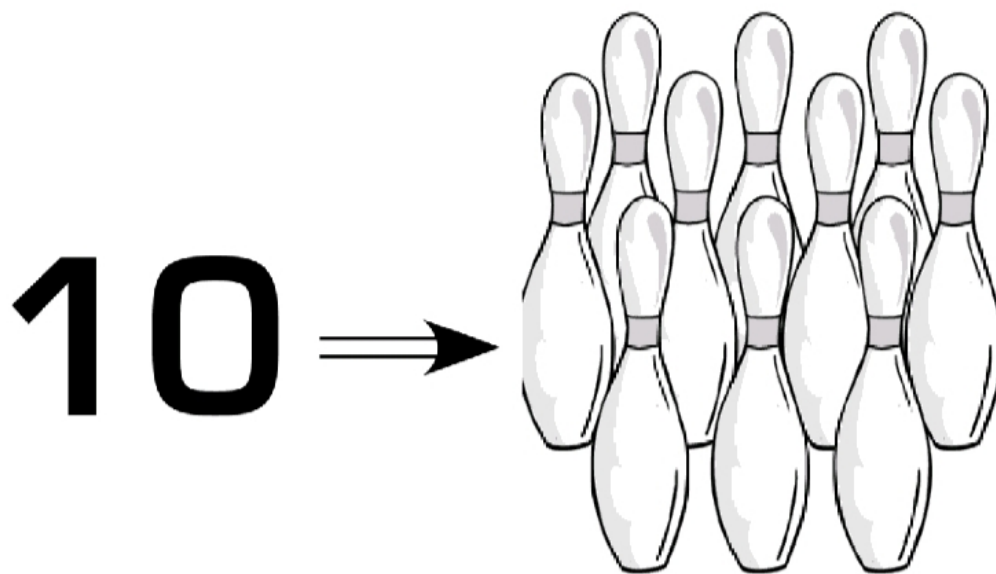
**Jam Pasir**

\*Bentuk jam pasir yang mirip dengan angka delapan



**Pipa Rokok**

\*Jika terbalik, bentuknya mirip dengan angka sembilan



**Pin Bowling**

\*Pin bowling berjumlah sepuluh buah

Sekarang kita coba rangkaikan dengan 10 kata pada contoh sebelumnya menggunakan sistem pembilang visual.

1. Harimau (Di atas **POHON** duduk seekor **HARIMAU**)
2. Sepeda (**BEBEK** mengayuh **SEPEDA**)
3. Piring (**LAMPU LALU LINTAS** berbentuk **PIRING**)
4. Rumah (*Body* sebuah **MOBIL** bergambar deretan **RUMAH** yang berwarna-warni)

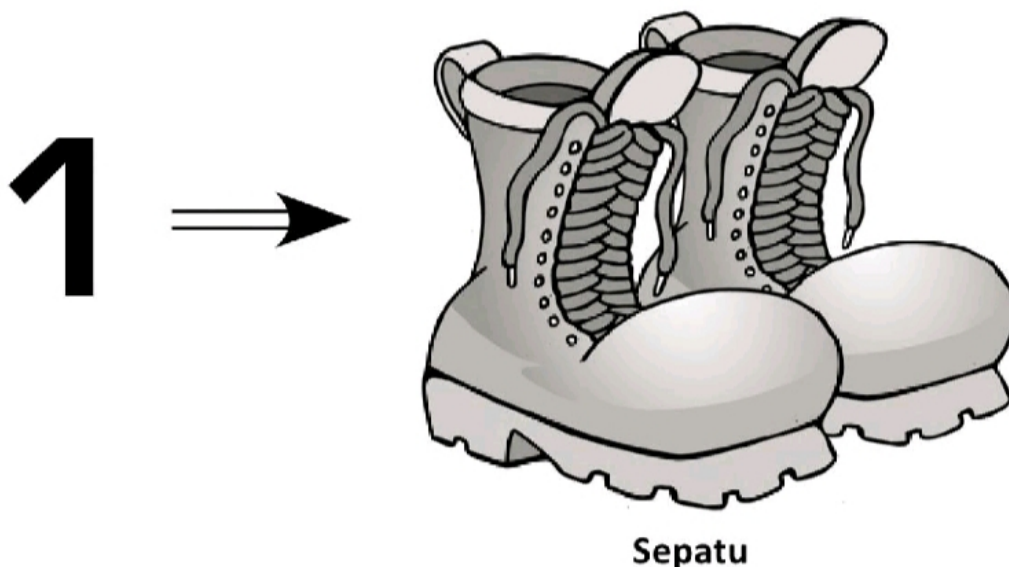
5. Tongkat (**SARUNG TANGAN** di ujung **TONGKAT**)
6. Mobil (**STIK GOLF** dibuat untuk memukul **MOBIL**)
7. Gitar (**MENARA EIFFEL** sedang bermain **GITAR**)
8. Meja (Keempat kaki **Meja** berbentuk **JAM PASIR**)
9. Kuda (**PIPA ROKOK** dihisap seekor **KUDA**)
10. Bulan (Menendang kesepuluh **PIN BOWLING** dengan menggunakan **BULAN**)

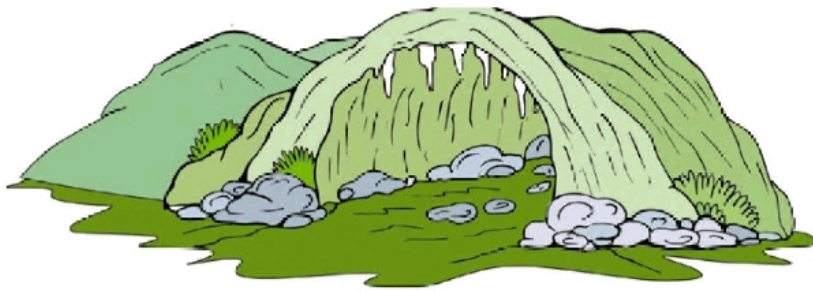
**Catatan:** Terakhir, teknik-teknik mengingat dalam buku ini bersifat personal. Artinya, jika menurut Anda urutan pertama (satu) lebih mirip dengan “tiang listrik” daripada sebuah “pohon”, itu adalah hak Anda. Dalam hal ini, saya hanya berusaha membantu Anda menemukan contoh-contoh pengait yang dibutuhkan.

#### b. Sistem Pembilang Verbal

Sistem pembilang verbal bisa disebut juga “pembilang bersajak”. Caranya cukup mudah, nomor atau urutan terlebih dahulu divisualkan dengan sesuatu yang bersajak. Proses selanjutnya hampir serupa dengan sistem membilang visual.

Berikut adalah beberapa contoh pembilang bersajak yang bisa digunakan.

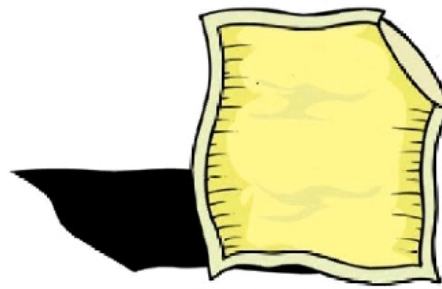




Gua

← 2

3 →



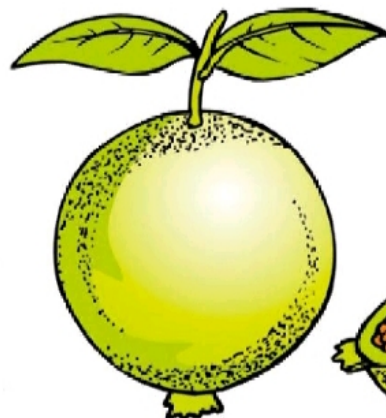
Mentega



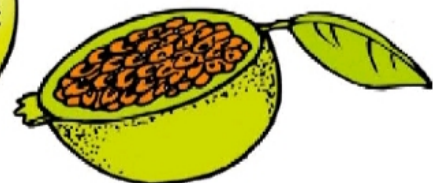
Ketupat

← 4

5 →



Delima

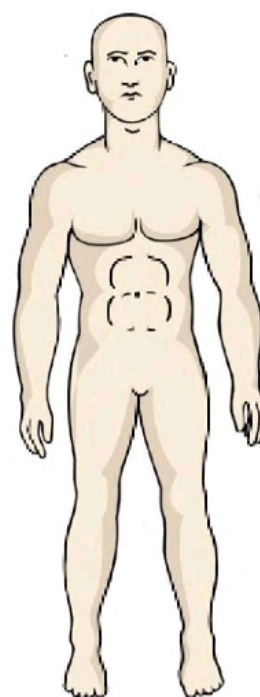




← 6

Senam

7 →

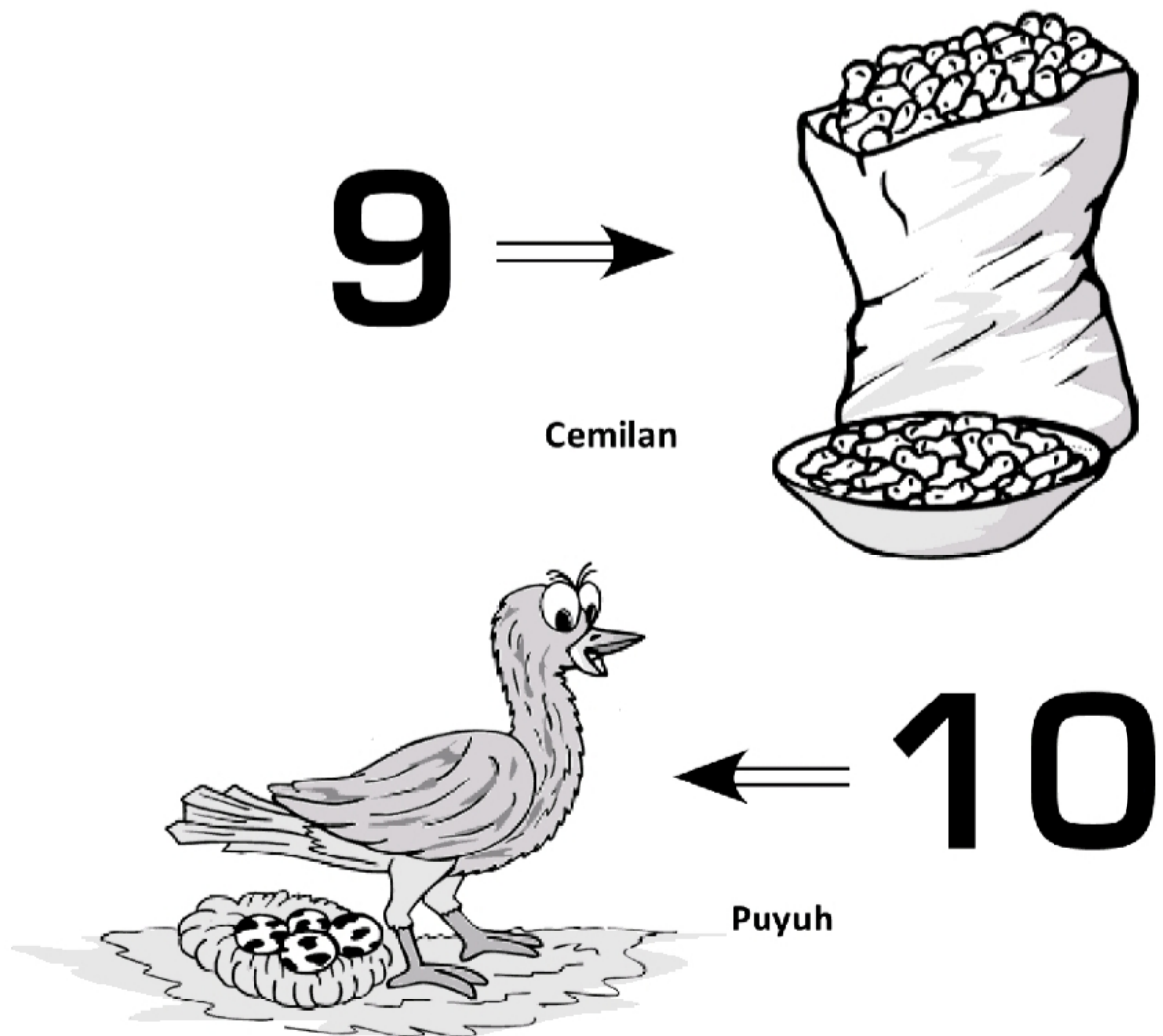


Tubuh



← 8

Balapan



Sekarang kita coba rangkaikan dengan 10 kata pada contoh sebelumnya dengan pembilang bersajak.

1. Harimau (**SEPATU** merah di kaki **HARIMAU**)
2. Sepeda (Tumpukan **SEPEDA** dengan jumlah yang sangaaaattt banyak hingga memenuhi **GUA**)
3. Piring (**PIRING** dilumuri **MENTEGA** sehingga enak dimakan... nyam...nyam...)
4. Rumah (**KETUPAT** yang berisi **RUMAH** liliput)
5. Tongkat (Makan **DELIMA** menggunakan **TONGKAT**)
6. Mobil (**MOBIL** melakukan gerakan **SENAM**)
7. Gitar (**TUBUH** yang seksi layaknya **GITAR** Spanyol)
8. Meja (**BALAPAN** di atas **MEJA** besarrrr...)

9. Kuda (**CEMILAN** kesukaan sang **KUDA**)
10. Bulan (Berjualan telur **PUYUH** di **BULAN**)

Contoh di atas hanya gambaran saja. Selanjutnya Anda bebas menentukan pembilang bersajak dan mengaitkannya dengan kata-kata yang diinginkan. Jalinlah cerita yang lebih “disukai” otak Anda (tentu saja menggunakan prinsip dasar mengingat). Dengan begitu, Anda akan lebih mudah mengingatnya.

### C. Teknik Matrik

Sama dengan teknik kait (cantol), teknik matriks juga menggunakan pengait. Namun, teknik matrik lebih memungkinkan untuk mengingat kata-kata dengan jumlah yang jauh lebih banyak, hingga ribuan atau bahkan lebih.

Terlebih dahulu Anda harus membuat sejumlah sistem pengait dasar (misal 10 pengait). Kemudian, masukkan ke dalam matriks sesuai dengan jumlah yang diinginkan. Selanjutnya, kaitkan kata dengan matrik yang telah dibuat. Berikut merupakan contoh matriks pengait. Pada matrik ini, 10 pengait dasar diambil dari contoh dari sistem pembilang visual, yaitu pohon, bebek, lampu lalu lintas, mobil, sarung tangan, tongkat golf, dan seterusnya.

Contoh Matriks Pengait

+	0-9	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	90-99	KATEGORI
10-99	-	Kepala	Leher	Pundak	Dada	Perut	Paha	Dengkul	Betis	Jari kaki	Tubuh
100-199	Angklung	Biola	Cello	Drum	Gitar	Harmonika	Jambe	Keyboard	Piano	Suling	Alat Musik
200-299	Anggur	Belimbing	Ceri	Durian	Jeruk	Kelapa	Leci	Mangga	Nanas	Pisang	Buah
300-399	Ayam	Bebek	Cicak	Gajah	Harimau	Ikan	Jerapah	Kuda	Landak	Monyet	Hewan
400-499	Ballpoint	Buku	Gunting	Jangka	Kertas	Penghapus	Pinsil	Rautan	Spidol	Tas	Alat Sekolah
500-599	Andong	Becak	Bus	Mobil	Motor	Perahu	Pesawat	Roket	Sepeda	Truk	Transportasi
600-699	Baskom	Kompor	Microwave	Panci	Parutan	Penggorengan	Piring	Pisau	Sodet	Talenan	Alat Dapur
700-799	Bayam	Bawang	Buncis	Cabe	Jagung	Kentang	Ketimun	Pare	Terong	Wortel	Sayuran
800-899	Casper	Donal	Gober	Goofy	Jerry	Mickey	Minnie	Naruto	Pluto	Tom	Tokoh Kartun
900-999	DVD	HP	Kamera	Komputer	Kulkas	Mesin Cuci	Tape	Telephone	Televisi	Walkman	Elektronik

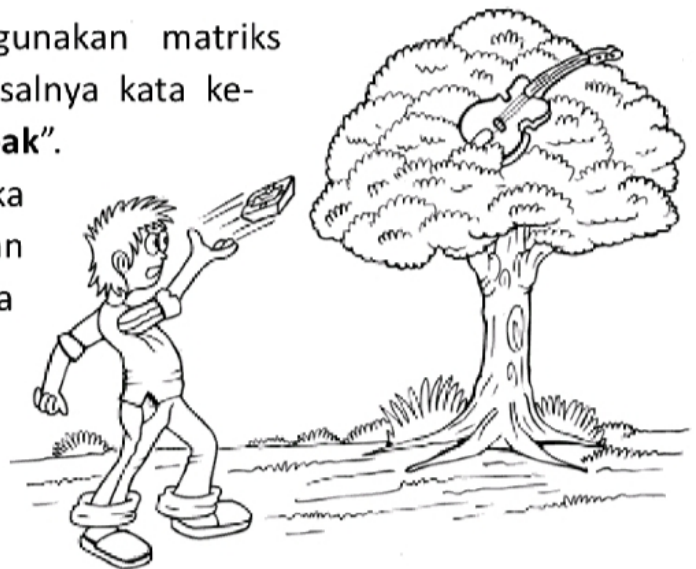
Catatan: Anda bebas mengganti kata atau kategori dalam matrik pengait sesuai dengan keinginan.

Pada saat membuat kategori, subkategori pengait hendaknya bisa divisualisasikan dan mengikuti aturan atau tersusun. Misalnya, untuk kategori anggota tubuh, agar mudah dalam mengingat, sebaiknya dimulai dari “kepala”, kemudian turun ke “leher”, “pundak”, “dada”, dan seterusnya. Atau, bisa juga dari arah sebaliknya (mulai dari kaki hingga kepala). Apabila sulit untuk dibuat mengikuti aturan tertentu (atas-bawah, bawah-atas, kanan-kiri, atau kiri-kanan), urutan bisa dibuat berdasarkan abjad. Misalnya untuk kategori tokoh kartun, diawali dari “Casper” (huruf pertama adalah “C”), “Donal” (D), “Gober” (G), dan seterusnya.

Lalu, bagaimana cara menggunakan matriks pengait itu? Kita ambil contoh, misalnya kata ke-111 yang ingin diingat adalah “**asbak**”.

Berdasarkan matriks di atas, angka 111 terdapat pada lajur 100-199 dan kolom 10-19, yaitu biola. Pengaitnya menjadi  $110 + 1$ , yaitu “**biola**” dan “**pohon**” (sepuluh pengait dasar yang telah dibuat sebelumnya). Setelah itu, kaitkan “**biola**” dan “**pohon**” dengan kata “**asbak**”.

Bisa saja, ketiga kata itu dikaitkan menjadi “*Mengambil **BIOLA** yang berada di atas **POHON** dengan cara melemparkan **ASBAK**”.*”

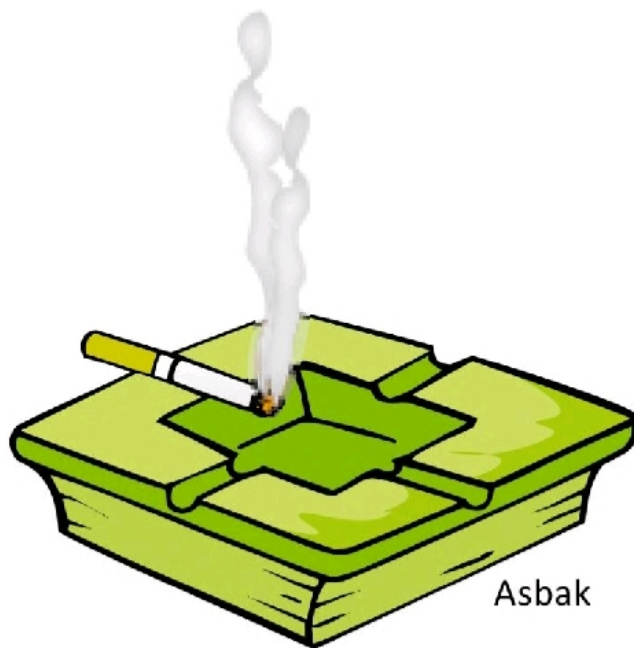


#### D. Teknik Abjad

Sesuai dengan namanya, sistem ini mengaitkan antara abjad huruf latin dengan kata (informasi) yang ingin diingat. Jumlah yang digunakan hanya 10 abjad, dengan kata lain dimulai dari huruf A sampai dengan huruf J. Caranya, pertama-tama masing-masing abjad divisualkan dengan menggunakan huruf depan. Kemudian, dikaitkan dengan kata yang ingin diingat dan dijalin menjadi sebuah cerita singkat.

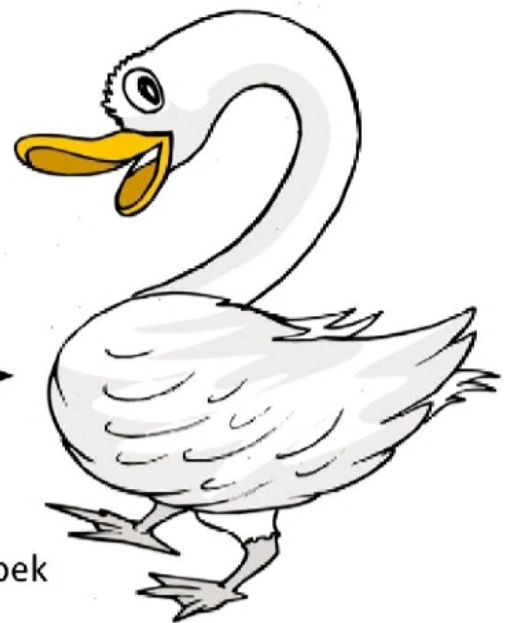
Lalu, bagaimana dengan nomor 11, 12, dan seterusnya? Mudah saja. Pengecualian ada angka-angka yang digit pertama dan keduanya sama (misalnya angka 11, 22, 33, dan seterusnya), maka Anda tinggal mengingat visualisasi masing-masing angka dari 1-10 pada digit pertama, dikaitkan

dengan digit kedua, lalu dikaitkan lagi dengan kata yang ingin diingat. Untuk angka-angka 11, 22, 33, dan seterusnya, Anda dapat menciptakan pengait baru. Mari kita coba praktikkan teknik ini!

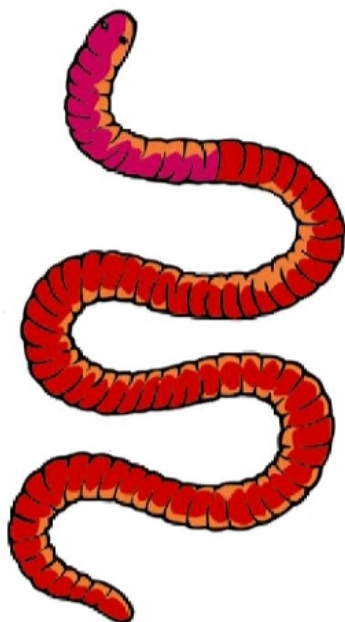


← **1**

**2**

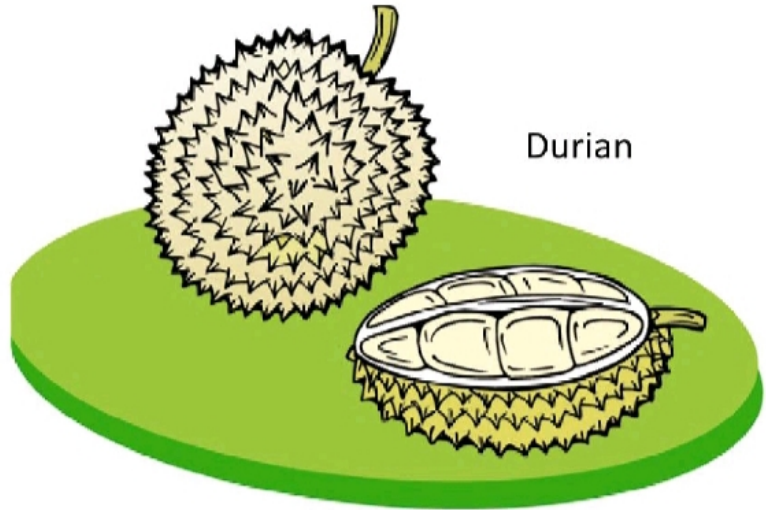


← **3**

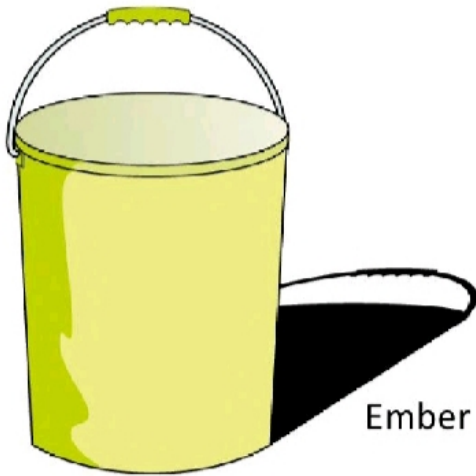


Cacing

4



Durian

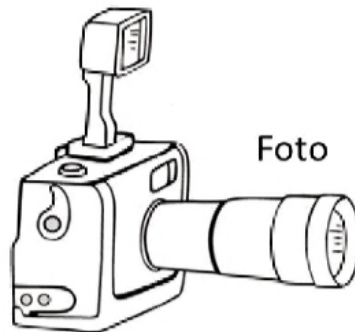


Ember

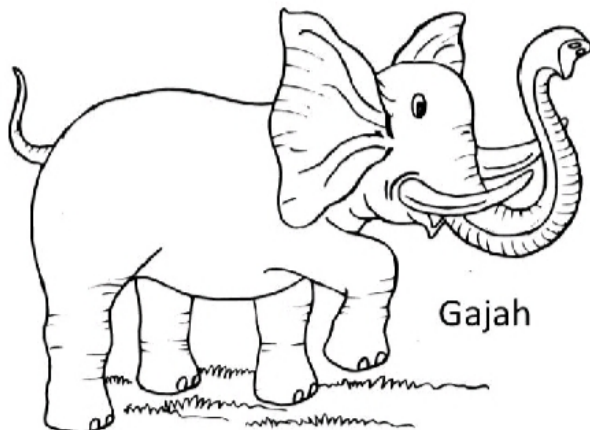
5



6



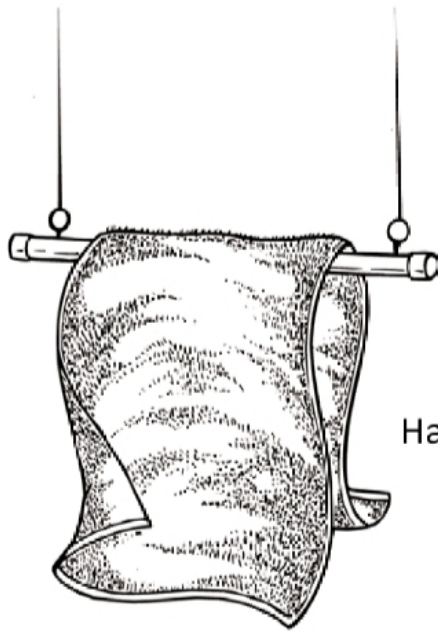
Foto



Gajah

7

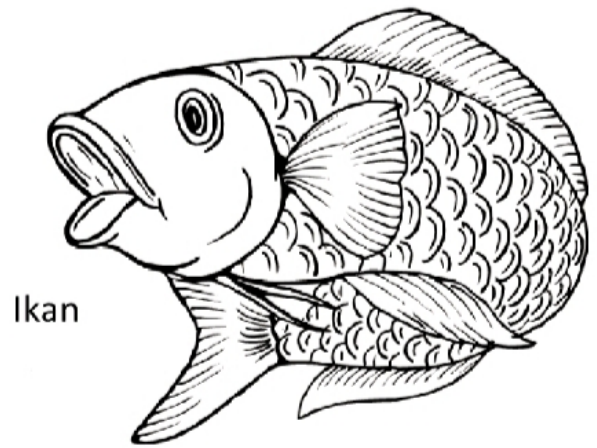




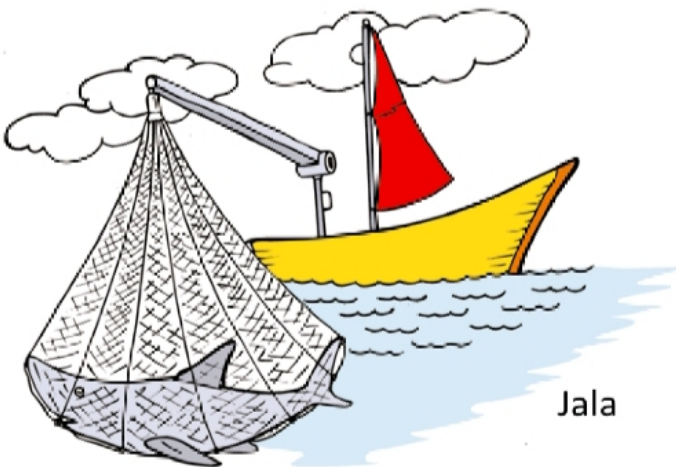
Handuk

← 8

9 →



Ikan



Jala

← 10

22 →

Boneka Beruang



**Catatan:** Anda bebas mengganti kata pengait abjad, misalnya A-J adalah kumpulan nama binatang, bunga, atau nama benda.

Misalnya, kata ke-24 adalah piyama. Anda tinggal mengingat dan membayangkan **“BEBEK makan *DURIAN* sambil mengenakan *PIYAMA*”**.



## E. Teknik Plesetan

Teknik plesetan disebut juga *“sound-a-like”*. Teknik ini cocok digunakan untuk mengingat kata-kata dalam bahasa asing. Serupa dengan teknik-teknik sebelumnya, teknik plesetan juga menuntut kreativitas dan imajinasi yang tinggi. Hal ini dikarenakan pada prosesnya, kata-kata yang ingin diingat terlebih dahulu *“diplesetkan”* atau diganti dengan kata lain yang lebih mirip bunyinya. Mari kita akan coba praktikkan teknik ini!

### Teknik plesetan untuk mengingat kata asing

Kata Asing	Arti	Plesetan	Plesetan Pengait
Goat (Inggris)	Kambing	Got	<i>KAMBING</i> kecebur <i>GOT</i>
House (Inggris)	Rumah	Haus	<i>RUMAH</i> yang <i>KEHAUSAN</i>
Maktabun (Arab)	Meja	Mata Rabun	<i>MEJA</i> punya <i>MATA RABUN</i>
Malaabisun (Arab)	Baju	Malang Bisul	<i>BAJU</i> yang <i>MALANG</i> punya <i>BISUL</i>
Kuchi (Jepang)	Mulut	Kunci	<i>MULUT</i> digantungi <i>KUNCI</i>
Tienda (Jepang)	Toko	Tenda	<i>TOKO</i> di dalam <i>TENDA</i>

## Teknik plesetan untuk mengingat ibukota negara dunia

Negara	Ibukota	Plesetan Pengait
Uzbekistan	Tashkent	<i>Usus melilit di Betisnya Tante yang pakai tas berisi Kentang</i>
Gambia	Banjul	<i>Stasiun Gambir kepalanya Benjol-benjol</i>
Kenya	Nairobi	<i>Kekenyanan, Naik ke atas Roti</i>
Finlandia	Helsinki	<i>Vina (penyanyi) ketemu seekor Landak yang pakai Helm di kakinya</i>
Malta	Valletta	<i>Mata di atas Kereta</i>
Tonga	Nuku'alofa	<i>Pakai Toga sambil makan Duku dan main Bola</i>
Peru	Lima	<i>Perutku ada Lima</i>

Teknik plesetan dapat digunakan untuk mengingat nama dan wajah seseorang. Anda mungkin pernah mengalami di suatu acara reuni (atau sejenisnya), Anda tidak dapat ingat nama teman lama Anda tersebut. Anda tentu tidak berharap memanggilnya terus dengan sebutan “Pak” atau “Bu”, kan?

Salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan teknik plesetan. Bagaimana caranya? Tanpa bermaksud melecehkannya, pertama-tama ganti nama orang tersebut dengan kata yang mirip, setelah itu coba untuk mengamati secara seksama keunikan atau ciri khas dari orang bersangkutan. Keunikan itu bisa saja dari gaya bicaranya, penampilan fisik, atau malah gaya berjalannya. Apabila Anda sudah menemukan keunikan orang itu, selanjutnya kaitkan dengan nama yang sudah diplesetkan tadi.

Misalnya nama orang tersebut adalah Rudy Setiawan. Ia memiliki lesung pipit yang sangat dalam di kedua pipinya. Bisa saja, Anda mengingat orang tersebut dengan membayangkan seorang pebulutangkis terkenal, Rudy Hartono. Jalin ceritanya semenarik mungkin. Misalnya saja menjadi *“RUDY yang setia kawan (SETIAWAN) sedang bermain bulutangkis dan men-smash dengan sangat keras sehingga jatuh di lubang yang sangat dalam (bayangkan lubang yang sangat dalam adalah lesung pipit pada pipinya)”*.

Contoh lainnya adalah seseorang yang bernama Garda Christopher yang memiliki alis yang sangat tebal dan berkepala gundul. Bagaimana cara mengingat dan membayangkannya? Apabila telah menemukan beberapa ciri khas yang terdapat pada orang tersebut, Anda dapat mengambil salah satu dari ciri khas tersebut atau bisa saja keduanya. Mungkin saja Anda hanya mengambil satu ciri khas yang menurut Anda benar-benar unik. Itu tidak jadi soal. Untuk mengingat Garda Christopher, Anda dapat membayangkan *"Seekor burung garuda (GARDA) yang terbang sambil menyandang keris dan mengenakan topi (CHRISTOPHER –keris dan topi). Kemudian mendarat di sebuah landasan yang gundul atau gersang"*.

## F . Teknik Penggal Kata

Teknik penggal kata efektif digunakan untuk kata-kata asing yang panjang dan terdiri dari beberapa suku kata, tetapi memiliki satu arti. Caranya hampir sama dengan teknik plesetan, tetapi sebelumnya kata tersebut harus dipenggal-penggal terlebih dahulu. Kemudian, kata masing-masing penggalan diplesetkan menjadi kata yang unik, lucu, atau menggunakan prinsip dasar lainnya dalam mengingat. Terakhir, jalinlah sebuah cerita yang dikaitkan dengan artinya. Mari kita praktikkan teknik ini!

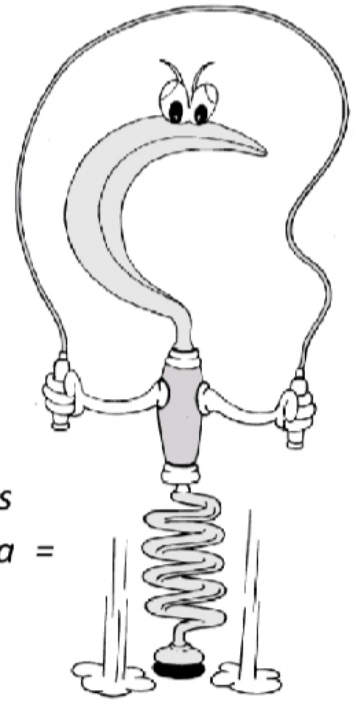
### 1. Qurotulqodam = Sepak bola

Dipenggal menjadi quro (kura-kura) – tul (tukul) – qodam (godam)

Bayangkan: *"Seekor KURA-KURA raksasa yang bertemu TUKUL (Pelawak) yang sedang memukulkan sebuah GODAM pada pertandingan SEPAK BOLA"*.



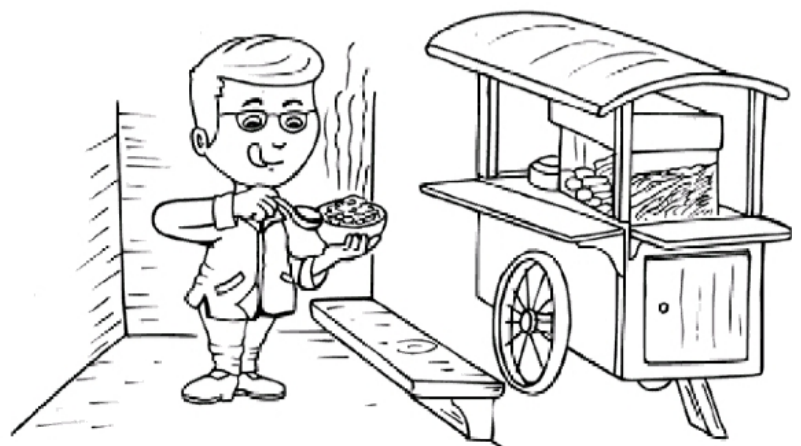
2. Paraphernalia = Perlengkapan  
Dipenggal menjadi para (parang) – pher (per) – nalia (tali)  
Bayangkan: “Sebuah PARANG yang dipasang PER sedang bermain TALI”.



3. Plenipotentiary = Kuasa penuh  
Dipenggal menjadi pleni (Si Penny) – poten (ponten) – tiary (diari)  
Bayangkan: “Si PENNY di dalam PONTEN sedang menulis DIARI sambil memakai MAHKOTA kerajaan (mahkota = simbol dari kekuasaan penuh)”.

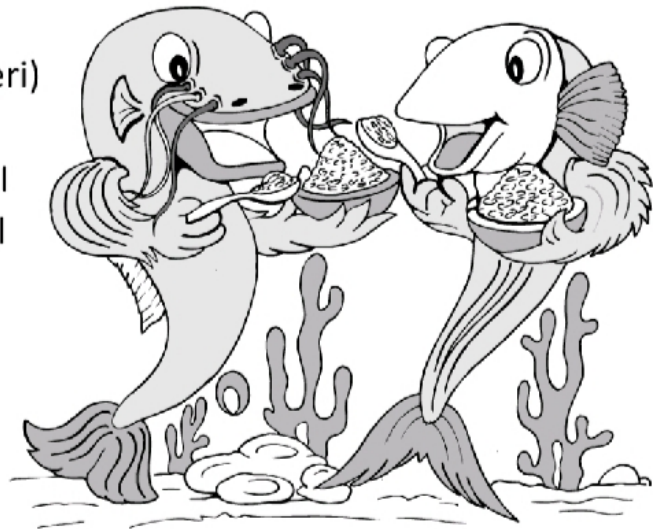


4. Garusukauto = Kurcaci  
Dipenggal menjadi garu (guru) – suka (suka) – uto (soto)  
Bayangkan: “Seorang GURU yang SUKA makan SOTO itu tubuhnya kecil seperti KURCACI”.



5. Peregrination = Perjalanan  
Dipenggal menjadi pere (lele) – gri (teri)  
– nation (nasi)

Bayangkan: “Ikan LELE dan ikan TERI sama-sama lagi makan NASI sambil JALAN-JALAN”.



6. Matsurikomu = Membuang  
Dipenggal menjadi mat (mata) – suri  
(nuri) – komu (koma)

Bayangkan: “Seekor burung NURI sedang MEMBUANG MATA-nya yang berbentuk KOMA”.



## G. Teknik Kata Kunci

Apabila sebelumnya kita membahas bagaimana mengingat kata-kata asing yang panjang, lalu bagaimana caranya mengingat informasi yang terdiri dari beberapa kalimat panjang? Sulit tidak ya?

Coba perhatikan teks berikut!

*“Semua makhluk hidup, baik itu tumbuhan, hewan, maupun manusia membutuhkan air. Jika tidak ada air, maka semua makhluk hidup akan mati. Setiap hari, manusia perlu air untuk minum, mencuci, mandi, memasak, dan lain-lain. Untuk kebutuhan sebuah keluarga yang sehat, dibutuhkan beberapa persyaratan untuk air yang ingin digunakan. Salah*

*satunya adalah harus memiliki syarat bakteriologis. Artinya air tidak boleh mengandung bakteri penyebab penyakit."*

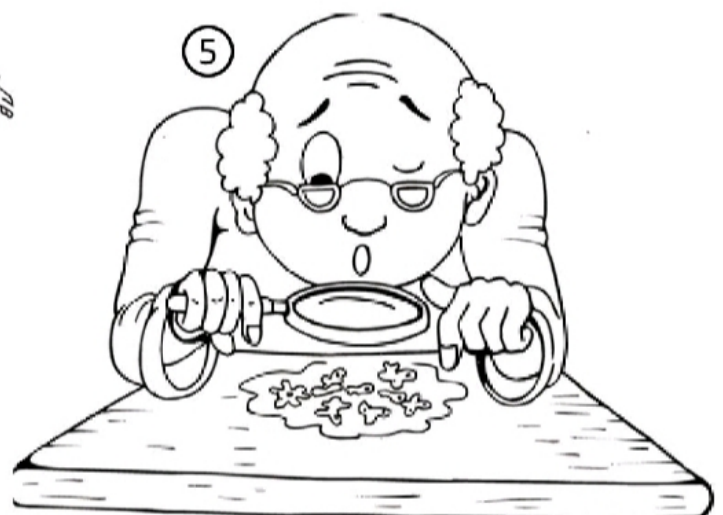
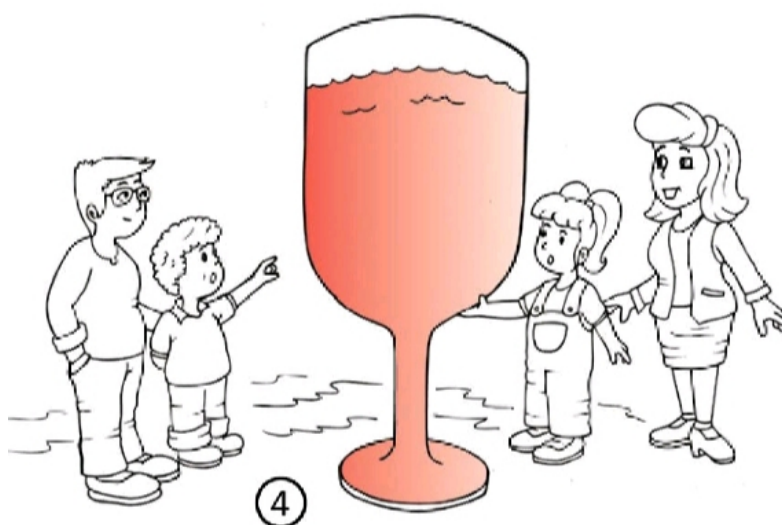
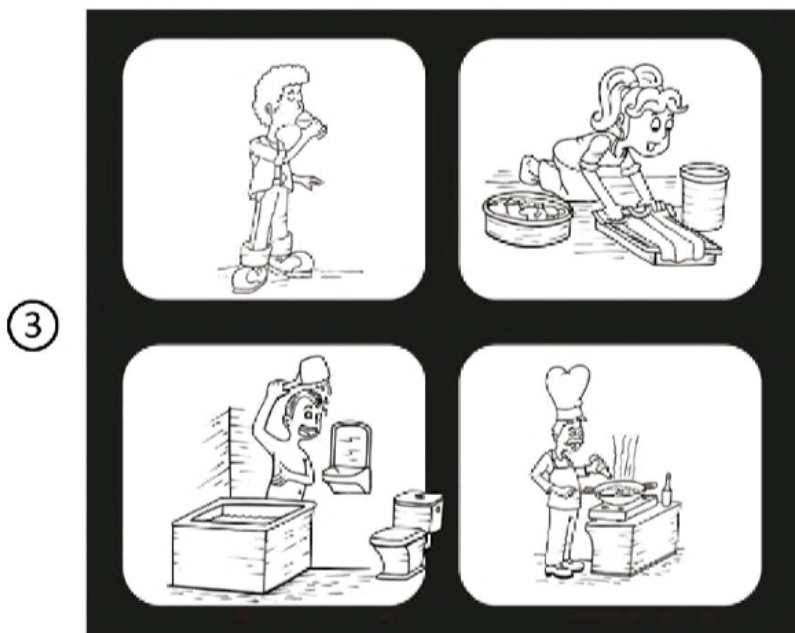
Nah, bagaimana caranya mengingat semua informasi tersebut? Cara apa yang bisa digunakan? Gunakan teknik kunci! Caranya, Anda cukup mencari kata-kata inti atau kata kunci (*keyword*) pada setiap kalimat di atas. Kemudian, ubah, visualisasikan *keyword*, dan dijamin menjadi sebuah kalimat atau cerita. Mari kita praktikkan teknik ini!

Sekarang kita coba teknik kata kunci ini pada informasi di atas :

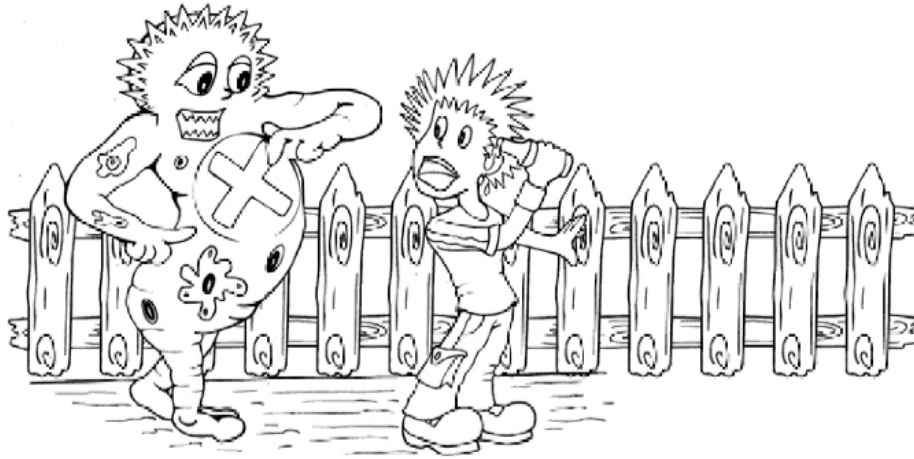
1. Semua makhluk hidup, baik itu tumbuhan, hewan, maupun manusia membutuhkan air. Bayangkan: *"Pohon, kucing, dan diri Anda sendiri sedang minum air"*.
2. Jika tidak ada air, maka semua makhluk hidup akan mati. Bayangkan: *"Pohon, kucing dan diri Anda sendiri mati kehausan"*.



3. Setiap hari, manusia perlu air untuk minum, mencuci, mandi, memasak, dan lain-lain. Bayangkan: “*Anda minum, cuci baju, mandi, masak*”.
4. Untuk kebutuhan sebuah keluarga yang sehat, dibutuhkan beberapa persyaratan untuk air yang ingin digunakan.  
Bayangkan: “*Sebuah keluarga (ayah, ibu, adik dan kakak) yang memiliki badan sehat dan bugar sedang mengamati sebuah gelas yang berukuran sangattt besar dan berisi air*”.
5. Salah satunya adalah harus memiliki syarat bakteriologis.  
Bayangkan: “*Bakteri itu berukuran sangattt kecil*”.



6. Artinya air tidak boleh mengandung bakteri penyebab penyakit!  
Bayangkan: *"Anda sedang meminum air, tiba-tiba datang bakteri berukuran sangattt besar sambil menunjuk dadanya yang terdapat tanda silang"*.



## H. Teknik Lokasi

Mengapa teknik ini disebut teknik lokasi? Apa perbedaannya dengan teknik-teknik lainnya? Efektif untuk mengingat apa saja? Bila kita ingin menggunakan teknik ini, sebelumnya kita harus menentukan beberapa lokasi yang akan digunakan sebagai pengait data (informasi) yang ingin diingat. Sebenarnya, yang akan dijadikan sebagai pengait adalah benda-benda yang terdapat pada lokasi tersebut.

Anda bebas menentukan lokasi yang akan digunakan sebagai pengait. Bisa lokasi yang berada di rumah, ataupun lokasi lainnya yang sudah kita anggap tidak asing lagi. Jumlahnya tergantung dari banyaknya informasi yang akan dikaitkan dengan lokasi ini. Misalnya, kamar tidur dan dapur. Kira-kira, apa saja yang ada di dalam kamar Anda?

Ada beberapa ketentuan dasar dalam menentukan benda-benda apa saja yang dapat diambil sebagai pengait lokasi.

1. Benda harus berukuran besar.
2. Posisi benda permanen.
3. Mengikuti aturan tertentu (misal searah jarum jam, dari depan-belakang atau kanan-kiri)
4. Benda tidak disebut secara berulang untuk lokasi lain.

## Mari kita praktikkan teknik ini!

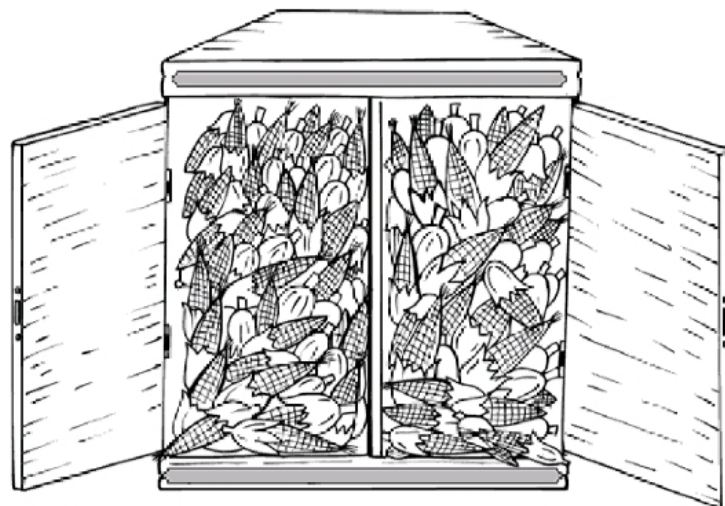
Berikut ini adalah produk pertanian utama Republik Zimbabwe.

- |                |            |
|----------------|------------|
| — Jagung       | — Tembakau |
| — Kapas        | — Gandum   |
| — Tebu         | — Kedelai  |
| — Kacang tanah | — Kopi     |

Dari informasi di atas, kita coba kaitkan dengan benda-benda yang ada di dalam kamar tidur dan dapur. Coba Anda pejamkan mata Anda sambil membayangkan apa saja yang ada di dalam kamar tidur, mulai dari pintu kamar tidur. Apa yang Anda lihat? Mungkin Anda akan menemui lemari pakaian, setelah itu jendela, meja rias, televisi, dan tempat tidur. Kemudian, bayangkan Anda berjalan ke dapur. Apa yang Anda temui? Bisa jadi rak piring, kompor dan kulkas untuk bahan-bahan dapur. Ingat, Anda melakukan “perjalanan” ini harus mengikuti 4 aturan dasar yang sudah disebutkan. Apabila Anda menemukan kembali jendela di dapur, Anda tidak boleh menyebutkannya lagi karena nanti malah akan menimbulkan kebingungan.

Setelah mendapatkan benda-benda yang di dua lokasi (kamar tidur dan dapur), Anda kaitkan dengan 8 (delapan) produk pertanian utama Republik Zimbabwe. Jika Anda sudah mengaitkannya, jalin dengan kalimat.

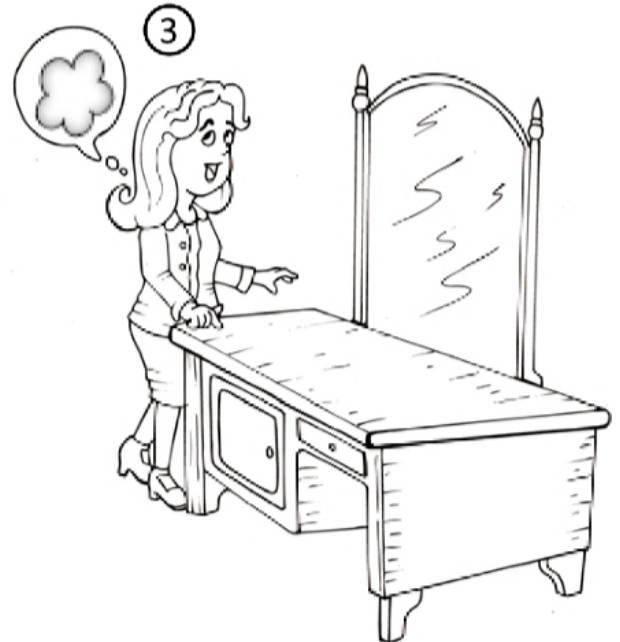
1. *LEMARI PAKAIAN yang ternyata semua isinya adalah JAGUNG.*



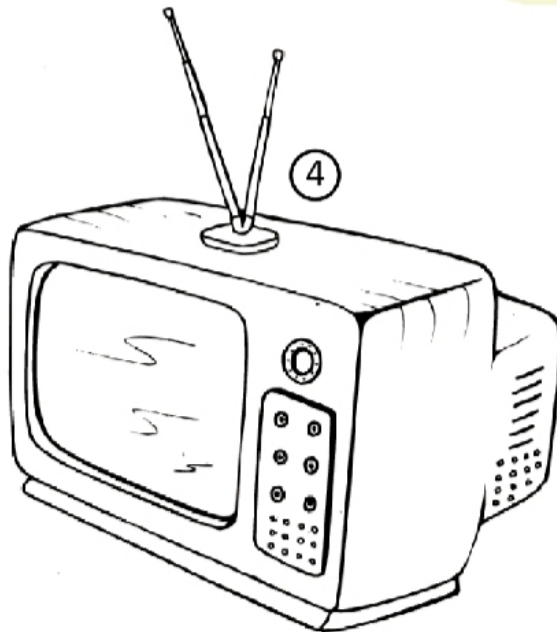
2. *JENDELA kamar tidur bau aroma TEMBAKAU.*
3. *Ketika menyentuh MEJA RIAS terasa sanggattt lembut seperti KAPAS.*
4. *Tombol-tombol TELEVISI berbentuk seperti biji GANDUM.*
5. *TEMPAT TIDUR terbuat dari TEBU.*



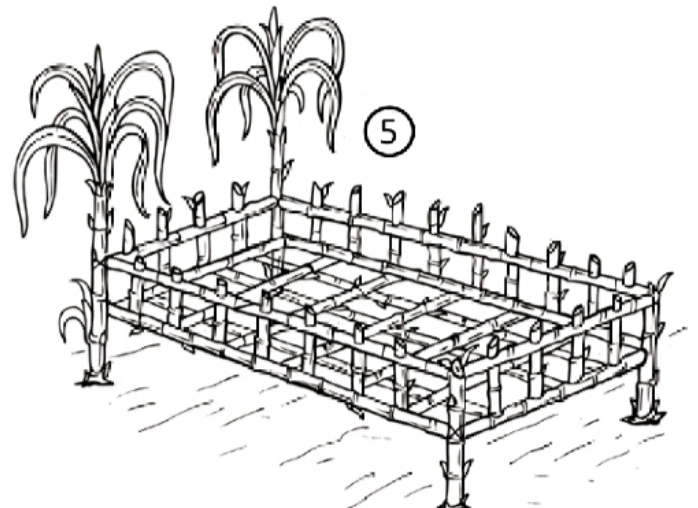
2



3

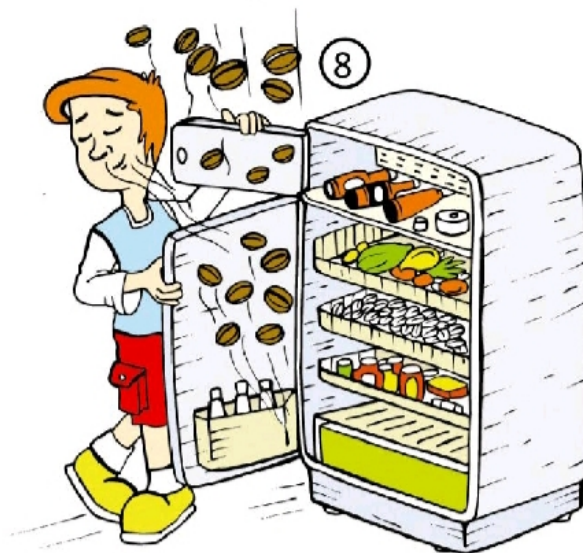
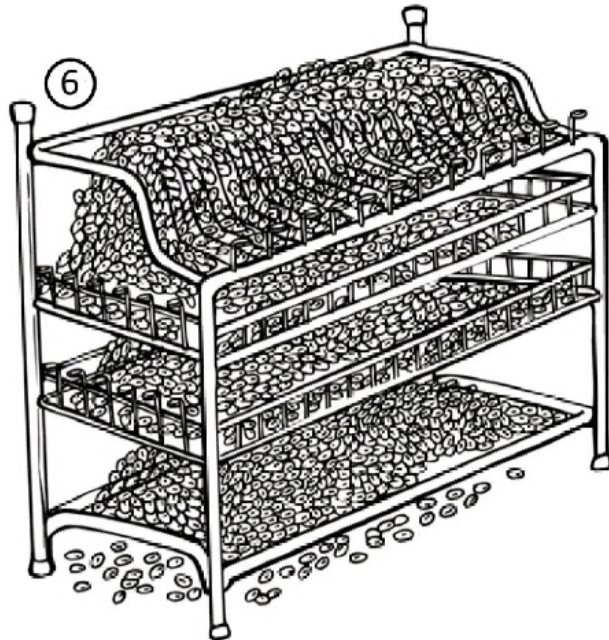


4



5

6. *RAK PIRING* penuh dengan kacang KEDELAI.
7. *Memasak KACANG TANAH* di atas KOMPOR.
8. *Ketika membuka pintu KULKAS*, wuihhh bau KOPI sangat menusuk hidung.



**Catatan:** apabila informasi yang akan diingat lebih banyak, jumlah lokasi dan benda pengait harus ditambah. Proses ini akan berhasil apabila Anda membayangkan dan seakan itu terjadi.

## I. Teknik Asosiasi

Salah satu keuntungan menggunakan teknik asosiasi adalah antara pengait dan data (informasi) yang ingin diingat memiliki relevansi (berkaitan). Mengapa bisa demikian? Bila Anda ingin menggunakan teknik ini, pertama-tama harus mengumpulkan kata sebanyak-banyaknya yang berkaitan dengan topik yang akan diingat.

Sebagai contoh, kita akan mengingat kota utama di Arab Saudi.

- |           |           |
|-----------|-----------|
| — Riyadh  | — Jeddah  |
| — Mekah   | — Dammam  |
| — Madinah | — Dhahran |
| — Yenbo   | — Jubail  |

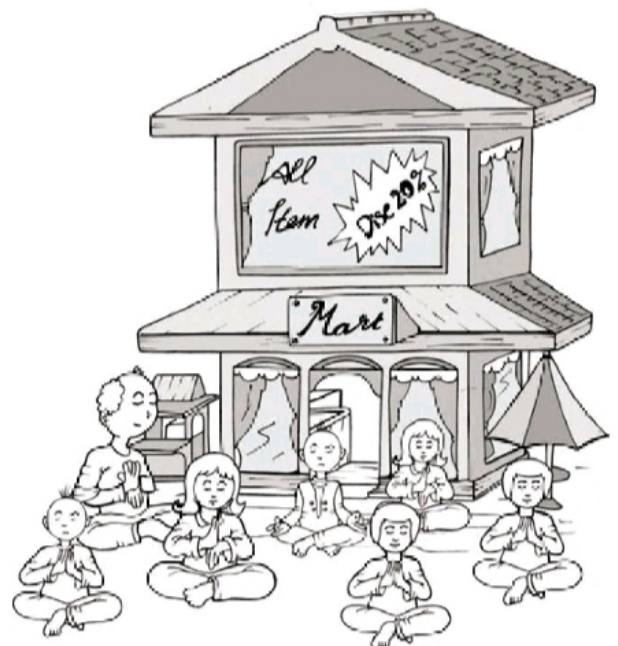
Kira-kira informasi apa saja yang berkaitan dengan kata Kota? Mungkin Anda akan menjawab, ramai, berisik, urbanisasi, gaya hidup, terang, dan pabrik. Setelah Anda mendapatkan beberapa asosiasi yang berkaitan dengan kata kota, pilih salah satu dari asosiasi-asosiasi tersebut. Misalkan Anda mengambil kata RAMAI. Apa yang dimaksud dengan kata ini bila dikaitkan dengan kota? Mungkin karena jumlah mobil, motor, gedung, bis, mal (pertokoan), perumahan, atau jalan raya yang sangat banyak.

Terakhir, Anda kaitkan antara nama kota-kota utama tersebut dengan pengaitnya sehingga menjadi sebuah cerita sebagai berikut.

- *MOBIL yang sedang ber-TERIAK (Riyadh).*



- MOTOR sedang di-BEDAH (Jeddah) perutnya.
- BIS sedang mengelap MUKA-nya (Mekah).
- Melihat LAMPU langsung DEMAM (Dammam).
- Di sebuah PERTOKOAN semua orang sedang BERSEMEDHI (Madinah).



- *RUMAH-RUMAH naik KENDARAAN (DHAHRAN).*
- *Si YENI yang kepalanya BOTAK selicin JALAN RAYA (YENBO)*
- *JALAN RAYA yang mengenakan JUBAH sedang memegang KAIL (JUBAIL).*



Teknik ini akan lebih terasa manfaatnya bila Anda ingin mengingat beberapa fakta dalam satu lokasi (area) yang sama. Misalnya, Anda ingin mengingat nama kota dan sungai di Arab Saudi. Bagaimana menurut Anda? Mudah kan? Anda bayangkan saja seperti komputer yang memiliki beberapa file yang harus disimpan di masing-masing folder yang berbeda. Folder-folder tersebut berguna dalam mengklasifikasikan data-data yang Anda simpan. Demikian pula dengan teknik asosiasi ini.

## J. Teknik Akrostik

Teknik mengingat lainnya yang dianggap cukup sederhana dan mudah digunakan adalah teknik akrostik. Sebenarnya kita sudah cukup sering menggunakan teknik ini. Misalnya, ketika untuk mengingat warna-warna spektrum pelangi, kita cukup mengambil satu atau dua huruf pada masing-masing kata dan meningkatnya **MEJIKUHI BINIU** (merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila dan ungu).

Jadi, yang dimaksud dengan teknik akrostik adalah sebuah teknik mengingat dengan cara mengambil huruf depan dari masing-masing kata yang akan diingat. Lalu, bagaimana apabila huruf depan tersebut lebih banyak mengandung huruf konsonan, seperti CAPATGCLVLSS pada kata: Capricorn, Aquarius, Pisces, Aries, Taurus, Gemini, Cancer, Leo, Virgo, Libra, Scorpio, dan Sagittarius. Bagaimana cara mengingat urutannya secara tepat dan mudah? Anda dapat membuat singkatan yang mengandung humor atau lucu. Semakin lucu atau aneh, semakin baik. Kalimat itu menjadi *“Colek Anak Pak Ateng yang Tembem, Gendut, dan Cantik yang sedang Lomba Volley jadi Lupa Sama Semuanya”*.

Perlu kreativitas yang tinggi dalam menggunakan teknik ini. Namun, sama halnya dengan teknik-teknik lainnya, begitu Anda sudah terbiasa, hal ini akan menjadi sesuatu yang mudah dan menyenangkan!

## K. Teknik Angka
















Apabila seorang teman meminta Anda untuk mengingat sederet nomor, apa yang akan Anda lakukan? Bagaimana cara Anda mengingatnya? Apakah Anda merasa kesulitan? Kali ini saya akan memperkenalkan kepada Anda sebuah teknik yang dapat dipakai untuk mengingat segala sesuatu yang berkaitan dengan angka, misalnya nomor telepon, nomor serial, ataupun beberapa tanggal penting. Anda cukup mengonversi angka-angka tersebut ke dalam huruf. Setelah itu, Anda bentuk menjadi sebuah kata-kata yang akan dijalin menjadi sebuah kalimat.

Tentu saja ada beberapa aturan dasar mengenai bagaimana angka-angka tersebut dikonversikan ke dalam sebuah huruf. Mengapa harus dikonversikan terlebih dahulu? Dengan mengganti angka menjadi huruf-huruf tertentu, sebenarnya akan lebih membantu seseorang dalam proses mengingat. Hal ini dikarenakan ketika angka sudah “berubah” menjadi huruf akan lebih mudah divisualkan menjadi kata-kata. Selanjutnya, akan

memudahkan otak untuk mengingatnya. Ini juga akan mempermudah proses pemanggilan kembali informasi yang diingatkan. Mari kita praktikkan teknik ini!

## Aturan konversi angka menjadi huruf

Angka	Huruf	Keterangan
0	S atau Z	S (berasal dari kata kosong) atau Z (-zero atau karena pengucapan hurup Z mirip S. Misal, kosong dan kozong)
1	T atau D	T (pengandaian: angka 1 diberi topi) atau D (karena pengucapan mirip dengan huruf T. Misal, akat dan akad)
2	N	N (karena huruf n memiliki kaki yang berjumlah 2)
3	M	M (karena huruf m memiliki kaki yang berjumlah 3)
4	R	R (-four atau bayangkan angka 4 yang dilihat menggunakan cermin terlihat seperti huruf R tanpa sebelah kaki)
5	L	L (akrostik dari kata Lima)
6	J	J (bayangkan angka 6 yang dilihat menggunakan cermin)
7	K atau G	K (bayangkan tiga buah angka 7 yang tersusun dalam huruf K) atau G (karena pengucapan mirip dengan huruf K. Misalnya, bank dan bang)
8	F atau V	F (bayangkan angka 8 tidak sempurna dan bisa dibentuk dari sebuah huruf F dan sebuah huruf F terbalik yang diputar 180°) atau V (karena pengucapan mirip dengan huruf F. Misal, Fluida dan Vluida)
9	P atau B	P (bayangkan angka 9 yang dilihat menggunakan cermin) atau B (karena pengucapan mirip dengan huruf P. Misal, Lembap dan Lembab)

Angka	Huruf
0	 atau 
1	 atau 
2	
3	
4	
5	
6	
7	 atau 
8	 atau 
9	 atau 

**Catatan:** aturan konversi di atas bisa Anda ubah sesuai keinginan, dengan catatan harus benar-benar diingat sebelum melakukan konversi angka ke huruf.

Sekarang kita akan mengingat deretan angka berikut

4 8 9 2 7 6 4 5 0 3 1

Sebelum mengonversi angka ke dalam bentuk huruf, penggal deretan angka di atas menjadi beberapa bagian (kelompok). Sebaiknya pemenggalan angka terdiri dari 2-3 angka saja. Hal ini untuk memudahkan dalam mencari kata-kata yang akan dikaitkan.

Misalnya, deretan angka di atas dipenggal seperti berikut.

4 8 9 2 7 6 4 5 0 3 1

Untuk membentuk kata, tentu huruf konsonan konversi angka akan disisipkan dengan huruf vokal (a, i, u, e, dan o). Sebaiknya, dalam menentukan huruf vokal yang akan disisipkan, dilakukan secara berurut. Misalnya, dari penggalan deret angka di atas akan dikonversi menjadi huruf-huruf berikut.

- 48 = R dan F/V (Misal, "RaFia")
- 92 = P/B dan N (Misal, "BaN")
- 76 = K/G dan J (Misal, "KeJu")
- 45 = R dan L (Misal, "ReL")
- 031 = S/Z, M, dan T/D (Misal, "SeMuT")

Usahakan kata-kata hasil konversi merupakan kata benda sehingga mudah untuk divisualisasikan. Selanjutnya, jalin menjadi sebuah cerita yang aneh, lucu, atau luar biasa (sesuai prinsip otak). Jalinan cerita harus menggunakan kata-kata di atas secara berurut karena ini berpengaruh pada deretan angka yang akan diingat. Berdasarkan kata-kata di atas, cerita bisa dijalin sebuah kalimat: *"Tali RaFia yang diikat pada sebuah BaN yang sedang makan KeJu di atas sebuah ReL dan digotong oleh SeMuT"*. Bayangkan agar jalinan cerita yang dibuat itu bisa dengan jelas tertanam dalam mental pikiran Anda. Semakin jelas, semakin baik. Jika Anda sudah mampu mengingat dengan jelas jalinan kalimat itu, kapan saja Anda dapat mengonversinya kembali ke dalam bentuk angka.

Lalu, bagaimana dengan nomor telepon? Tentu saja itu bisa. Untuk mengingat nomor telepon, ada 2 (dua) cara yang bisa digunakan. Cara pertama dengan menggunakan cara di atas untuk semua digit telepon. Cara kedua, Anda padukan antara teknik angka dan teknik asosiasi.

Biasanya, nomor telepon lokal didahului dengan kode wilayah. Sebagai contoh, wilayah Jakarta dan sekitarnya menggunakan kode 021, Bandung 022, Bogor 0251, dan seterusnya. Nah, untuk mengingat apakah nomor telepon tersebut adalah wilayah Jakarta atau wilayah lainnya, Anda ubah dulu kode tersebut. Misalnya untuk wilayah Jakarta. Apa yang Anda ingat ketika menyebut kata Jakarta? Salah satunya adalah Monas (Monumen Nasional) untuk kode 021. Cukup dengan membayangkan dengan sangat jelas di mental pikiran Anda. Setelah itu, Anda padukan dengan teknik angka untuk mengingat deretan nomor telepon yang ingin diingat.

Sebaiknya, Anda tetapkan terlebih dahulu apakah ingin menggunakan teknik angka saja atau perpaduan antara kedua teknik (angka dan persepsi) untuk nomor telepon. Hal ini penting agar tidak membingungkan kerja otak Anda.

Hal ini juga dapat diaplikasikan untuk mengingat nomor telepon selular atau *handphone* (HP). Anda asosiasikan terlebih dahulu kode yang ada pada setiap *provider* atau perusahaan telepon selular yang biasanya dibedakan pada 4 (empat) digit pertama. Bagaimana, cukup mudah kan?

Bagaimana halnya dengan tanggal penting, misalnya tanggal lahir sahabat Anda. Apabila ingin mengingat tanggal, bulan, dan tahun, Anda bisa menggunakan teknik angka saja atau perpaduan antara dua teknik sekaligus, yaitu teknik asosiasi dan angka.

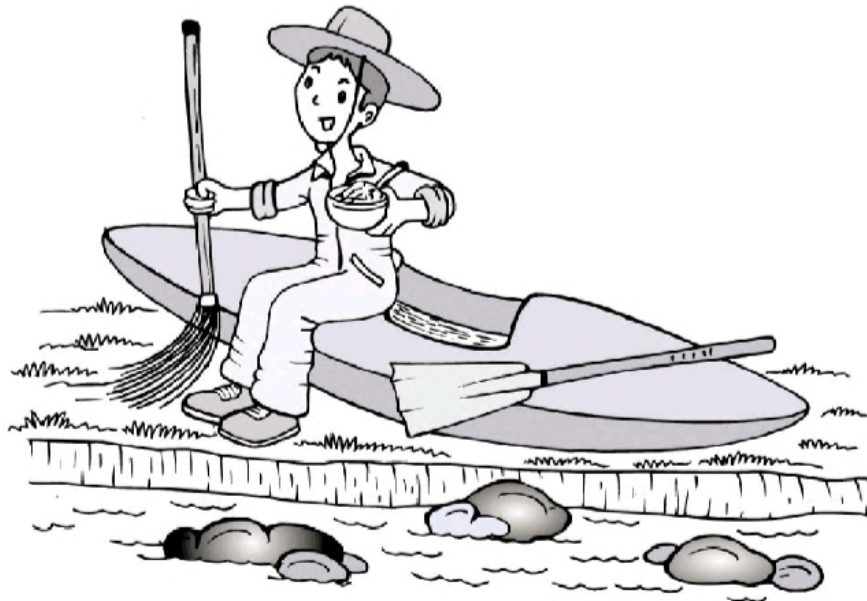
Misalnya, tanggal 9 Januari 1972. Untuk mengingatnya dengan menggunakan teknik angka, tanggal tersebut bisa dikelompokkan menjadi: 09-01-72 (angka 19 tidak perlu digunakan). Selanjutnya, angka-angka tersebut dikonversikan menjadi kata dan dijamin menjadi sebuah cerita yang dikaitkan dengan si pemilik tanggal lahir tersebut (bisa memvisualisasikan wajah atau fisiknya). Namun, bila Anda ingin menggunakan perpaduan dua teknik sekaligus (asosiasi dan angka), yang bisa dipersepsikan hanya “bulan” kelahirannya saja. Misalnya, bulan Januari diasosiasikan sebagai “perayaan tahun baru”. Berarti, Januari bisa divisualisasi menjadi “terompet”. Bulan Desember diasosiasikan sebagai perayaan natal. Visualisasinya bulan Desember adalah pohon natal atau sinterklas. Tentu saja, asosiasi dan visualisasi masing-masing bulan

tersebut bisa dikembangkan berdasarkan kreativitas Anda sendiri. Setelah itu, tanggal kelahiran yang sudah dikonversi dikaitkan dengan bulan dan tahun kelahiran, serta wajah teman pemilik hari ulang tahun tersebut. Mari kita praktikkan cara mengingat hari kelahiran atau hari ulang tahun.

1. Teknik Angka: 09–01–72

09 (SaPu)–01 (SoTo)–72 (KaNo)

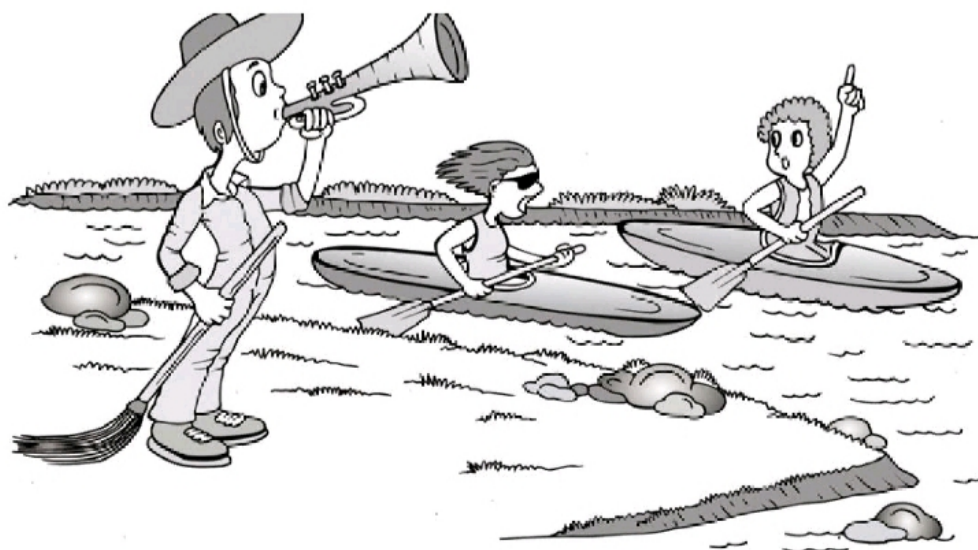
*Si tukang **SaPu** yang doyan makan **SoTo** punya hobi main **KaNo***



2. Teknik Persepsi dan Angka: 09 Januari 72

09 (SaPu)–Januari (Terompet)– 72 (KaNo)

*Si tukang **SaPu** meniup **TEROMPET** saat nonton balapan **KaNo***



## L. Teknik Rumus

Teknik rumus digunakan khusus untuk mengingat rumus-rumus, misalnya rumus matematika, fisika, ataupun rumus lainnya. Lalu apa bedanya dengan teknik angka? Perbedaannya terletak pada penggunaan simbol, angka, huruf, atau komponen lainnya yang terdapat pada sebuah persamaan atau rumus. Pada teknik angka, kita hanya diminta untuk mengingat deretan angka saja, tetapi tidak halnya dengan teknik rumus.

Sama halnya dengan teknik-teknik lain, teknik rumus membutuhkan prinsip kerja otak. Agar mudah diingat, angka, huruf, atau simbol-simbol perlu diubah terlebih dahulu menjadi sesuatu yang dapat divisualisasikan. Setelah itu, masing-masing visualisasi dikaitkan dan dijalin suatu cerita yang lucu, aneh, luar biasa, sensual, atau berlebihan.

Simbol-simbol yang diubah sebaiknya dibuat permanen atau tetap. Hal ini dilakukan agar otak tidak bingung. Berikut ini merupakan sebuah contoh persamaan matematis. Mari kita coba praktikkan teknik ini!

$$MR = \frac{\partial TR}{\partial Q} = \frac{a}{b} - \frac{2Q}{b}$$

Bagaimana cara mengingat rumus di atas? Pertama kali yang harus dilakukan adalah mengonversi angka, huruf, dan simbol menjadi sesuatu yang lebih mudah divisualisasi. Misalnya, rumusan di atas kita konversi menjadi berikut.

MR = Mak Reyot  
∂ = Dodol  
TR = Toko Roti  
a = Ayam  
b = Bebek  
Q = Qurma

Setelah dikonversi, jalin rumusan di atas menjadi sebuah kalimat yang unik, lucu, dan luar biasa. Misalnya menjadi: *“MAK REYOT punya sebuah TOKO ROTI rasa DODOL dan di lantai bawahnya juga ada QURMA rasa DODOL. Di lantai atas, seekor AYAM “membuang” DUA QURMA, sedangkan di lantai bawah ada BEBEK lagi berantem dengan BEBEK lainnya”*.



# **Bab Tiga**

## **Aplikasi Teknik Mengingat**

### **A. Mengingat Nama dan Wajah**

Salah satu kendala yang kerap ditemui oleh beberapa orang adalah sulit untuk mengingat nama dan atau wajah seseorang yang telah dikenalnya. Ketika bertemu dengan seseorang di suatu acara, tentu Anda pernah menemukan sebuah kenyataan bahwa Anda lupa akan nama orang yang baru saja menyapa Anda. Mungkin Anda merasa sudah berpikir ekstra keras untuk mengingat-mengingat, kira-kira di mana Anda pernah bertemu dengannya, tetapi lupa begitu saja. Barangkali, Anda terus mencoba berkali-kali untuk membangkitkan ingatan sekadar membuka kembali kenangan saat bersama orang tersebut, tetapi masih saja tidak berhasil. Pernahkah Anda mengalami kejadian seperti itu?

Pada bagian sebelumnya sudah dibahas salah satu teknik untuk mengingat nama dan mengaitkannya dengan wajah. Anda cukup memperhatikan ciri khas dari orang tersebut, seperti penampilan fisik, gaya berjalan, atau ciri lain yang Anda anggap cukup unik. Sebisa mungkin Anda tidak mengaitkannya dengan ciri-ciri yang mudah berubah, misalnya potongan rambut atau gaya berpakaian. Anda bisa saja menambahkan

informasi tersebut pada informasi dasar yang sudah Anda dapatkan. Setelah itu, Anda hubungkan antara nama orang dengan wajah atau ciri khasnya. Gunakan semua potensi otak kiri dan otak kanan Anda. Aktifkan imajinasi Anda.

Tentu saja teknik tersebut bukan satu-satunya cara dalam mengingat nama dan wajah seseorang. Masih ada beberapa teknik lainnya yang bisa Anda kembangkan untuk keperluan ini. Dengan rajin berlatih, berlatih, dan berlatih akan membuat Anda mahir melakukan segala macam teknik mengingat.

Sebagai latihan awal, Anda bisa mulai dengan mencari nama-nama orang menggunakan fasilitas yang ada. Misalnya, Anda pergi ke toko buku dan mencari buku yang berisi kumpulan nama bayi. Biasanya, buku tersebut digunakan seseorang untuk mencari nama untuk bayi mereka yang akan atau telah lahir. Itu tidak mengapa. Anggap saja buku tersebut sebagai bahan latihan bagi Anda. Sekarang, coba Anda baca satu per satu, telusuri nama-nama yang ada di buku tersebut. Apakah dari sekian nama-nama yang telah Anda baca sama atau mirip dengan nama seseorang yang pernah Anda kenal. Misalnya, nama “AMBARWATI”. Apakah Anda pernah memiliki seorang teman atau keluarga yang namanya Ambarwati? Kalau ya, apakah Anda ingat wajahnya? Bagaimana cara dia berbicara? Cara dia berjalan? Di mana Anda untuk pertama kali mengenalnya? Apa hubungan Anda dengan orang tersebut? Apa aktivitasnya? Berapa usianya? Apakah ada kenangan khusus dengan orang tersebut? Apakah hanya 1 orang saja yang Anda kenal yang bernama Ambarwati? Atau ada lagi? Kalau ada, tanyakan pertanyaan-pertanyaan yang sama pada diri Anda tentang orang kedua yang bernama “Ambarwati” tersebut. Demikian juga untuk Ambarwati ketiga, keempat, dan seterusnya. Jika sudah, lanjutkan dengan nama-nama lainnya, dan perlakukan hal yang sama. Hal ini perlu dilakukan dalam melatih otak Anda dalam menjaring informasi yang sebanyak-banyaknya yang berhubungan dengan nama dan wajah seseorang.

Anda juga bisa melatih ingatan dengan mengaitkan antara nama dan sesuatu yang spesifik. Misalnya, apakah namanya sama dengan seorang selebritis (penyanyi atau pemain film). Apakah sama dengan sebuah merek produk, pekerjaan, benda, atau hal lainnya? Saya punya seorang

teman yang bentuk hidungnya sangat mirip dengan Barbara Streisand. Kita mungkin punya seorang teman yang namanya begitu unik dan lucu sehingga nama dan wajahnya begitu lekat dalam ingatan.

Suatu pertemuan yang melibatkan banyak orang juga dapat digunakan sebagai ajang melatih ingatan akan nama dan wajah. Katakanlah jumlah undangan yang hadir diperkirakan 100 orang. Adakah setengahnya dari para undangan tersebut yang Anda ingat namanya? Atau mungkin kebanyakan dari mereka baru saja Anda kenal? Jika demikian, Anda dapat memulai perkenalan dengan beberapa orang sekaligus. Misalkan, 10 orang. Berapa nama yang masih Anda ingat? Informasi apa saja yang berhasil Anda peroleh dari mereka? Kemudian, coba Anda pindah ke kelompok lainnya. Lakukan hal yang sama seperti pada kelompok pertama. Sekarang, berapa banyak informasi yang masih Anda ingat dari kelompok pertama dan kedua?

Latihan lainnya dapat dilakukan tanpa perlu mengetahui nama orang tersebut. Misalkan Anda sedang berjalan-jalan dengan kendaran umum. Tentu banyak orang yang akan Anda temui. Anda bisa mengamati orang-orang tersebut dan berusaha mencari tahu ciri khas masing-masing orang. Misalnya saat di dalam bus, Anda melihat seseorang yang sering mengusap hidungnya ketika berbicara. Anda bisa melatih kemampuan Anda tersebut dalam mengamati seseorang yang nantinya mungkin akan berguna bagi Anda.

Lalu, bagaimana apabila untuk pertama kalinya Anda diperkenalkan pada seseorang. Biasanya, waktu yang rentan dalam menyimpan asosiasi nama dan wajah seseorang adalah pada beberapa detik pertama. Hal ini wajar karena saat diperkenalkan pada seseorang, berbagai informasi berusaha masuk ke dalam otak secara bersamaan. Tidak hanya informasi berupa nama dan wajahnya saja, tetapi semua informasi yang ditangkap pancaindera berusaha masuk. Misalnya, bagaimana perasaan Anda ketika berjabat tangan pertama kali, siapa yang mengenalkan orang tersebut kepada Anda, situasi dan lokasi di sekitar saat Anda dikenalkan kepadanya, kesan dari penampilannya di mata Anda, atau informasi lainnya.

Apabila dihadapkan pada situasi seperti ini, Anda perlu ingat beberapa aturan dasar dalam mengingat sebagaimana yang sudah disampaikan pada bagian sebelumnya. Pertama-tama, Anda harus memutuskan bahwa Anda perlu mengingat. Apa arti mengingat nama dan wajah itu bagi Anda? Setelah itu, Anda konsentrasi pada segala sesuatu yang berkaitan dengan orang tersebut. Dengarkan secara baik-baik namanya pada saat dikenalkan pada Anda. Tunjukkan minat positif Anda terhadap orang tersebut saat ia menyebutkan namanya. Jika Anda merasa kurang jelas, tanyakan kembali namanya. Hal ini selain untuk memberikan penegasan akan nama orang tersebut. Pengulangan nama juga berfungsi sebagai perintah kepada otak untuk “menyimpan secara baik-baik” nama tersebut dalam ingatan.

Anda dapat melatih mengingat nama seseorang dengan menyebutnya secara berulang-ulang dalam pembicaraan dengan orang tersebut. Misalnya “Rumah Anda dimana, Pak Rudi?”, “Apakah Mbak Resty punya seorang kenalan yang rumahnya di ...?”, dan seterusnya. Hal itu lebih baik dibandingkan dengan pertanyaan yang tidak spesifik menyebut nama orang tersebut, misalnya “Rumah Anda dimana, Pak?” atau “Apakah Mbak punya seorang kenalan yang rumahnya di ...?” Dengan selalu menyertakan nama orang yang bersangkutan, Anda telah memerintahkan otak Anda untuk mengingat, mengingat, dan mengingat. Menggunakan teknik seperti itu, Anda tidak hanya mengetahui nama orang itu, tetapi juga memastikan bahwa Anda mengetahuinya dengan benar. Selain itu, si empu pemilik nama akan merasa lebih dihormati saat Anda secara antusias menyebut namanya secara benar.

Pada saat namanya disebutkan, apakah nama tersebut sesuai dengan kesan awal Anda? Maksudnya, apabila Anda mendengar nama Tasya, kesan apa yang terlintas pertama kali di dalam benak Anda? Apakah nama itu milik seorang perempuan cantik, imut, menggemaskan, berkulit putih, dan bermata bulat? Dan, setelah Anda bertatap dengannya, apakah kesan yang Anda rasakan pertama kali saat mendengar namanya sama dengan orang yang saat ini berada di depan Anda?

Kumpulkan informasi-informasi lain yang bisa digunakan untuk mengingat nama seseorang, seperti di mana tempat tinggalnya, aktivitasnya, hobinya, atau hal-hal yang disukai dan tidak disukai.

Semakin banyak Anda mengumpulkan informasi tentang orang tersebut, semakin mempermudah otak mengakses kembali ingatan Anda akan orang tersebut. Mungkin saja Anda akan mengasosiasikan nama dan wajahnya dengan sesuatu yang ia gemari. Atau, mungkin dengan bidang pekerjaannya. Misalnya, nama orang tersebut adalah Gamma Dewayanti, ia berprofesi sebagai seorang guru. Anda bisa saja mengaitkan namanya dengan profesi yang ia tekuni tersebut. *“Gamma merupakan sebuah simbol dalam pelajaran fisika, itu bisa dikaitkan dengan profesi seorang guru yang mengajar sebuah pelajaran walaupun bukan pelajaran fisika”*.

Lalu, bagaimana respon Anda ketika lupa akan nama seseorang yang pernah Anda kenal dan berjumpa kembali? Jangan panik. Jika panik atau merasa cemas, ingatan Anda akan terhambat untuk sementara waktu. Rasa cemas tidak hanya akan menguras energi, tetapi juga akan mengganggu proses mengingat kembali. Usahakan untuk tetap tenang dan tersenyum. Perintahkan kepada otak Anda untuk mencari. Sembari otak berusaha terus mengingat, Anda bisa menggali informasi atau “memancing” pertanyaan yang mungkin saja akan membantu otak untuk mengakses kembali ingatan Anda. Misalnya dengan memancing pertanyaan, “Baik...! Apa kabar... kamu masih kerja di ...?” Ketika tidak yakin Anda mengingatnya, beri dia pertanyaan yang menggantung. Tentu saja, Anda berharap orang tersebut langsung mengisi informasi tersebut. Dan...*voila!!* Akhirnya, Anda bisa mengingat nama orang itu, bahkan mungkin di mana Anda pertama kali bertemu dengannya. Jika itu tidak berhasil, Anda bisa “memanfaatkan” keberadaan teman yang kebetulan bersama Anda sebagai pemancing ingatan. Misalnya, “Oh, ya Mbak... Kenalkan ini teman Saya, Wisnu”. Secara otomatis dan tanpa disadarinya, ia akan menyebutkan namanya. *Bingo!* Dengan akurat, nama yang disebutkannya akan memunculkan banyak informasi berkenaan dengannya. Selamat mencoba! Jadikan diri Anda orang yang paling menyenangkan dengan mengingat nama, wajah, dan merespon baik pada semua orang yang telah Anda kenal sebelumnya.

## **B. Mengingat Peta Dunia**

Bagaimana halnya jika Anda ingin mengingat segala sesuatu yang berkaitan dengan peta dunia? Tidak hanya benua, pulau, dan negara saja yang ingin Anda ingat, tetapi informasi-informasi lainnya, seperti bendera negara, keikutsertaan dalam sebuah organisasi, mata uang, atau informasi lainnya.

Untuk mengingat berbagai informasi tersebut, sebelumnya Anda perlu menunjukkan minat dan perhatian. Tetap fokus pada hal-hal yang ingin Anda ketahui dan ingin diingat. Perhatikan secara detail dan saksama. Dengan memperhatikan segala sesuatunya dengan baik, itu berarti Anda secara sadar terus mengasah kemampuan agar memiliki daya ingat yang lebih baik.

Anda dapat menggabungkan beberapa teknik mengingat sekaligus. Misalnya benua atau pulau, apakah bentuk dari benua atau pulau tersebut mirip dengan sesuatu? Kembangkan imajinasi Anda. Apakah pulau Irian mirip dengan kepala burung? Apakah bentuk daratan Italia seperti sepatu bot? Mungkin bagi Anda bentuk-bentuk benua atau pulau-pulau tersebut mirip satu sama lain. Namun, jika Anda perhatikan lebih saksama dan disertai kemampuan imajinasi, Anda akan menemukan suatu keunikan atau ciri khusus dari bentuk-bentuk tersebut.

Apabila yang telah Anda masih menemui hambatan atau kesulitan dalam membayangkan bentuk-bentuk tersebut, masih ada cara lain. Misalnya, negara Italia. Apa yang terlintas di benak Anda saat mendengar atau menyebut kata “Italia”? apakah makanannya, sepakbolanya, atau bangunan unik di negara itu. Bagi Anda yang sudah pernah berkunjung ke Italia, tentu akan lebih mudah mengasosiasikan Italia dengan segala sesuatu. Bagi yang belum pernah berkunjung, mungkin bisa memperbanyak informasi tentang Italia dengan membaca segala informasi yang berkaitan dengan negara itu. Dengan menambah perbendaharaan informasi, memungkinkan Anda bisa mengembangkan imajinasi. Bisa saja Anda mengaitkan Italia dengan makanan khasnya, yaitu Pizza dan Spagheti. Atau malah dengan bintang sepakbola Italia, seperti Francesco Totti, Alessandro Del Piero, atau Filippo Inzaghi. Itu tidak masalah. Selama itu

bisa membantu untuk memudahkan proses mengingat dan tidak keluar dari aturan-aturan dasar, Anda bebas memilih teknik yang disukai dan jangan terpaku pada satu teknik tertentu.

Lalu, bagaimana halnya jika informasi yang ingin diingat tersebut sama sekali asing bagi Anda? Bagaimana jika baru mendengar sebuah daerah, misalnya saja daerah yang bernama “Laplandia”? Pertama, Anda perlu melihat peta dunia dan memastikan letak daerah Laplandia. Melalui kehebatan imajinasi Anda, bayangkan apakah daerah Laplandia mirip dengan sesuatu? Informasi apa saja yang ingin Anda ingat berkaitan dengan Laplandia? Jalin menjadi sebuah cerita yang luar biasa, heboh, lucu, atau aneh. Anda dapat menggunakan teknik plesetan untuk mengingat beberapa nama desa di Laplandia. Untuk mengingat beberapa fakta (bahan-bahan mineral, industri, produk pertanian, atau informasi lainnya), gunakan teknik kata kunci atau teknik asosiasi. Semakin sering Anda melatih dan menggunakan teknik-teknik ini, semakin memudahkan Anda menancapkan informasi-informasi tersebut dalam ingatan.

### **C. Mengingat Kejadian (Peristiwa)**

Pernahkah Anda mencoba mengingat hal-hal yang telah Anda lakukan kemarin? Aktivitas apa saja yang Anda lakukan, siapa saja yang Anda temui, apa saja yang Anda makan, atau peristiwa-peristiwa lainnya? Dapatkah Anda mengingat kegiatan seminggu sebelumnya? Mungkin Anda merasa aneh dengan pertanyaan-pertanyaan ini. Untuk apa mengingat hal-hal sepele seperti itu? Kecuali ada peristiwa-peristiwa tertentu yang Anda anggap penting, seperti ulang tahun seorang teman dekat, kelulusan, perayaan, ataupun hal yang tidak menyenangkan seperti mendapat musibah, mungkin lambat laun ingatan Anda pada kejadian-kejadian tersebut akan meluluh sampai tidak ingat sama sekali. Seperti yang sudah pernah dibahas sebelumnya, saat Anda menganggap sesuatu itu sepele, Anda tidak akan memberikan perhatian yang cukup dan otak pun akan mengabaikan segala informasi tersebut. Sebaliknya, jika Anda menganggap semua rangkaian peristiwa itu penting, otak akan terus “merekam” semua informasi tersebut secara detil dalam ingatan.

Sebaiknya, Anda tidak meremehkan apa pun yang terjadi. *Oke!* Kita anggap mulai saat ini akan mengingat semua hal yang terjadi, tentunya sebagai latihan. Mengingat kejadian atau peristiwa yang terjadi adalah merupakan bahan latihan Anda untuk meningkatkan konsentrasi, atensi, dan pada akhirnya mampu meningkatkan daya ingat. Semakin detil Anda mampu mengingat, semakin baik daya ingat Anda.

Untuk melatih hal ini tidak terlalu sulit. Latihan pertama kali bisa dilakukan sekitar 10 hingga 15 menit. Lakukan pada saat senggang atau santai. Rilekslah, tetapi tetap untuk memerintahkan otak agar terus mencari kembali informasi tersebut. Bila belum mampu, jangan paksakan. Ingat kembali hal-hal apa saja yang telah Anda lalui pada hari tersebut. Dimulai dari bangun tidur, apakah Anda langsung mandi atau mungkin olahraga dulu? Sajian apa yang disantap saat sarapan? Bagaimana rasanya? Apakah sajian hari ini berbeda dengan kemarin? Hal-hal apa saja yang terjadi saat Anda sarapan? Apakah anggota keluarga yang lain juga sedang sarapan? Jika ya, apakah Anda memperhatikan apa yang mereka makan? Atau mungkin mereka melakukan aktivitas lain, sebutkan aktivitas apa saja. Perasaan apa yang Anda dapatkan saat sedang melewati waktu sarapan. Atau malah Anda sarapan di luar rumah? Di mana? Dengan siapa? Usahakan untuk mengingat secara detil, tidak hanya aktivitasnya, tetapi libatkan emosi dan seluruh perasaan saat kembali mengingat aktivitas tersebut. Apa yang Anda dengar, lihat, atau rasakan adalah untuk melatih kekuatan pancaindera. Di sisi lain, otak akan setia untuk merekam semua informasi-informasi yang dianggap penting bagi Anda.

Anda juga bisa melatihnya bersama kerabat dekat Anda. Ceritakan kepadanya kejadian-kejadian yang terjadi pada hari tersebut, perasaan apa saja yang dialami, apa yang Anda lihat, temui, atau hal lainnya. Ini sama saja dengan mengajak orang lain untuk menaruh minat, perhatian, dan konsentrasi terhadap informasi-informasi yang disampaikan. Pada akhirnya, itu juga akan membantunya melatih meningkatkan daya ingat.

Apabila Anda telah berhasil mengingat kejadian-kejadian yang terjadi pada satu waktu, seberapa pun kecilnya, berikan penghargaan pada diri Anda. Katakan kepada diri Anda bahwa Anda telah mengalami kemajuan

dalam mengingat. Dan, perintahkan diri Anda untuk melatih terus dan melakukannya dengan lebih baik di lain waktu. “Prestasi” yang berhasil Anda raih ini harus tetap dihargai. Jadikan hal ini sebagai pemacu diri agar terus meningkatkan kemampuan dalam mengingat. Semakin besar kemampuan Anda dalam mengingat sesuatu, apa pun itu, Anda akan semakin menjadi orang yang produktif. Lakukan hal ini saat ingin untuk mengingat hal-hal lainnya.

#### **D. Mengingat Lokasi**

Apakah Anda sering tersesat di sebuah daerah atau lupa akan arah menuju suatu tempat? Anda mungkin pernah mengunjungi suatu tempat atau melewati suatu lokasi berkali-kali, tetapi masih merasa sulit untuk mengingatnya. Hal yang demikian mengindikasikan bahwa kecerdasan visual-spasial Anda kurang. Apakah ini sebuah musibah? Tidak, sekali lagi ini bukan masalah. Ini bisa terjadi pada siapa saja, bahkan sebagian besar orang dewasa mengalami hal yang demikian. Lantas, apa yang dimaksud dengan kecerdasan visual-spasial? Kecerdasan visual-spasial merupakan salah satu dari beberapa jenis kecerdasan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam melihat hubungan antarbentuk dan hubungan sesuatu dalam ruang. Beberapa ciri dari orang yang memiliki jenis kecerdasan visual-spasial yang tinggi adalah kemampuannya dalam membaca peta, menerjemahkan peta tersebut, mampu beradaptasi dengan lingkungan dan dunia sekitar. Jenis kecerdasan ini berkaitan erat dengan jenis kecerdasan lainnya, yaitu kecerdasan jasmaniah. Apabila Anda mampu memperbaiki dan mengembangkan kemampuan di satu jenis kecerdasan, secara otomatis hal ini berdampak pada perbaikan kecerdasan lainnya.

Apakah Anda bisa mengembangkan kemampuan atau kecerdasan ini? Tentu saja bisa. Anda yang sering merasa tidak berdaya ketika berada di suatu lokasi, tetapi tidak tahu arah menuju ke tempat atau lokasi lain, jangan merasa kecil hati. Dengan latihan yang teratur dan bersungguh-sungguh, Anda akan bisa untuk meningkatkan kemampuan visual-spasial terutama untuk mengingat lokasi.

Pada bagian sebelumnya telah dikenalkan beberapa teknik dalam mengingat. Dan, tidak bosan untuk terus mengingatkan agar Anda selalu membangun atensi, perhatian, atau minat terhadap sesuatu. Hal ini juga berlaku saat Anda ingin meningkatkan kemampuan untuk mengingat tempat atau lokasi. Dengan perhatian penuh dan menjawab secara jujur, apa gunanya mempelajari ini semua, berarti Anda telah memberi arti pada pembelajaran ini. Segala sesuatu akan menjadi jauh lebih mudah apabila Anda memahami kegunaan dan fungsi mempelajari sesuatu. Bisa jadi, selama ini Anda menganggap bahwa petunjuk, nama jalan, atau informasi lainnya yang berhubungan dengan tempat atau lokasi tidak begitu menarik perhatian Anda karena dianggap semua itu sama, tidak ada bedanya, atau tidak penting-penting amat. Nah, sekarang saatnya mengubah pandangan Anda yang demikian.

Anda bisa mencoba memulai latihan ini dari lokasi yang sudah tidak asing, bisa di sekitar tempat tinggal Anda, di sekitar lokasi kantor, atau lokasi yang sering Anda lalui dari rumah sampai ke kantor. Perhatikan dengan sangat saksama semua hal yang ditemui dalam perjalanan. Mulai dari nama jalan, bentuk bangunan-bangunan yang Anda lihat, petunjuk-petunjuk yang terdapat di jalan, rambu lalu lintas yang Anda temui, atau lokasi yang kondisi jalannya rusak atau berlubang. Setelah itu, buatlah di dalam catatan mengenai rute-rute yang dilewati secara lengkap dengan semua informasi yang sudah diperoleh (nama jalan, bangunan, dan seterusnya). Saat rileks, pejamkan mata dan coba bayangkan dengan jelas perjalanan yang telah Anda lakukan tadi. Lebih baik apabila Anda melakukan perjalanan tersebut dengan berjalan kaki. Kesempatan itu akan memungkinkan Anda dapat mengamati objek-objek dengan lebih saksama. Apabila Anda sudah selesai menggambar perjalanan tersebut dalam mental pikiran, sekarang coba bandingkan hasilnya dengan melakukan perjalanan ulang atau dengan membaca peta yang sudah tersedia. Atau, jika perlu Anda bisa membeli peta yang memuat kota tempat tinggal Anda. Peta kota-kota besar bisa Anda jumpai di toko buku terdekat. Manfaatkan fasilitas tersebut. Agar lebih bersemangat, Anda bisa melibatkan teman Anda dalam melakukan perjalanan ini. Anggap ini sebagai sebuah permainan. Bandingkan hasil pengamatan Anda dengan teman Anda. Semakin detil dan benar gambaran tersebut, berarti kemampuan mengingat Anda telah meningkat.

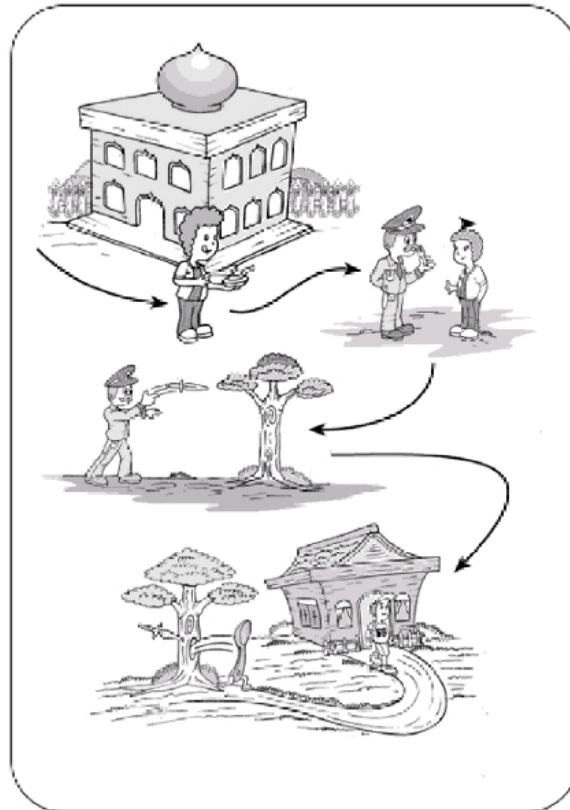
Latihan bisa dilanjutkan pada lokasi lain yang Anda anggap tidak asing lagi. Atau malah Anda bisa mencoba-coba pada suatu tempat atau lokasi yang cukup baru bagi Anda. Toh jika mengalami kesulitan saat berada di lokasi tersebut, Anda bisa bertanya pada orang-orang di sekitar lokasi itu kan? Lakukan hal yang sama seperti ketika melakukan perjalanan di tempat yang sudah tidak asing. Buat hasil catatan perjalanan sedetil mungkin. Bandingkan dengan peta yang ada.

Mungkin Anda akan menemui nama-nama jalan yang cukup unik di telinga Anda. Visualisasikan nama tersebut di dalam mental pikiran dengan jelas. Jalin menjadi sebuah cerita yang menyenangkan, lucu, dan melibatkan informasi lainnya yang mungkin Anda temui atau berkaitan dengan nama jalan tersebut. Biasanya, saat berada di sebuah daerah, Anda akan menemui nama-nama jalan yang dapat dikelompokkan menjadi sebuah kelompok tertentu. Misalnya, nama-nama sungai, bunga, pahlawan, atau kelompok lainnya. Tentu, pengelompokan nama jalan yang demikian akan membantu Anda dalam proses mengingat. Bahkan mungkin saja Anda mengingat sebuah lokasi dan mengaitkannya dengan sebuah kenangan tertentu. Yakinkan pada diri bahwa semua informasi tersebut sangat berguna. Jangan pernah anggap remeh.

Anda juga bisa menggunakan simbol-simbol yang dapat memudahkan dalam mengingat nama suatu tempat. Misalnya, Anda mau berkunjung ke rumah teman. Tentu Anda akan menemui berbagai macam petunjuk, seperti belok kanan, belok kiri, lurus, atau petunjuk-petunjuk lainnya. Untuk memudahkan, Anda dapat menggunakan simbol atau visualisasi untuk hal-hal yang sifatnya abstrak. Misalnya, gunakan visualisasi “sendok” sebagai simbol belok kanan (sendok biasanya diletakkan di tangan kanan), “garpu” untuk belok kiri, dan “pisau” untuk jalan lurus.

Anggap saja rute menuju rumah teman Anda adalah melewati sebuah masjid, lalu belok kanan, setelah itu ada pos satpam, belok kiri, lurus sampai menemui pertigaan dan belok kanan. Rumah teman Anda bernomor 58. Sekarang coba kita ubah visualisasinya menjadi: *“Saat melalui Masjid yang sanggattttt besar sedang makan daging dengan menggunakan sendok, bertemu dengan Pak Satpam dengan tampangnya yang galak sedang memelintir kumisnya dengan menggunakan garpu.*

*Kemudian, Pak Satpam itu melemparkan pisaunya ke arah pohon yang bercabang tiga. Tiba-tiba dari pohon tersebut keluar sebuah sendok yang berlarian menuju sebuah rumah. Dari rumah tersebut keluar seorang yang baik hati (teman Anda) yang memakai kaos sepakbola bernomor punggung 58".*



## **E. Mengingat Naskah, Buku, atau Referensi Lainnya**

Saat ini, informasi yang disajikan tidak hanya dalam bentuk visual dan bentuk audio, tetapi sudah ada dalam bentuk audio-visual. Informasi dalam bentuk visual, seperti buku, majalah, naskah, atau jurnal. Rasanya belum selesai membaca sebuah buku, buku-buku lainnya sudah terbit dan menanti untuk dibaca.

Kemampuan membaca secara efektif amat berguna bagi mereka yang haus akan informasi. Membaca secara efektif adalah kecepatan membaca yang tergantung pada bahan dan tujuan membaca. Dengan kata lain, membaca harus fleksibel. Misalnya, untuk kategori bacaan ringan, Anda dapat membacanya dengan kecepatan yang sangat tinggi, tetapi untuk kategori bacaan yang membutuhkan analisa, kecepatan membaca perlu dikurangi sesuai kehendak dan daya nalar Anda terhadap isi buku tersebut.

Kebanyakan orang membaca hanya sekedar untuk menghabiskan waktu saja. Mereka masih belum mampu untuk mengambil nilai dari bahan bacaan yang telah mereka baca. Itu berarti, mereka tidak hanya kehilangan waktu yang berharga, tetapi secara tidak sadar telah mengembangkan kebiasaan membaca yang kurang baik, yaitu tidak menaruh perhatian pada bahan bacaan bersangkutan.

Seperti pada bahasan sebelumnya, Anda perlu menanyakan terlebih dahulu, apa manfaat yang akan Anda peroleh dengan membaca. Ini bukan sebuah pertanyaan “bodoh”, tetapi hanya berusaha “menyadarkan” bahwa banyak manfaat yang bisa didapat dengan membaca. Setelah minat dan perhatian pada bahan-bahan bacaan tersebut telah diperoleh, perhatikan dan fokus pada bahan-bahan bacaan yang ada dalam pangkuan Anda. Singkirkan segala sesuatu yang dapat memecah konsentrasi Anda. Bayangkan bahwa Anda hanya memiliki kesempatan membacanya untuk sekali saja. Dalam hal ini, bukan berarti Anda harus membaca dengan *“menelusuri kata demi kata dalam ribuan kata”*.

Kita akan mampu mengingat dengan lebih baik apabila kita memusatkan pikiran. Membaca secara cepat akan membantu kita dalam memusatkan pikiran. Informasi yang diterima diproses secara cepat. Untuk mudahnya Anda bisa bayangkan ketika Anda sedang menyetir di dua tempat yang berbeda, satu di jalan lurus sementara satu lagi di jalan yang berkelok-kelok atau bahkan naik turun. Tentu Anda akan lebih konsentrasi saat menyetir di jalanan yang naik-turun dan berkelok-kelok. Iya’ kan?

Awali kegiatan membaca Anda dengan suatu tujuan. Jika Anda sudah mengetahui tujuan membaca buku tersebut, itu akan meningkatkan daya ingat berkaitan dengan buku yang akan dibaca. Kenali struktur bacaan. ini juga akan membantu Anda dalam mengenali dan menemukan hal-hal penting atau “inti sari” dari bacaan tersebut.

Dapatkan ide atau gagasan yang ingin disampaikan oleh penulis. Tempatkan diri Anda pada posisi penulis. Hal ini juga akan membantu Anda dalam menggali ide penulis lebih dalam lagi. Ini juga dapat bermanfaat saat Anda membaca karya-karya lain dari penulis yang bersangkutan. Namun,

jika Anda masih merasa asing dengan tulisan atau penulis tersebut, coba cari tahu karya-karya apa saja yang sudah ia hasilkan. Cari informasi mengenai latar belakang penulis.

Perhatikan judul dan subjudul bacaan (jika ada). Baca terlebih dahulu pendahuluan atau runutan terstruktur dari daftar isi secara saksama. Beberapa buku juga melampirkan ringkasan dari masing-masing bab. Jika ringkasan itu ada, itu juga bisa dibaca lebih awal agar memudahkan Anda dalam memahami bacaan tersebut. Usahakan untuk mendapat gambaran umum dari bahan bacaan.

Apabila buku yang Anda baca termasuk dalam kategori sejarah, biografi, ataupun autobiografi, visualisasikan segala kejadian-kejadian layaknya adegan dalam sebuah film. Gunakan imajinasi Anda. Karakter-karakter apa saja yang terdapat dalam bahan bacaan itu. Bayangkan Anda sedang bercakap-cakap dengan tokoh tersebut, mencoba mencari tahu apa yang dirasakan. Gunakan teknik-teknik yang telah dipelajari dalam mengingat segala sesuatu terutama yang berkaitan dengan fakta. Biasakan untuk melakukan tinjauan di setiap akhir bacaan. Tanyakan kepada diri Anda, informasi apa saja yang mampu diingat setelah membaca bacaan itu. Seberapa banyak informasi yang mampu Anda ingat.

Jenis bacaan seperti jurnal, *essay*, atau sejenisnya juga dapat diperlakukan hampir serupa dengan kategori di atas. Baca secara saksama ringkasan yang biasanya disajikan di bagian awal bacaan. Pahami gambaran umum yang ingin disampaikan oleh penulis. Pelajari bagian-bagian yang terdapat pada bacaan. Untuk tema atau kategori bacaan yang masih asing bagi Anda, coba temukan istilah-istilah khusus yang masih belum Anda pahami. Selanjutnya, gunakan kamus untuk melihat pengertian atau rujukannya. Kamus yang dimaksud di sini bukan hanya berupa kamus terjemahan yang berkaitan dengan istilah asing, tetapi bisa juga kamus yang berkaitan dengan jenis bacaan, misalnya kamus teknik, kamus pertanian, atau kamus lainnya. Anda perlu mengetahui artinya karena besar kemungkinan istilah-istilah tersebut akan diulang pada bahan bacaan. Berikan tinjauan pada akhir bacaan untuk mengetahui seberapa besar pemahaman dan ingatan Anda terhadap isi bacaan.

Namun, agak sedikit berbeda untuk bacaan berbahasa asing (impor). Kebanyakan buku impor tersebut tergolong bacaan serius. Walaupun membaca lebih lambat dibandingkan ketika Anda membaca bacaan lokal, itu tidak jadi soal. Siapkan kamus untuk mengetahui istilah-istilah asing (dalam arti yang sebenarnya) untuk membantu Anda lebih memahami isi bacaan. Usahakan untuk memahami maksud yang ingin disampaikan oleh penulis di setiap paragrafnya. Jika perlu, buat poin-poin yang menurut Anda penting untuk diingat. Lakukan tinjauan pada akhir tiap bagian dan secara keseluruhan di akhir bacaan. Jika Anda memiliki referensi bacaan lokal yang membahas tema yang sama, jangan lupa untuk menyempatkan membacanya. Lakukan perbandingan. Informasi apa saja yang mungkin disampaikan oleh bacaan yang satu, tetapi tidak disampaikan pada bacaan lainnya. Ini tidak hanya akan menambah wawasan, tetapi akan merangsang Anda untuk melakukan analisis dan perbandingan terhadap bahan-bahan bacaan tersebut.

Bagi Anda yang ingin mengingat naskah pidato juga dapat menerapkan beberapa cara berikut ini. Agar lebih mudah mengingat naskah pidato, buatlah poin-poin utama pidato, bukan kata demi kata. Awali dengan membuat garis besar pidato beserta urutan poin-poin yang ingin disampaikan. Pidato yang baik adalah pidato yang tidak terlalu panjang ataupun tidak terlalu pendek. Sesuaikan bahasa yang digunakan dengan segmen pendengar. Tentu akan kurang cocok bila bahasa yang disampaikan menggunakan kata-kata yang canggih (*sophisticated*), sementara segmen pendengar Anda malah merasa asing dengan kata-kata tersebut. Bayangkan diri Anda sedang berada di tengah-tengah pendengar atau hadirin. Baca bagian pertama kepada mereka. Setelah itu, letakkan naskah Anda dan bayangkan mereka memandang Anda dengan tatapan bertanya. Ulangi bagian tersebut dengan menggunakan kata-kata Anda sendiri. Berikan ekspresi dan sikap tubuh yang sesuai. Jangan lupa berikan pula beberapa penekanan pada bagian-bagian yang dianggap perlu. Tidak usah takut untuk berimprovisasi. Selanjutnya, Anda bisa melihat kembali naskah pidato. Apakah ada bagian yang terlewat? Sampaikan kembali bagian tersebut kepada pendengar. Usahakan kali ini tidak ada bagian yang terlewat. Gunakan naskah tertulis hanya bila terpaksa. Ulangi tahapan-tahapan ini pada bagian berikutnya sehingga Anda merasa nyaman dalam menyampaikan materi tersebut. Sampaikan

keseluruhan materi tanpa perlu melihat naskah. Apabila masih ada bagian yang terlewat, catat bagian tersebut. Gunakan teknik-teknik mengingat lainnya yang dapat membantu dalam mengingat naskah pidato. Lakukan secara rutin setiap kali Anda ingin berpidato. Anda tidak perlu kaget jika ternyata naskah yang telah dibuat sama sekali tidak Anda lihat! Tetap fokus dan gunakan segala daya improvisasi Anda. Itu akan menghindari isi pidato melebar atau melenceng jauh dari bahasan awal pidato. Selamat mencoba!

## **F. Mengingat Hal yang Didengar**

Untuk mengingat segala sesuatu yang didengar, itu tidak terlalu berbeda dengan mengingat untuk membaca. Hanya saja terdapat sebuah pengecualian yang cukup penting, yaitu apa yang dikatakan belum tentu sama dengan apa yang dimaksud. Ketika kita “mendengarkan”, tidak hanya melibatkan indera pendengaran saja, tetapi kita juga mengamati ekspresi dan sikap tubuh orang yang berbicara tersebut (kecuali saat melakukan pembicaraan via telepon).

Langkah pertama dalam mengingat adalah pemahaman. Hal ini berlaku untuk semua teknik mengingat informasi yang didengar atau melibatkan indera pendengaran. Anda perlu memahami apa yang disampaikan oleh orang lain. Sebagian orang memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memahami sekaligus mengingat apa yang dilihat, tetapi ada juga sebagian orang yang perlu mendengar dulu sebelum dapat melekatkan informasi tersebut dalam ingatan mereka. Para siswa atau mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan dituntut untuk mampu memahami sekaligus mengingat materi yang disampaikan. Biasanya, mereka melakukannya dengan mendengar, mencatat, dan membaca kembali catatan yang telah dibuat. Ini juga bisa dipraktikkan. Jangan pernah malu untuk melakukannya. Ini juga berfungsi membangkitkan daya ingat Anda.

Anda dapat melatih kemampuan mendengar dan mengingat Anda dimulai dengan kasus-kasus yang sederhana. Misalnya, pagi ini Anda ditelpon oleh seorang teman lama. Rupanya, hubungan dengan teman itu agak renggang karena sudah sekian lama tidak menjalin komunikasi dengan Anda. Tentunya, banyak pertanyaan yang dilontarkan, baik dari

Anda, atau juga sebaliknya. Mulai dari pertanyaan, “*Sekarang kerja di mana? Mmm... masih diposisi ...? Gimana kabar anak-anak dan keluarga, sehatkah?*”, atau percakapan lainnya. Sepintas mungkin Anda akan menganggap isi percakapan tersebut tidak terlalu penting. Sekadar mengingatkan kembali, saat Anda sudah menganggap suatu informasi tidak penting, otak Anda pun akan beranggapan demikian. Hal ini akan membuat otak “enggaa” menyimpan informasi tersebut.

Untuk itu, Anda perlu “memberitahu” atau bahkan “menekankan” kepada otak agar menganggap seluruh percakapan antara Anda dengan teman Anda itu penting! Setelah Anda selesai bercakap-cakap, tanyakan kepada diri Anda mengenai informasi apa saja yang bisa diingat berkaitan dengan pembicaraan dengan teman tersebut. Apakah Anda masih ingat di mana ia bekerja saat ini? Apa jawaban teman saat menanyakan kabar orangtua dan keluarganya? Apakah Anda masih ingat perasaan apa yang Anda rasakan saat berbincang-bincang dengan teman tersebut?

Lalu, pada hari yang sama, misalkan siang harinya, Anda bertemu dengan kerabat dekat di sebuah pusat perbelanjaan. Kala itu, Anda sedang makan siang. Anda pun kembali terlibat perbincangan yang cukup seru dengan kerabat dekat tersebut. Tunjukkan minat Anda saat berbincang-bincang dengannya. Perintahkan agar otak selalu mengingat informasi yang disampaikan oleh kerabat dekat Anda. Setelah percakapan itu berakhir, tanyakan kembali pertanyaan serupa saat selesai menerima telepon dari teman lama pagi tadi. Seberapa banyak informasi yang masih Anda ingat.

Siangnya, sekembalinya dari istirahat makan siang, ternyata atasan meminta Anda dan rekan-rekan untuk berkumpul dan berdiskusi atau rapat. Poin-poin apa saja yang disampaikan oleh atasan Anda? Adakah pertanyaan khusus yang ditanyakan oleh atasan kepada Anda? Bagaimana perasaan Anda ketika sedang ikut rapat? Bagaimana sikap tubuh atasan ketika sedang memimpin rapat? Buat catatan-catatan yang menurut Anda penting. Setelah rapat selesai, ingat kembali informasi apa saja yang tadi telah disampaikan oleh atasan Anda. Seberapa banyak informasi yang mampu Anda ingat.

Terakhir, rangkum semua informasi yang telah Anda dengar sepanjang hari. Ingat kembali semua hal yang telah Anda lalui hari ini, mulai dari menerima telepon dari teman lama, pertemuan dengan kerabat dekat saat makan siang, dan keikutsertaan Anda dalam rapat di kantor. Apakah Anda masih mampu mengingat sejelas saat Anda baru saja menyelesaikan kegiatan tersebut? Apakah Anda masih jelas mengingat perasaan Anda ketika Anda sedang bercakap-cakap dengan teman lama, kerabat dekat, maupun dengan atasan Anda di kantor? Masih ingatkah dengan pertanyaan apa saja yang diajukan maupun yang Anda ajukan? Aktivitas rutin dapat dijadikan bahan latihan dalam mengingat apa yang Anda dengar. Dalam hal ini Anda tidak hanya melatih kemampuan mengingat, tetapi juga melatih kemampuan untuk mengamati.

Anda dapat melatih mengingat sekaligus menyusun hal-hal yang telah diucapkan. Minta kepada seseorang untuk membuat suatu daftar hal-hal yang harus dikerjakan dalam satu hari. Dimulai dari bangun tidur hingga menjelang tidur. Usahakan pada beberapa tugas dibuat alternatifnya. Misalkan, Anda diminta untuk ke pasar membeli buah-buahan dan daging ayam. Buat alternatif, seandainya buah-buahan yang dimaksud tidak ada. Apakah Anda membeli buah-buahan yang lain atau menggantinya dengan membeli jus. Setelah itu, minta orang tersebut untuk membacakannya untuk Anda. Dalam hal ini, Anda tidak diperkenankan untuk mencatat apa yang diperintahkan. Cukup dengarkan dengan saksama. Tunjukkan minat Anda. Berikan perintah kepada otak untuk berkonsentrasi pada hal-hal yang disampaikan. Setelah itu, giliran Anda untuk menguraikan kembali tugas-tugas yang telah dibacakan berdasarkan kalimat Anda sendiri. Yang perlu Anda ingat adalah Anda tidak perlu mengingat kata demi kata, cukup kata kunci atau kata intinya saja. Sampaikan kembali berdasarkan urutannya. Bandingkan hasilnya dengan daftar yang dibuat oleh orang tersebut. Seberapa besar kemampuan Anda dalam mengingat. Seberapa besar keberhasilan ataupun kegagalan yang Anda lakukan. Semakin banyak informasi yang mampu diingat dan disampaikan secara berurutan, semakin baik ingatan Anda.

Ketika Anda akan mengikuti sebuah pertemuan, perkuliahan, seminar, atau sejenisnya, biasakan untuk mengetahui tujuan mengikuti kegiatan bersangkutan. Tema atau topik apa yang akan dibicarakan? Siapa pembicaranya? Apa latar belakang pembicara? Apa manfaat mengikuti kegiatan tersebut bagi Anda? Apakah sebelumnya Anda sudah pernah mengikuti kegiatan sejenis dengan tema yang hampir sama? Pertanyaan-pertanyaan tersebut perlu diajukan kepada diri Anda sendiri untuk memberikan penegasan kepada otak mengenai seberapa perlu informasi tersebut. Perintahkan kepada otak untuk tetap berkonsentrasi. Hindarkan segala sesuatu yang menurut Anda dapat mengganggu konsentrasi Anda.

Tidak ada seorang pun yang dapat berbicara secepat mendengar. Mungkin Anda pernah mengalami bahwa Anda mampu untuk menebak kata-kata yang akan disampaikan kepada Anda. Hal ini dikarenakan beberapa detik yang tersisa setelah Anda menyerap informasi memungkinkan pikiran Anda untuk “berjalan-jalan” sesaat. Ini dapat dijadikan latihan untuk tetap memusatkan perhatian pada segala sesuatu yang didengar. Anda bisa mencoba untuk menebak kata selanjutnya yang akan disampaikan oleh pembicara dan mencocokkan hasil tebakan tersebut dengan kenyataan yang diucapkan. Seberapa besar keberhasilan maupun kegagalan Anda. Lakukan hal ini secara rutin.

Usahakan untuk mencari kata kunci dari kalimat-kalimat yang disampaikan oleh pembicara. Jika perlu, Anda dapat membuat catatan-catatan kecil atau membuat peta pikiran dari materi yang disampaikan. Tambahkan pula catatan tentang perasaan-perasaan atau emosi yang sedang Anda rasakan saat itu. Bahkan, Anda bisa menambahkan catatan-catatan yang berkaitan dengan materi atau hal yang terlintas di dalam benak Anda saat mendengar atau mengucapkan kata-kata tertentu.

Misalnya Anda sedang mengikuti sebuah acara seminar tentang *“manfaat air mineral bagi kesehatan”*. Apa yang Anda rasakan saat Anda sedang mengikuti kegiatan ini? Apakah pembicara terlihat kurang bersemangat dalam menyampaikan materi? Apa yang terlintas dalam benak Anda ketika pembicara menyebut kata air mineral? Segar, bersih, bening, atau tidak ada kuman penyakit? Buat catatan-catatan mengenai hal-hal tersebut. Apabila Anda pernah mengikuti kegiatan bertema sama

atau mirip, lakukan perbandingan. Apakah ada informasi baru yang tidak disampaikan pada kegiatan sebelumnya?

Seringnya Anda mengikuti kegiatan-kegiatan seperti seminar, *workshop*, pelatihan, atau sejenisnya tidak hanya menambah wawasan atau informasi, tetapi juga dapat melatih kemampuan mendengar dan memahami. Apabila ini dibiasakan secara kontinyu akan berpengaruh besar pada daya ingat Anda akan informasi yang telah disampaikan. Selamat mencoba!

## **G. Menulis dan Kaitannya dalam Mengingat**

Mengekspresikan sebuah ide dapat dilakukan dengan cara membicarakan atau menuliskannya. Dengan membicarakan ataupun menuliskannya, Anda dapat menjelaskannya dalam pikiran Anda. Hal ini juga sangat berarti untuk meningkatkan daya ingat Anda.

Pada beberapa bagian sebelumnya telah dibahas tentang pengekspresian sebuah atau beberapa ingatan dengan cara membicarakannya, baik pada diri sendiri maupun membicarakannya kepada orang lain. Lewat pengungkapan pemikiran melalui kata-kata, Anda telah mengatakan kepada diri sendiri sesuatu yang bersifat logis di balik pemikiran tersebut, baik yang dirasakan, dipikirkan, atau hal yang dipahami. Menjelaskan sebuah pemikiran seringkali merupakan proses menuju pemahaman. Anda dilatih untuk meningkatkan kemampuan otak dengan cara menjelaskan. Ini berarti pula pada peningkatan produktivitas kerja otak. Para penulis seringkali menulis mengenai sesuatu hal karena ingin memahaminya, bukan karena pemahaman yang telah mereka miliki sebelumnya. Anda pun bisa seperti mereka!

Hal ini berlaku bagi pengekspresian pemikiran dengan cara menulis. Mungkin sebagian orang merasa malas untuk menulis. Menurut mereka, menulis hanya akan membuang-buang waktu. Apalagi menulis sesuatu hal yang sepele. Namun, bukan berarti itu tidak bisa dimulai 'kan? Jika seseorang sudah mengetahui tujuan menulis dan manfaatnya, orang tersebut telah memberi arti pada aktivitas tersebut.

Latihan berikutnya tidak terlalu berat. Bahkan, beberapa dari Anda sudah sering melakukannya, yaitu membuat sebuah catatan harian. Catatan harian ini tidak hanya berisi hal-hal yang berkesan atau penting saja, tetapi juga berisi semua hal yang telah dilalui waktu demi waktu dalam satu hari penuh. Tujuan menulis catatan harian ini adalah untuk menyaring pemikiran dan menjaga ingatan agar tetap tajam. Catatan harian akan membantu Anda untuk memahami informasi-informasi yang Anda ingat secara alami.

Catatan harian dapat membantu mental pikiran Anda. Menuliskan hal-hal yang terjadi sebenarnya telah mengaktifkan mental pikiran Anda untuk merekonstruksi segala sesuatu yang dialami pada hari itu. Anda akan diingatkan atas apa saja yang terjadi. Selain itu, Anda juga mengidentifikasi semua hal yang berkaitan dengan minat. Anda tentu masih ingat pada penjelasan sebelumnya bahwa pikiran akan menyaring berbagai informasi, baik itu informasi yang dianggap menarik, penting, atau bahkan keduanya. Hal-hal yang menjadi minat Anda akan direkam oleh otak. Anda dapat mengembangkan dan menganalisis proses penyaringan dengan cara menuliskannya.

Anda juga akan mampu mengidentifikasi input dari indera dan emosi yang seringkali lebih sering digunakan saat menulis. Kedua komponen ini penting bagi ingatan Anda. Saat menulis catatan harian, itu akan terus mengasah kemampuan dalam menggunakan indera dan emosi.

Hal terakhir adalah mengembangkan pemahaman mengenai hakikat waktu dan kaitannya dengan ingatan. Anda dapat melakukan perbandingan dalam hal ini. Suatu waktu, tuliskan segala sesuatu yang dialami. Pada waktu yang berbeda, jangan tulis apa yang telah Anda alami. Anda akan menemukan sebuah kenyataan bahwa informasi-informasi yang tidak dicatat pada suatu waktu tersebut akan mudah hilang begitu saja. Anda telah membiarkan semua kejadian-kejadian pada suatu waktu terlewat begitu saja

Catatan harian ditulis dengan tujuan untuk mengingat. Setiap hal yang Anda tulis dalam catatan harian akan mengembangkan mental pikiran untuk merekam indera, emosi, dan semua hal yang sifatnya dua arah.

Bagaimana menulis catatan harian? Sangat mudah. Dimulai pada hari pertama saat mulai melakukan aktivitas menulis. Tuliskan semua hal yang dialami pada hari itu, mulai bangun di pagi hari sampai sebelum Anda menulis. Waktu yang tepat untuk menulis adalah malam hari. Usahakan untuk menuliskannya secara detail. Libatkan seluruh pancaindera dan emosi pada hari itu, tidak hanya yang berkaitan dengan tindakan. Aktivitas apa saja yang telah dilakukan, dengan siapa Anda bertemu, kapan, di mana, bagaimana perasaan Anda saat itu, dan hal-hal lainnya. Setelah selesai, lihat kembali catatan Anda. Apakah menurut Anda masih ada informasi yang belum Anda tulis. Kemudian, bayangkan dalam mental pikiran Anda hal-hal yang Anda tulis tadi seperti saat sedang menonton sebuah adegan film. Biarkan mengalir dari awal hingga akhir. Koreksi dan tambahkan bagian yang terlewatkan.

Lakukan hal yang sama pada hari kedua. Tulis segala sesuatunya, libatkan seluruh komponen-komponen penting dari ingatan. Setelah selesai, lihat kembali catatan harian tersebut. Masih adakah yang kurang? Bayangkan dalam mental pikiran Anda hal-hal yang dialami pada hari itu. Kemudian, dengan tidak melihat catatan harian pada hari pertama, coba ingat kembali seberapa banyak informasi yang dapat Anda ingat mengenai hari pertama? Apakah masih dapat diingat dengan cukup jelas? Jangan paksakan ingatan Anda. Lihat kembali catatan harian pada hari pertama. Bandingkan dengan ingatan Anda saat ini. Seberapa pun banyak atau sedikitnya informasi yang mampu diingat, jangan lupa untuk memberikan penghargaan kepada diri Anda. Motivasi diri Anda agar dapat mengingat lebih detil lagi pada di hari-hari berikutnya. Lakukan *review* singkat dari hari pertama hingga hari ke tujuh. *Review* selanjutnya dapat dilakukan setiap minggu dan setiap bulan.

Apabila Anda merasa agak sulit dapat menuliskan secara runut, berikan panduan bagi diri Anda. Panduan tersebut berguna untuk membantu dalam mengetahui seberapa banyak informasi yang mampu Anda ingat. Di bawah ini saya akan mencoba untuk memberikan beberapa contoh panduan tersebut. Tentu saja Anda dapat mengembangkannya sendiri. Anda tidak perlu mengambil semua hal yang ada di daftar ini. Kembangkan segala improvisasi dalam menulis segala pertanyaan yang dianggap akan mempertinggi nilai emosi pada setiap kejadian dalam satu hari penuh.

## **Kejadian-kejadian**

1. Aktivitas apa saja yang sudah saya lakukan hari ini?
2. Aktivitas mana saja yang memang merupakan minat saya dan mana yang bukan?
3. Apa alasan saya menaruh minat terhadap suatu hal?
4. Apa alasan saya tidak berminat terhadap hal tersebut?
5. Apa yang harus saya lakukan jika saya ingin menumbuhkan minat terhadap sesuatu yang pada awalnya bukan merupakan minat saya?
6. Hal-hal apa saja yang saya anggap sebagai suatu kemajuan atau kesuksesan maupun kemunduran dalam hari ini?
7. Apa tolak ukur kesuksesan dan kegagalan tersebut bagi diri saya?
8. Apa yang saya rasakan berkaitan dengan kesuksesan tersebut?
9. Apa yang saya rasakan berkaitan dengan kegagalan tersebut?
10. Apa kesimpulan yang dapat saya tarik dari pengalaman hari ini?
11. Apakah berdasarkan pengalaman hari ini, saya dapat membuat perencanaan untuk hari berikutnya? Untuk masa depan?

## **Pengamatan**

1. Hal-hal apa saja yang saya lihat hari ini?
2. Kejadian apa yang paling menarik hari ini?
3. Mengapa menurut saya kejadian tersebut sangat menarik perhatian?
4. Kejadian apa yang sangat menyebalkan hari ini?
5. Mengapa kejadian itu sangat menyebalkan?
6. Hal apa saja yang saya dengar hari ini?
7. Apakah sesuatu yang saya dengar itu bermanfaat?
8. Mengapa hal itu bisa bermanfaat?

## **Pertemuan**

1. Siapa saja yang saya temui hari ini?
2. Apakah ada orang-orang baru yang saya kenal hari ini?
3. Siapa nama mereka?
4. Apakah orang tersebut lebih muda, seumur, atau lebih tua dari saya?

5. Percakapan apa saja yang terjadi antara saya dengan orang tersebut?
6. Berapa lama percakapan tersebut?
7. Apa hubungan saya dengan orang tersebut?
8. Kapan saya bertemu orang tersebut?
9. Di mana saya bertemu orang tersebut?
10. Pada aktivitas apa saya bertemu dengan orang tersebut?
11. Seberapa sering saya bertemu dengan orang tersebut pada hari ini?
12. Apa maksud utama dari pertemuan tersebut?
13. Bagaimana perasaan saya terhadap orang tersebut?
14. Apa yang menjadi sumber dari perasaan saya?
15. Apa yang dikenakan oleh orang itu pada hari ini?
16. Apakah saya mampu mengingat secara detil pakaian yang ia kenakan pada hari ini, mulai dari warna, motif, atau aksesoris lainnya?
17. Seberapa banyak informasi yang saya ketahui berkaitan dengan orang tersebut?
18. Hal-hal apa saja yang mampu saya pelajari dari pertemuan dengan orang tersebut?
19. Seberapa banyak saya mampu menambah wawasan dari pertemuan tersebut?

## **Waktu**

1. Bagaimana saya menghabiskan waktu pada hari ini?
2. Apakah hari ini cukup efisien?
3. Pada bagian mana yang bisa dianggap efisien?
4. Pada bagian mana yang bisa dianggap kurang atau bahkan tidak efisien?
5. Apa yang harus saya lakukan agar bisa menggunakan waktu dengan efisien?
6. Bagaimana perasaan saya dalam melewati hari ini?
7. Seberapa banyak perasaan positif yang timbul di hari ini?
8. Mengapa perasaan yang timbul itu adalah perasaan positif?
9. Seberapa banyak perasaan negatif yang timbul hari ini?
10. Mengapa perasaan yang timbul itu adalah perasaan negatif?
11. Seberapa mampu saya mengingat secara terstruktur kejadian hari ini, dimulai dari pagi hingga malam hari?

Latihan lainnya adalah dengan menuliskan sesuatu yang Anda minati, seperti hobi atau kegemaran. Misalnya, Anda memiliki hobi memancing. Tuliskan segala sesuatu yang Anda ketahui mengenai hobi tersebut. Bisa saja berdasarkan pengalaman, mungkin dari buku-buku yang pernah Anda baca, maupun informasi terkait yang pernah Anda dengar sebelumnya. Jelaskan hal tersebut melalui tulisan. Tidak menutup kemungkinan, hal yang Anda tulis berisi ide-ide baru untuk mengembangkan hobi tersebut. Apabila Anda telah menyelesaikan tulisan tersebut, baca kembali apa yang Anda tulis. Cukup membacanya sekali. Sekarang, pahami tulisan yang telah Anda baca. Sejauh mana pemahaman Anda akan hal tersebut?

Anda juga dapat melakukannya untuk sesuatu yang pada awalnya bukan menjadi perhatian atau minat Anda. Sebagai contoh, Anda ingin sekali belajar main piano. Pertama-tama, tuliskan informasi apa saja yang Anda ketahui tentang hal tersebut. Jangan pernah malu jika ternyata informasi yang dimiliki saat itu masih sangat minim. Kemudian, tanyakan kepada diri Anda, informasi apa saja yang harus Anda dapatkan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman Anda tentang bagaimana belajar main piano. Setelah selesai, *review* apa yang Anda tulis. Anda akan menyadari bahwa sesungguhnya menulis itu adalah pekerjaan yang menyenangkan. Selamat mencoba dan nikmati dunia baru Anda!

# **Bab Empat**

## **Kesehatan Otak**

### **A. Nutrisi Otak dan Tubuh**

Anda tidak hanya memerlukan tubuh yang bugar, tetapi juga sehat. Tubuh memerlukan gizi dan pola makan yang baik, sikap mental yang benar, terlepas dari stres, istirahat dan tidur yang seimbang, tidak menggunakan obat-obatan secara berlebihan, serta afeksi (kasih sayang) yang berlimpah. Itu semua sangat berguna bagi kesehatan dan kesejahteraan otak Anda. Terdapat sinergi yang luar biasa di antara semua komponen di atas apabila Anda mampu mengikuti pola hidup seperti ini. Kurangnya beberapa faktor, apalagi sebagian besar faktor dapat menyebabkan turunnya produktivitas kerja otak. Hal ini harus diperhatikan. Bagaimanapun, otak merupakan organ utama sebagai pusat daya ingat.

Mungkin masih banyak di antara kita yang belum paham betul apa yang dimaksud dengan pola makan yang baik. Misalnya, persyaratan apa saja yang harus dipenuhi agar memperoleh komposisi gizi yang seimbang. Rasanya semua orang sudah tahu bahwa olahraga itu perlu. Namun, apakah semua orang tahu olahraga jenis apa yang cocok untuk mereka, terutama sesuai dengan kondisi tubuh masing-masing? Dalam

berolahraga pun harus ada aturannya, tidak bisa sembarangan. Seberapa banyak informasi yang kita ketahui berkaitan dengan pola makan yang benar dan olahraga yang baik?

Sebagai contoh, hampir semua orang mengetahui bahwa tubuh memerlukan garam. Apakah mereka tahu seberapa banyak garam yang dibutuhkan oleh tubuh? Apa efeknya bagi tubuh jika kelebihan garam? Bagaimana pula jika kekurangan garam? Sebenarnya jika Anda memiliki pola makan yang baik dan seimbang, garam yang dibutuhkan sudah pasti tersedia. Rata-rata dalam sehari tubuh memerlukan 1.000 miligram garam atau kira-kira seukuran dengan setengah sendok teh. Bila Anda membeli makanan dalam kemasan, Anda dapat melihat pada kemasannya kadar garam yang terdapat dalam makanan tersebut.

Demikian juga halnya dengan gula. Apakah Anda tahu bahwa gula pasir yang biasa digunakan tidak mengandung gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam memproses dirinya? Akan lebih baik jika Anda mengonsumsi gula alami, yaitu gula yang terkandung di dalam buah-buahan dan sayuran. Dengan mengonsumsi gula pasir, memang akan memberi dorongan energi sesaat, tetapi juga dapat mengakibatkan hilangnya energi yang cukup besar dibandingkan energi yang diperoleh. Pola makan yang cerdas adalah memperhatikan kandungan garam dan gula dalam takaran yang sesuai.

Kualitas makanan yang dimakan akan berpengaruh terhadap kesehatan jasmani dan kinerja otak seseorang. Pola makan yang benar mampu memelihara kesehatan tubuh dan otak. Oleh karena itu, makanan tersebut harus memiliki nilai khusus bagi jantung, sistem pencernaan, sistem saraf, dan otak. Disarankan agar Anda mengonsumsi makanan yang segar. Hindari mengonsumsi makanan yang telah lama disimpan, baik dalam lemari es maupun makanan kaleng. Makanan segar mengandung lebih banyak gizi, vitamin, dan mineral. Di samping itu, pola makan juga perlu bervariasi. Apabila Anda selalu makan makanan yang sama pada hari tertentu, hal ini akan meningkatkan kemungkinan tubuh menerima pasokan gizi tertentu dalam kadar berlebih dan hilangnya unsur lain yang diperlukan. Kita sudah cukup tahu bahwa sumber utama energi itu terdiri dari tiga hal, yaitu lemak, protein, dan karbohidrat.

### 1. Lemak

Lemak yang “baik” akan membantu pembentukan otot. Lemak yang “jahat” sulit diubah oleh tubuh dan cenderung menyumbat sistem peredaran darah di dalam tubuh. Lemak “baik” dapat ditemukan pada ikan tuna dan salmon. Lemak “jahat” dapat ditemukan pada makanan yang digoreng, kulit ayam, atau mentega.

### 2. Protein

Protein merupakan bahan pokok pola makan Anda yang berguna dalam membangun sebagian besar komponen struktur tubuh dan jaringan. Protein dapat ditemukan pada telur, kacang-kacangan, ikan, dan daging.

### 3. Karbohidrat

Karbohidrat “alami dan segar” yang terdapat dalam pola makan dapat meningkatkan kesehatan serta melindungi tubuh dari penyakit-penyakit, seperti kanker dan arteriosklerosis. Karbohidrat alami dan segar diperoleh dari makanan yang mengandung karbohidrat tanpa melalui proses (dimasak) terlebih dahulu. Semakin diproses, semakin banyak gizi yang hilang. Karbohidrat alami dan segar dapat ditemukan pada semua jenis sayuran hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan.

Selain ketiga sumber energi di atas, beberapa jenis makanan yang telah dibuktikan secara penelitian ilmiah dan mampu memperbaiki fungsi otak sebagai berikut.

— Alpukat	— Susu
— Keju	— Kentang
— Yoghurt	— Ikan Salmon
— Ikan Tuna	— Kacang Kedelai
— Bayam	— Telur
— Pisang	— Ayam
— Gandum	— Brokoli

Sedangkan beberapa jenis makanan dan minuman yang tidak baik bagi perkembangan otak sebagai berikut.

- Alkohol
- Pemanis buatan
- Makanan yang dibekukan
- Pewarna makan buatan
- Nikotin

Anda juga dapat mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin E, magnesium, vitamin C, vitamin B12, dan vitamin B6 dalam kadar tertentu untuk meningkatkan kesehatan otak. Kadar vitamin E yang direkomendasikan adalah 400 I.U per hari, magnesium 300 miligram 1–3 kali per hari, vitamin C sebanyak 500 miligram per hari, vitamin B12 sebanyak 3-100 mikrogram per hari, dan vitamin B12 sebanyak 2-10 miligram per hari.

Mengonsumsi hati atau ikan salmon yang mengandung vitamin B dapat membantu melawan kepikunan dini. Penelitian menyebutkan para penderita penyakit Alzheimer memiliki kekurangan kadar vitamin B dalam tubuhnya. Mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin B dapat menjadi alternatif lainnya.

“Bahan bakar” yang diperlukan otak adalah oksigen dan glukosa dalam jumlah yang cukup. Oksigen dan glukosa dibutuhkan sebagai bahan bakar untuk menunjang proses berpikir. Semakin berat tugas otak, semakin banyak kebutuhan oksigen dan glukosa. Pola makan yang minim akan oksigen dan glukosa dapat menimbulkan perasaan letih dan cepat mengantuk. Sebaliknya, kandungan glukosa dan oksigen memadai dapat meningkatkan kemampuan dan akurasi memori kerja, atensi, dan fungsi motorik otak.

Tidak hanya itu, sarapan atau makan pagi penting terutama dalam proses belajar. Disarankan agar setiap pagi untuk mendahulukan sarapan sebelum memulai aktivitas. Apabila tidak sarapan, akan berpengaruh saat melakukan aktivitas. Akibatnya, konsentrasi akan menurun dan informasi yang diterima akan sulit untuk diingat. Melewatkan sarapan dapat mengurangi performa dan produktivitas kerja otak.

Minum air putih juga sangat disarankan. Seperti yang telah diketahui, mayoritas kandungan di dalam otak terdiri dari air. Apabila jumlah konsumsi air putih tidak memadai, mengakibatkan kekurangan cairan tubuh dan otak. Konsumsi air yang cukup akan membuat tubuh lebih bugar, tidak mudah lelah, dan berpengaruh pada kinerja otak agar tetap fokus.

## **B. Latihan atau Olahraga**

Apakah Anda dapat meningkatkan kekuatan otak melalui latihan atau olahraga? Sebuah pusat studi melakukan penelitian untuk mengetahui kemampuan berpikir seseorang. Pada penelitian itu terdapat serangkaian tes, salah satunya sekelompok orang diminta untuk berlari di atas *treadmill* selama 30 menit. Setelah denyut jantung kembali normal, mereka diminta untuk menyelesaikan tes lanjutan. Untuk mengetahui frekuensi gelombang otak, di kepala mereka dihubungkan dengan dengan alat Electro Encephalo Graph (EEG). Ternyata, hasil setiap peserta tes menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum melakukan olah fisik. Olah fisik atau olahraga yang dilakukan sebelum melakukan tes lanjutan mampu meningkatkan cara pengambilan keputusan dibandingkan sebelum melakukan olah fisik. Walaupun penelitian ini dilakukan terhadap para partisipan yang berusia antara 18–24 tahun, tetapi para peneliti berpendapat hasilnya akan sama dengan kelompok usia lainnya.

Ketika Anda berolahraga, jantung akan berdetak lebih cepat. Darah pun mengalir lebih cepat dan banyak menuju ke otak. Hal ini berarti meningkatkan fungsi otak, termasuk daya ingat. Olahraga yang teratur dapat meningkatkan kekuatan otak. Beberapa olahraga yang dinilai memiliki efek dalam meningkatkan kekuatan otak adalah lari, jalan, berenang, dan menari. Olahraga selama 10–30 menit setiap harinya akan memiliki efek yang cukup baik terhadap otak dibandingkan mereka yang jarang atau bahkan tidak berolahraga sama sekali.

Aerobik salah satu jenis olahraga yang dapat memperbaiki ukuran, kekuatan dan efisiensi pemompaan jantung, memperkuat otot-otot pernapasan, membugarkan otot seluruh tubuh, serta meningkatkan jumlah total aliran darah di dalam tubuh. Olahraga yang disarankan

adalah empat kali seminggu. Setiap sesinya dilakukan sekitar 30 menit, dimulai dengan pemanasan (5 menit), latihan inti (20 menit), dan diakhiri dengan pendinginan dan peregangan (5 menit). Fungsi pemanasan adalah memastikan bahwa tubuh siap menerima latihan inti. Pendinginan dan peregangan berfungsi memulihkan kondisi tubuh secara perlahan antara latihan inti menuju kegiatan normal. Latihan inti yang dilakukan selama 20 menit akan mengirimkan pesan pada otak untuk bekerja lebih keras. Pada saat ini, otak dan tubuh dalam kondisi “siaga” karena jumlah oksigen dalam darah menguap menjadi keringat. Kondisi yang demikian memacu kerja jantung dan otak untuk mengantisipasi kebutuhan oksigen di setiap bagian tubuh. Selama latihan, jantung harus terus mempertahankan denyut sekitar 120 – 180 denyut per menit. Tentu saja, hal ini juga tergantung pada faktor usia dan kondisi jasmani setiap orang.

Otak akan menerima manfaat utama dari olahraga. Dengan aerobik, sekitar 20–40% darah masuk ke otak pada setiap denyut jantung, sedangkan bagian tubuh yang lain hanya menerima lebih sedikit dari setengah sumber daya darah sisanya. Lari melibatkan latihan aerobik dapat mengembangkan kekuatan otot. Energi yang dibutuhkan saat berlari cukup besar sehingga tubuh akan lebih banyak kehilangan kalori. Sedikit berbeda dengan lari, jalan cepat menggunakan lebih sedikit energi setiap menitnya. Berjalan cepat mempunyai lebih sedikit kemungkinan mengalami benturan atau cedera pada lutut, pergelangan kaki, dan pinggul.

Bagi Anda yang kurang senang berenang atau bahkan tidak bisa berenang, mulailah sekarang berenang! Olahraga satu ini dianggap cukup kompleks karena tidak hanya terdiri dari latihan aerobik, tetapi dapat mendorong berkembangnya otot dan mengembangkan kelenturan. Selain itu, berenang dapat pula mengurangi kemungkinan cedera fisik.

Lalu, bagaimana halnya dengan menari? Menari merupakan salah satu metode terbaik dalam mendapatkan kelenturan. Menari selama 20–30 menit juga akan mendapatkan latihan aerobik dan mendorong terbentuknya bentuk tubuh yang baik. Selain itu, latihan ini mampu mengurangi stres karena melibatkan seluruh pancaindera dan menyenangkan untuk dilakukan!

## **C. Beberapa Langkah Menuju Otak Super**

### **a. Bahasa**

Bahasa tidak hanya sekadar alat komunikasi, tetapi lebih dari itu. Berbahasa berarti pengekspresian pemikiran, ide, atau gagasan seseorang kepada orang lain melalui kata-kata. Saat berbicara, Anda harus menerjemahkan sesuatu yang ada di dalam benak atau pikiran kepada lawan bicara menjadi sesuatu pembicaraan agar bisa dimengerti.

Berdasarkan hasil penelitian, anak usia 2 tahun mampu menyimpan perbendaharaan kata hingga sebanyak 50 kata. Pada usia 8 tahun akan meningkat hingga menjadi 18.000 kata. Ini berarti untuk anak usia 1 hingga 8 tahun mampu memahami rata-rata 8 kata baru setiap hari! Bahkan, bayi yang berumur antara 6 bulan hingga 1 tahun sudah mampu berceloteh dengan menggunakan bahasa ibu.

Lalu, apa kaitan antara bahasa dengan peningkatan kekuatan otak seseorang? Selain menambah perbendaharaan kata, dengan bahasa yang baik mampu meningkatkan pemahaman seseorang terhadap segala informasi. Disarankan, agar Anda juga mempelajari kosakata dan berbahasa asing. Setiap bahasa memiliki beberapa konsep yang berbeda. Dengan pemahaman bahasa asing, setidaknya Anda akan menemukan cara baru dalam berpikir dan mengubah perspektif tentang sebuah informasi.

### **b. Musik**

Apa kaitannya antara musik dengan peningkatan daya ingat? Selama ini mungkin kita mendengarkan musik hanya sebagai selingan. Namun, apakah Anda tahu bahwa dengan mendengarkan jenis musik tertentu, ternyata dapat meningkatkan daya ingat?

Sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 1995 pada sekelompok anak berusia antara 12-18 tahun. Mereka dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama tidak diberikan pelatihan yang berkaitan dengan musik. Kelompok kedua diberikan pelatihan menyanyi dan

bermain piano. Setelah delapan bulan, ternyata kelompok kedua menunjukkan nilai kecerdasan spasial yang lebih tinggi daripada kelompok pertama hingga 80%. Bukan hanya itu, kelompok kedua juga memiliki kemampuan untuk memecahkan persoalan melalui permainan teka-teki (*puzzle*).

Penelitian-penelitian serupa juga memberikan kesimpulan yang sama. Mendengarkan musik atau berpartisipasi dalam kegiatan musik dapat menghasilkan jaringan-jaringan syaraf baru dalam otak yang menstimulasi kreativitas seseorang. Beberapa buku yang membahas mengenai musik dan perkembangan otak sudah banyak beredar. Beberapa di antaranya *The Mozart Effect*, *The Mozart Effect for Children*, dan *The Healing Sound of Music*.

*Auditory cortex* akan memproses musik yang diterima dalam bentuk suara. Otak kanan akan menikmati musik, sementara otak kiri akan memproses lirik yang terdapat dalam musik atau lagu tersebut. Sistem *limbic* tidak hanya bertugas menangani memori jangka panjang, tetapi juga menangani respon terhadap musik. Disadari atau tidak, ternyata musik dapat membantu meningkatkan daya ingat seseorang.

Ketika Anda belajar dan mendengarkan musik, tidak hanya otak kiri saja yang aktif, otak kanan pun bekerja. Mengapa demikian? Ini berkaitan dengan tugas masing-masing belahan otak. Saat Anda belajar tanpa musik, hanya otak kiri yang aktif. Penggunaan musik yang “tepat” pada saat belajar (memasukkan informasi) akan mengaktifkan fungsi otak kanan.

Lalu, apa yang dimaksud dengan musik yang “tepat”? Apakah berkaitan dengan jenis aliran musik? Disarankan pada tahap awal, Anda mencoba musik klasik. Baru setelah itu dapat dicoba pada jenis musik lainnya. Musik yang digunakan disesuaikan dengan kebutuhan. Sebagai contoh, jika Anda ingin memasukkan informasi, musik yang memiliki tempo 55–70 bit per menit bisa digunakan. Namun, bila untuk aktivitas-aktivitas menuntut hasil akhir yang kreatif, seperti halnya diskusi, akan lebih cocok menggunakan musik yang bertempo 100–140 bit per menit.

Namun, tidak disarankan untuk mendengarkan lagu yang memiliki lirik atau kata-kata. Mengapa demikian? Hal ini akan mengakibatkan timbulnya gangguan dalam proses penyimpanan informasi saat belajar. Saat sedang belajar sambil mendengarkan musik berlirik, informasi yang sedang dipelajari akan berbaur tumpang-tindih dengan lirik lagu tersebut. Termasuk lagu yang menggunakan lirik bahasa asing. Walaupun Anda tidak mengerti maknanya. Hal ini akan menimbulkan gangguan auditori karena secara tidak sadar Anda akan berusaha untuk mencoba menerjemahkan arti lirik lagu tersebut.

Hal ini juga berlaku bagi musik instrumental yang sebelumnya dinyanyikan dan memiliki lirik. Apalagi Anda sudah hafal betul lirik lagu tersebut. Walaupun yang didengar hanya instrumen atau musik tanpa lirik, tetapi pikiran Anda akan turut bernyanyi mengikuti instrumen musik tersebut.

Musik instrumental yang mengandung ingatan negatif juga tidak disarankan untuk digunakan. Apa maksudnya? Sebagai contoh, saat Anda sedang mendengarkan musik tertentu dan ternyata mengingatkan pada suatu kejadian yang menurut Anda tidak menyenangkan. Hal ini dikarenakan Anda telah menjangkarkan musik tersebut dengan emosi negatif di dalam otak. Proses pemasukan informasi ke dalam otak akan sulit dilakukan.

Ada beberapa manfaat penggunaan musik dalam proses pembelajaran, di antaranya membuat rileks, mengurangi stres, merangsang kreativitas dan kemampuan berpikir, merangsang keterampilan motorik, merangsang minat baca, dan masih banyak lainnya. Bahkan dalam kegiatan belajar mengajar, musik dapat digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkan *mood*, membantu diskusi, membangkitkan semangat, menemani kegiatan fisik dalam membantu sinkronisasi otak, dan membantu visualisasi pada otak.

Kualitas fasilitas pemutar musik juga berpengaruh pada konsentrasi. Apabila suara instrumen yang keluar dari fasilitas pemutar tidak jernih, berisik, atau *noise* malah akan mengganggu konsentrasi belajar. Volume musik pun memiliki peranan, walaupun memang

tergantung dari setiap individu. Disarankan agar volume musik diatur agar tidak mengganggu konsentrasi sehingga Anda merasa nyaman dan tetap konsentrasi.

### c. Permainan Otak

Apa yang dimaksud dengan permainan otak? Permainan otak merupakan sebuah cara menyenangkan dalam memperbaiki dan meningkatkan kekuatan otak. Permainan otak dapat dilakukan sendiri ataupun bersama-sama dengan orang lain.

Anda pasti sudah mengenal Teka Teki Silang (TTS). Mengisi TTS tidak hanya menambah perbendaharaan kata, tetapi dapat memacu otak untuk berpikir. Mulai sekarang, saat meluangkan waktu, ada baiknya jika menyempatkan mengisi TTS. Anda bisa membelinya di toko buku atau mungkin TTS sayembara yang terdapat pada majalah atau koran. Usahakan untuk tertantang dan melatih kemampuan otak. Atau, Anda juga bisa mencobanya dengan permainan acak kata dalam bahasa Inggris (*scrabble*).

Permainan lain yang juga tidak kalah menarik adalah *puzzle*. Sedikit berbeda dengan TTS atau *scrabble*, *puzzle* lebih menekankan pada bentuk atau gambar. Anda diminta untuk menyusun sebuah gambar dengan cara menyatukan potongan-potongan gambar tersebut. Selain itu, ada juga permainan *Sudoku*. Permainan ini lebih menekankan pada kemampuan atau kecerdasan matematis seseorang. Buku-buku yang membahas mengenai *Sudoku* sudah banyak beredar di toko buku.

Beberapa jenis permainan yang sudah disebutkan biasanya dilakukan oleh hanya satu orang. Lalu, adakah permainan otak yang bisa melibatkan beberapa orang atau kelompok? Tentu saja ada. Sebagai contoh, Anda dan beberapa teman memilih secara acak sebuah objek atau benda yang ada di ruangan atau di sekitar Anda. Kemudian Anda dan teman harus memikirkan bagaimana menghasilkan uang dengan objek tersebut. Usahakan ide yang dilontarkan sekreatif mungkin. Semakin kreatif ide, semakin tinggi nilainya, dan dialah pemenangnya.

Masih menggunakan objek. Kali ini pilih secara acak dua objek berbeda. Gabungkan kedua objek tersebut menjadi sebuah ide yang menarik. Misalkan objek-objek tersebut adalah “pulpen” dan “televisi”. Mungkin idenya menjadi: *“sebuah pulpen yang tidak hanya berfungsi sebagai alat tulis, tetapi berfungsi sebagai remote control sebuah televisi”*. Anda bisa mencobanya beragam permainan berkelompok dengan menggabungkan beberapa konsep yang berbeda. Selamat mencoba!

#### **d. Istirahat**

Istirahat merupakan bagian penting dari fungsi mental dan tubuh. Agar dapat berfungsi secara efektif, otak membutuhkan istirahat yang cukup dan teratur. Apabila kurang istirahat, otak akan cepat lelah, mudah mengalami gangguan konsentrasi, ketegangan syaraf, atau bahkan gangguan pada syaraf.

Seperti pada penjelasan sebelumnya, bagian otak yang aktif saat berpikir adalah *neo cortex*, sedangkan otak reptil akan aktif saat saat merasa tegang atau lelah. Anda akan sulit memasukkan informasi pada saat kondisi tubuh sedang tegang, lelah, atau kurang istirahat. Sebab, pada saat itu yang aktif adalah otak reptil, bukan otak *neo cortex*.

Tidur merupakan bentuk istirahat terdalam. Pada saat tidur, otak tetap bekerja dengan mengintegrasikan semua pengalaman dan kejadian yang dilalui dalam satu hari penuh. Otak akan menyaring segala informasi, memilah-milah, mengarsipkan, sampai menyelesaikan masalah. Informasi tersebut diambil dari memori jangka pendek, selanjutnya memori tersebut akan dipindahkan ke dalam memori jangka panjang.

Durasi atau lama tidur tergantung pada faktor usia. Semakin dewasa, waktu yang dibutuhkan akan semakin sedikit. Durasi istirahat yang dianjurkan bagi orang dewasa adalah sekitar 8 jam per hari.

# Daftar Pustaka

- Buzan, Tony & Barry Buzan, 2004, *Memahami Peta Pikiran (The Mind Map Book)*, Penerbit: Interaksara, Batam.
- Buzan, Tony, 2003, *Head First: 10 Cara Memanfaatkan 99% dari Kehebatan Otak Anda yang Selama Ini Belum Pernah Anda Gunakan*, Penerbit: Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Buzan, Tony, 2003, *Head Strong: Memperkuat Hubungan Otak dan Tubuh untuk Mendapatkan Fisik dan Mental yang Fit*, Penerbit: Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Buzan, Tony, 2004, *Master Your Memory (Kuasai Memori Anda)*, Penerbit: Interaksara, Batam.
- Fry, Ron, 2006, *Meningkatkan Daya Ingat*, Penerbit: Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Gunawan, Adi W., 2005, *Born to be A Genius*, Penerbit: SUN, Jakarta.
- Gunawan, Adi W., 2006, *Genius Learning Strategy : Petunjuk Praktis untuk Menerapkan Accelerated Learning*, Penerbit: Ikrar Mandiriabadi, Jakarta.
- Hagwood, Scott, 2008, *Rahasia Melejitkan Daya Ingat Otak Hanya dalam 7 Hari*, Penerbit: Think, Jogjakarta.
- Mc Andler, Richard, 2005, *Super-Memory: Optimalkan Daya Ingat Anda*, Penerbit: Bhuana Ilmu Populer, Jakarta.
- Minninger Ph.D., Joan, 2007, *Total Recall: Bagaimana Memaksimalkan Daya Ingat Anda?*, Penerbit: Nuansa, Bandung.
- Soedarso, 2005, *Speed Reading: Sistem Membaca Cepat dan Efektif*, Penerbit: Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Thompson, Richard F. & Stephen A. Madigan, 2007, *Memory: The Key To Consciousness*, Penerbit: Trans Media, Jakarta.
- Widiatmoko, Irwan, 2006, *Super Genius Memory: Mengoptimalkan Daya Ingat Super Secara Kilat*, Penerbit: Java Pustaka Media Utama, Surabaya.

# Daftar Situs Referensi

- <http://ezinearticles.com>, artikel by Steve Gillman.
- <http://memory.cyberinf.com>, artikel: *Memory-How To Develop, Train and Use It*.
- <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/3418017.stm>, artikel: *Sleep Can Increase Brain Power*, 22 January 2004
- <http://www.askaquery.com/Answers>, artikel: *Exercise Your Way to A Better Memory*.
- <http://www.careerBuilder.com>, artikel: *Boost Your Brain Power at Work*, 14 Oktober 2005.
- <http://www.increasebrainpower.com>, artikel: *Better Brain Power Through Exercise*, by Steve Gillman, 31 October 2007.
- <http://www.increasebrainpower.com>, artikel by Steve Gillman.
- <http://www.increasebrainpower.com>, artikel: *Boost Brainpower By Learning A Language*, by Steve Gillman.
- <http://www.increasebrainpower.com>, artikel: *Boost Your Brain Power by Writing*, by Steve Gillman, 2 April 2005.
- <http://www.increasebrainpower.com>, artikel: *Increase Your Intelligence With Music*, by Steve Gillman, 21 May 2005.
- <http://www.increasebrainpower.com>, artikel: *Mind Power Games*, by Steve Gillman, 20 June 2005.
- <http://www.increasebrainpower.com/brainfoods.html>, artikel: *Brain Foods*.
- <http://www.newscientist.com/chanel/being-human/mg18625011-900>, artikel: *11 Steps to a Better Brain*, 28 May 2005.
- <http://www.thethinkingbusiness.co.uk>, artikel: *Brain Facts*.
- <http://www.webmd.com>, artikel: *Top Nutrients For Brain Power*.
- <http://www.webmd.com/parenting/news>, artikel: *Being Bilingual Boosts Brain Power Second Language*, by Miranda Hitti, 13 October 2004.