

Markaz Ilmu

NOTULENSI TRAINING UPGRADE SOFT SKILL (TRUSMI)

CHANGE YOUR MIND, CHANGE YOUR LIFE

Bersama

AI-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

Sesi 1-3: Brain Management dan Quantum Learning · 18 Maret 2023

Markaz Ilmu

NOTULENSI TRAINING UPGRADE SOFT SKILL (TRUSMI)

CHANGE YOUR MIND, CHANGE YOUR LIFE

Bersama

AI-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

Sesi 1-3: Brain Management dan Quantum Learning · 18 Maret 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

NOTULENSI

Change Your Mind, Change Your Life

Notulensi Training Upgrade Soft Skill (TRUSMI) Markaz Ilmu (Sesi 1–3: Brain Management dan Quantum Learning), disampaikan oleh al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

Sumber Pembahasan:

YouTube Markaz Ilmu Channel



Sesi 1



Sesi 2



Sesi 3

Scan barcode untuk membuka video kajian

Judul :
Change Your Mind, Change Your Life

Pemateri :
Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

Program :
Training Upgrade Soft Skill (TRUSMI) Markaz Ilmu
Sesi 1-3: Brain Management dan Quantum Learning (18 Maret 2023)

Notulensi :
Markaz Ilmu

Ukuran :
17,6 cm x 25 cm (B5)

Edisi :
14 Oktober 2026 / 3 Jumadal Ula 1448 H

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَمُّ الصَّالِحَاتُ

Segala puji hanya milik Allah yang dengan nikmat-Nya segala kebaikan menjadi sempurna

Kata Pengantar

Alhamdulillah, shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam*, keluarganya, dan para sahabatnya. Segala bentuk pujian dan syukur kami sampaikan hanya kepada Allah *'azza wa jalla* atas segala nikmat yang telah diberikan kepada hamba-hamba-Nya.

Di antara nikmat tersebut, atas izin dan pertolongan-Nya, kami dimudahkan untuk menyusun:

Notulensi Training Upgrade Soft Skill (TRUSMI) Markaz Ilmu (Sesi 1-3: Brain Management dan Quantum Learning) yang disampaikan oleh al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*.

Kami selaku penyusun notulensi sangat menganjurkan kepada para pembaca untuk menyimak secara langsung kajian beliau di kanal YouTube Markaz Ilmu Channel, kemudian mencatat apa yang beliau sampaikan, diiringi dengan pengagungan dan adab-adab dalam menuntut ilmu.

Dengan menyimak dan menulis, para pembaca dapat memahami materi dengan lebih maksimal dan menyeluruh, mendapatkan tambahan faidah yang mungkin terluput dari notulensi ini, serta berbagai keutamaan lainnya.

Kami menyadari bahwa kami tidak luput dari khilaf dan kesalahan. Karena itu, kami mengharapkan masukan dan saran dari para pembaca apabila mendapati kekeliruan dalam notulensi ini.

Semoga Allah *'azza wa jalla* memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. *Aamiin*.

Penyusun,

Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi
Pendahuluan: Anugerah Terbesar dan Dasar Perjuangan	1
I. Nikmat Islam, Sunnah, dan Tekad ('Azam)	1
II. Nikmat Pemahaman yang Lurus	2
III. Markaz Ilmu: Lebih dari Sekadar Komunitas	2
IV. Visi, Misi, dan Pilar 3S	3
Bab 1: Hakikat Mindset dan Kesamaannya dengan Aqidah	5
I. Definisi Mindset	5
II. Aqidah sebagai Mindset Seorang Muslim	5
III. Mindset Tercermin pada Sikap, Ucapan, dan Perbuatan	6
Bab 2: Dua Pilar Pembentuk Pola Pikir	7
I. Frame of Reference (FoR)	7
II. Field of Experience (FoE)	9
III. Menata FoR dan FoE secara Positif	9
Bab 3: Mekanisme Membentuk Mindset yang Kokoh	11
I. Dua Mekanisme Pembentuk Mindset	11
II. Afirmasi: Peneguhan dan Ikrar	12
III. Repetisi: Hikmah di Balik Ibadah yang Berulang	13
IV. Self Talk dan Kekuatan Kalimat Positif	14
Bab 4: Soft Skill dan Hard Skill	16
I. Makna Soft dan Hard	16
II. Keterampilan Personal (Personal Skill)	17
III. Keterampilan Interpersonal (Interpersonal Skill)	18
IV. Urutan Mempelajari Soft Skill	18
Bab 5: Raksasa yang Tertidur (The Sleeping Giant)	19
I. Otak Bagaikan Raksasa yang Tertidur	19
II. Belajar Cara Belajar	20
III. Tiga Prinsip Manajemen Otak	21
Bab 6: Menjaga Mesin Terbaik Ciptaan Allah	22
I. Statistik Otak	22
II. Faktor Perusak Otak	23
Bab 7: Memahami Gelombang Energi Otak	25
I. Gelombang Otak dan Alat Ukurnya	25
II. Gelombang Delta: Tidur Lelap Tanpa Mimpi	26
III. Gelombang Theta: Istirahat dan Khusyuk	27
IV. Gelombang Alpha: Kondisi Fokus	27

V. Gelombang Beta: Pikiran Acak dan Multitasking	28
VI. Keseimbangan Gelombang Otak dan Pola Istirahat	29
Bab 8: Mengenal Pembagian dan Fungsi Otak	31
I. Pembeda Manusia dari Hewan	31
II. Batang Otak: Otak Reptil	31
III. Sistem Limbik: Otak Mamalia	32
IV. Neokorteks: Otak Berpikir	33
V. Otak Kecil: Gudang Memori dan Filter SAR	33
Bab 9: Empat Prinsip Menguasai Pikiran Bawah Sadar (4P)	35
I. Positive: Kalimat Positif	35
II. Present Tense: Seakan Sudah Terjadi	36
III. Personal: Kepentingan Pribadi	37
IV. Persistent: Pengulangan	38
V. Ikhtisar 4P	38
Bab 10: Teknik Memperkuat Memori dan Quantum Learning	39
I. Latihan Konsentrasi: Permainan Tangkap Tangan	39
II. Tiga Prinsip Dasar Teknik Memori	40
III. Latihan Praktik Teknik Memori	42
IV. Prinsip-Prinsip Quantum Learning	44
V. Bacaan Rujukan	46
Bab 11: Tanya Jawab	47
I. Meneladani Ulama yang Sedikit Tidurnya	47
II. Membayangkan Hal Menakutkan: Berpikir Negatifkah?	48
III. Otak yang Terlanjur Rusak	50
IV. Mengubah Kebiasaan Berpikir Pesimis	51
V. Bisakah Otak yang Berkurang Pulih Kembali?	51
VI. Tanda-Tanda Otak Mulai Melemah	52
VII. Kapan Kalimat Ancaman Digunakan untuk Anak?	52
VIII. Menumbuhkan Kepercayaan Diri	53
IX. Meningkatkan Konsentrasi	54
X. Agar Kalimat Positif Tidak Diikuti Kalimat Negatif	55
XI. Benarkah Anak Tidak Boleh Mendengar Kata Jangan?	56
XII. Anak yang Cepat Meniru Hal Negatif	56
XIII. Hukum Mengkhayal dan Mengubah Kebiasaan Buruk	57
XIV. Kunci Bertahan Lama dalam Sebuah Bidang	58
XV. Tekanan dalam Rumah Tangga dan Daya Ingat	59
XVI. Kebiasaan Begadang karena Ide di Malam Hari	60
XVII. Menyikapi Gangguan Bipolar	60

Anugerah Terbesar dan Dasar Perjuangan

Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

BAGIAN

Pengantar Materi

I. Nikmat Islam, Sunnah, dan Tekad ('Azam)

Nikmat terbesar yang Allah *Subhanahu wa Ta'ala* anugerahkan kepada seorang hamba adalah nikmat Islam dan Sunnah. Dengan dua nikmat inilah Allah membuka pintu bagi nikmat-nikmat lain yang tidak terhitung jumlahnya.

Setelah nikmat Islam dan Sunnah, Imam Ibnul Qayyim *rahimahullah* menyebutkan dua nikmat maknawi yang paling agung: lurusnya niat dan benarnya pemahaman.

صَحَّةُ الْفَهْمِ وَحُسْنُ الْقَصْدِ مِنْ أَعْظَمِ نِعَمِ اللَّهِ الَّتِي أَنْعَمَ بِهَا عَلَى عَبْدِهِ، بَلْ مَا أُعْطِيَ
عَبْدٌ عَطَاءً بَعْدَ الْإِسْلَامِ أَفْضَلَ وَلَا أَجَلَ مِنْهُمَا

“Benarnya pemahaman dan baiknya niat termasuk nikmat Allah yang paling agung yang Dia anugerahkan kepada hamba-Nya. Bahkan, tidaklah seorang hamba diberi suatu pemberian setelah Islam yang lebih utama dan lebih mulia daripada keduanya.”

Ibnul Qayyim, *I'lam al-Muwaqqi'in*

Nikmat yang pertama adalah nikmat niat atau tekad. Niat memiliki tingkatan-tingkatan, dan tingkatan yang tertinggi adalah apa yang Allah sebut dalam Al-Qur'an dengan kata *'azam*, yaitu tekad yang telah bulat.

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

“Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah.”

QS. Ali 'Imran: 159

Orang yang telah ber-'*azam* terhadap sesuatu akan berjuang dan berkorban untuk meraihnya. Ia tidak mudah tersinggung dan tidak mudah putus asa terhadap apa yang ia perjuangkan. Inilah nikmat yang datang setelah nikmat Islam dan Sunnah: tekad untuk memperbaiki diri.

Siapa yang Allah anugerahi tekad untuk memperbaiki diri, ia akan senantiasa berada dalam kebaikan dalam keadaan apa pun, walaupun ia memulai perjalanannya dari titik minus atau nol. Tekad semacam ini adalah keutamaan dari Allah. Sebaliknya, ada sebagian manusia yang Allah beri kecerdasan, tetapi tidak diberi tekad untuk memperbaiki diri. Ia merasa cukup dengan apa yang ada padanya dan enggan berbenah.

II. Nikmat Pemahaman yang Lurus

Nikmat yang kedua adalah pemahaman yang lurus. Pemahaman inilah kunci dari seluruh ilmu yang diajarkan di Markaz Ilmu, baik ilmu Sunnah maupun ilmu soft skill. Tekad tanpa pemahaman yang lurus bisa mengantarkan seseorang bersemangat di jalan yang keliru; pemahaman tanpa tekad hanya berhenti sebagai pengetahuan.

III. Markaz Ilmu: Lebih dari Sekadar Komunitas

Markaz Ilmu bukan sekadar komunitas yang menyelenggarakan kajian, mendatangkan seorang ustadz, lalu selesai. Markaz Ilmu

adalah sebuah keluarga. Dalam sebuah keluarga, setiap anggotanya benar-benar merasa memiliki. Hubungan guru dan murid di dalamnya tidak berhenti pada satu generasi: guru bagi para murid adalah juga guru bagi anak-anak dan cucu-cucu mereka.

Siapa yang Allah beri kesadaran dan pemahaman terhadap hal ini akan memandang Markaz Ilmu bukan sebagai komunitas biasa.

IV. Visi, Misi, dan Pilar 3S

Markaz Ilmu memiliki visi mentauhidkan Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Misi untuk mencapai visi tersebut ada dua: ilmu dan amal saleh.

Dalam Islam, seseorang disebut visioner apabila ia memahami bahwa visi kehidupan ini adalah beribadah kepada Allah, dan misinya adalah menuntut ilmu lalu mengamalkannya.

Untuk mewujudkan visi dan misi tersebut, ditetapkan sebuah dasar berpijak yang disebut **3S**:

1. **Salafi** atau Sunnah;
2. **Soft Skill**;
3. **Sahabat**.



Gambar 1. Visi, misi, dan tiga pilar dasar berpijak (3S)

Siapa yang paling mengilmui, paling memahami, dan paling menjiwai ketiga pilar ini dalam setiap ucapan dan perbuatannya, dialah murid terbaik di Markaz Ilmu, walaupun tempat tinggalnya jauh, di Makassar atau di Cikarang sekalipun.

Sebelum masuk ke materi inti, ada satu hal mendasar yang harus dipahami lebih dahulu, karena ia memengaruhi seluruh ucapan, sikap, dan perbuatan seseorang. Dalam ilmu Sunnah, hal itu disebut *'aqidah*. Dalam ilmu soft skill, ia disebut *mindset*. Hakikat keduanya sama.

Hakikat Mindset dan Kesamaannya dengan Aqidah

Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

BAGIAN

Pertama — Fondasi Kekuatan Diri

I. Definisi Mindset

Kata *mindset* tersusun dari dua kata: *mind* dan *set*. *Set* berarti kumpulan perangkat atau pengaturan. *Mind* berarti pikiran, ingatan, dan nilai-nilai. Dari dua kata tersebut dapat diambil definisi ringkas:

Mindset adalah kumpulan pikiran, keyakinan, dan kepercayaan yang dijadikan acuan dan rujukan dalam bersikap, bertindak, dan mengambil keputusan.

II. Aqidah sebagai Mindset Seorang Muslim

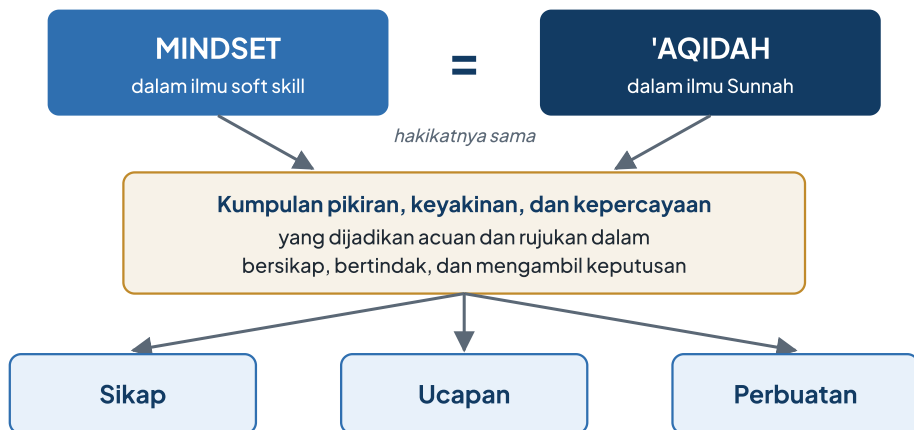
Definisi ini sejalan dengan makna *'aqidah*. *'Aqidah* adalah kumpulan pokok-pokok dan dasar-dasar keyakinan seorang muslim yang menjadi penentu ketika ia berkata, bersikap, berbuat, dan beramal dalam kehidupannya.

Karena itu, *'aqidah* seseorang dapat dikenali dari buahnya:

- Orang yang ber-*'aqidah* Syi'ah, tampak dari perbuatannya.
- Orang yang ber-*'aqidah* liberal, tampak dari ucapannya.
- Orang yang ber-*'aqidah* Murji'ah, tampak dari perbuatannya.
- Orang yang berpaham komunis-materialistis, tampak dari sikap, ucapan, dan perbuatannya.

III. Mindset Tercermin pada Sikap, Ucapan, dan Perbuatan

Kesimpulannya, mindset seseorang akan menjadi cermin bagi seluruh sikap, ucapan, dan perbuatannya. Mengubah hidup berarti mengubah apa yang ada di dalam pikiran lebih dahulu; dan bagi seorang muslim, perubahan itu dimulai dari meluruskan *'aqidah*.



Mindset seseorang tercermin pada seluruh sikap, ucapan, dan perbuatannya.

Gambar 2. Mindset dan aqidah: keyakinan yang menjadi acuan seluruh perilaku

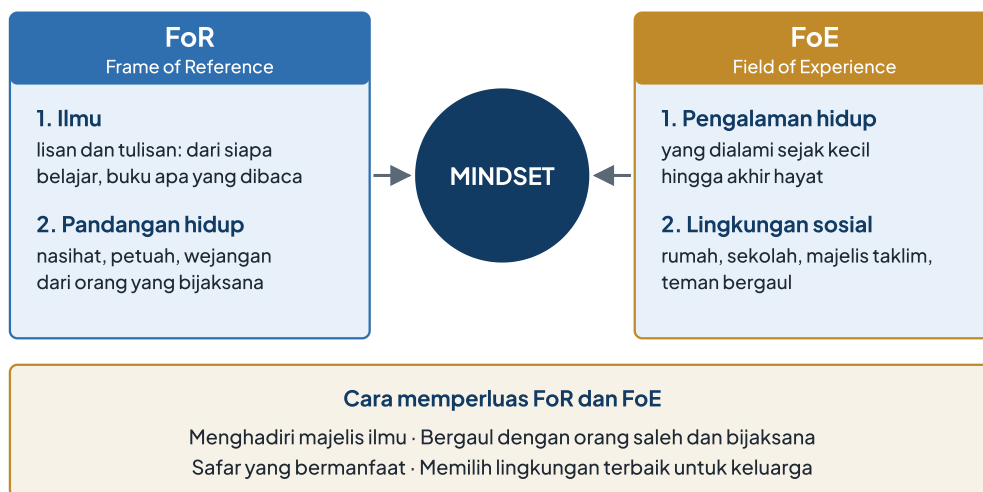
Dua Pilar Pembentuk Pola Pikir

Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

BAGIAN

Pertama — Fondasi Kekuatan Diri

Mindset dibentuk oleh dua komponen. Komponen pertama disebut **FoR** (*Frame of Reference*), dan komponen kedua disebut **FoE** (*Field of Experience*).



Gambar 3. Dua komponen pembentuk mindset: FoR dan FoE

I. Frame of Reference (FoR)

Frame of Reference adalah bingkai referensi pikiran. Isinya ada dua.

1. Ilmu

Komponen pertama FoR adalah ilmu, baik yang diperoleh secara lisan maupun tulisan. Dari mana seseorang mendapatkan ilmunya, itulah yang akan keluar dari lisannya. Siapa yang mengambil ilmu

dari pinggir jalan, yang keluar dari mulutnya adalah celotehan pinggir jalan. Siapa yang mengambilnya dari orang jahil, yang keluar adalah kalimat-kalimat kebodohan.

Ilmu tertulis berarti buku. Orang yang banyak membaca buku-buku filsafat akan berbicara seperti apa yang ia baca. Orang yang membaca Al-Qur'an akan mengeluarkan kalimat-kalimat yang berbeda. Sebabnya satu: bingkainya berbeda.

Adapun ilmu lisan, sangat ditentukan oleh dengan siapa seseorang bergaul. Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ

“Seseorang itu mengikuti agama teman dekatnya. Maka hendaklah salah seorang dari kalian memperhatikan siapa yang ia jadikan teman dekat.”

HR. Abu Dawud no. 4833 dan At-Tirmidzi no. 2378, dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*

2. Pandangan Hidup

Komponen kedua FoR adalah pandangan-pandangan hidup yang diajarkan atau disampaikan kepada seseorang. Dalam bahasa agama, inilah yang disebut nasihat; dalam bahasa sehari-hari disebut petuah atau wejangan. Tidak heran ada orang yang berkata, “Saya menjadi seperti ini karena nasihat kakek saya.”

Karena itu, penting untuk bergaul dengan orang-orang yang bijaksana. Karena itu pula ada program safar (bepergian) di Markaz Ilmu: untuk memperluas *frame of reference*. Dengan alasan yang sama, materi-materi terpenting diberikan lebih dahulu pada tahap FoR, termasuk materi *Brain and Mind Management* ini.

II. Field of Experience (FoE)

Field of Experience adalah lapangan pengalaman: segala sesuatu yang dialami seseorang sejak kecil hingga akhir hayatnya. Isinya juga ada dua.

1. Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup setiap orang berbeda-beda, dan perbedaan itulah yang membentuk mindset masing-masing, sejak kecil hingga dewasa.

Syariat telah menyiapkan pengalaman yang baik sejak awal kehidupan: bayi di-*tahnik* dengan kurma dan disusui dengan ASI. Syariat juga memerintahkan memilih suami atau istri yang saleh, karena orang tua yang suka bertengkar dan bermaksiat akan memengaruhi anaknya. Anak yang setiap bangun tidur melihat ayah dan ibunya bertengkar dan mendengar kata-kata kasar akan merekam semua itu. Alam bawah sadar anak kecil menyerap ucapan dan kejadian di sekitarnya jauh lebih banyak daripada orang dewasa.

2. Lingkungan Interaksi Sosial

Lingkungan tempat seseorang berinteraksi sangat berpengaruh terhadap mindset-nya. Karena itu, orang tua tidak boleh salah memilihkan lingkungan bagi anaknya. Jangan memilih rumah hanya karena murah dan bisa dicicil, sementara lingkungannya buruk; yang dipikirkan bukan hanya diri sendiri, tetapi juga anak. Salah memilih TK untuk anak, atau salah memilih majelis taklim untuk istri dan anak-anak, akan sangat memengaruhi mindset mereka.

III. Menata FoR dan FoE secara Positif

Kedua komponen inilah yang ditata di Markaz Ilmu agar seluruhnya berada dalam keadaan positif: ilmu yang benar, nasihat dari orang-

orang yang bijak, pengalaman yang bermanfaat, dan lingkungan yang saleh.

Mekanisme Membentuk Mindset yang Kokoh

Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

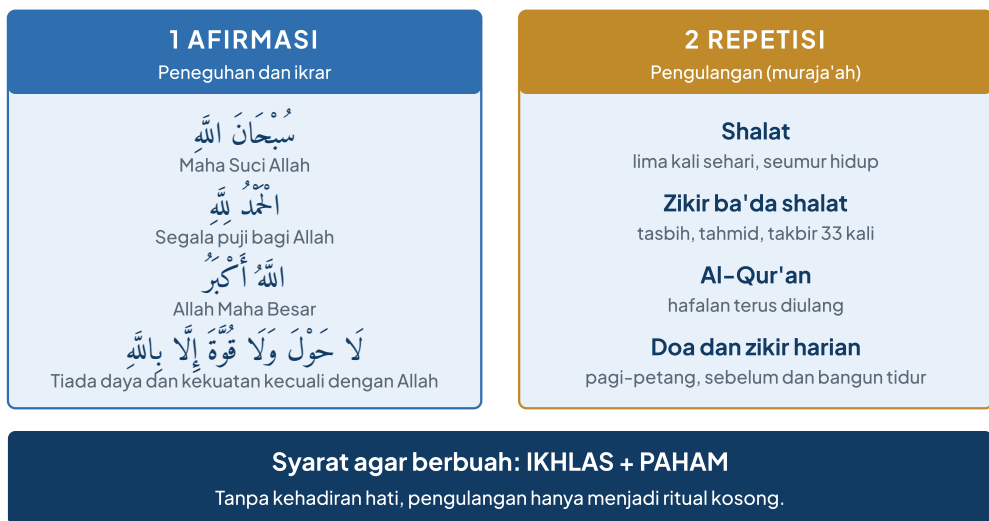
BAGIAN

Pertama — Fondasi Kekuatan Diri

I. Dua Mekanisme Pembentuk Mindset

Setelah mengetahui komponen pembentuk mindset, pertanyaan berikutnya adalah bagaimana cara membentuknya. Mekanisme pembentukan mindset ternyata hanya ada dua:

1. **Afirmasi**, yaitu penegasan atau ikrar;
2. **Repetisi**, yaitu pengulangan atau *muraja'ah*. Mekanisme kedua ini merupakan fungsi alami otak.



Gambar 4. Afirmasi dan repetisi dalam ibadah seorang muslim

II. Afirmasi: Peneguhan dan Ikrar

Orang yang shalatnya benar, di atas tauhid dan Sunnah, pasti menjadi orang yang penuh optimisme. Ia tidak mudah tersinggung dan tidak mudah khawatir terhadap celaan manusia. Berkali-kali ditolak ketika melamar pekerjaan pun tidak membuatnya putus asa, karena di dalam shalat telah terkumpul peneguhan yang menguatkan mindset-nya.

Buku-buku motivasi modern mengajarkan afirmasi yang berpusat pada diri sendiri, seperti “*If you can dream it, you can do it*”, atau “Saya bisa! Saya kuat! Saya pasti berhasil!” Peneguhan semacam ini tidak melibatkan Allah. Pada hakikatnya ia rapuh dan dapat menjerumuskan kepada kesesatan, karena menggantungkan kekuatan pada makhluk yang lemah, yaitu dirinya sendiri.

	Afirmasi modern	Afirmasi dalam Islam
Sandaran	Diri sendiri	Allah 'azza wa jalla
Contoh	“Saya bisa! Saya kuat!”	<i>Laa haula wa laa quwwata illaa billaah</i>
Hasil	Rapuh ketika diri lemah	Tawakal, syukur, optimisme yang kokoh

Afirmasi dalam Islam jauh lebih agung dan kuat karena selalu terhubung kepada Allah. Perhatikan kalimat-kalimat zikir yang diajarkan:

- سُبْحَانَ اللَّهِ — Maha Suci Allah
- الْحَمْدُ لِلَّهِ — Segala puji bagi Allah
- اللَّهُ أَكْبَرُ — Allah Maha Besar
- لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ — Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah

Semua kalimat ini adalah bentuk afirmasi tertinggi. Doa dan zikir adalah perangkat afirmasi paling dahsyat yang Allah anugerahkan

kepada kaum muslimin. Ia membangun mindset yang tidak hanya positif, tetapi juga penuh tawakal, rasa syukur, dan optimisme yang bersandar kepada Yang Maha Kuasa.

Zikir pagi dan petang, zikir sebelum dan sesudah tidur, serta zikir setelah shalat, semuanya adalah mekanisme dari Allah untuk menguatkan mindset seorang hamba. Siapa yang bersyukur kepada Allah dan mengembalikan kekuatan kepada-Nya, sejatinya sedang menguatkan dirinya sendiri.

وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

“Barang siapa bersyukur, maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa kufur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.”

QS. Luqman: 12

III. Repetisi: Hikmah di Balik Ibadah yang Berulang

Allah telah menyiapkan mekanisme repetisi, dan seluruh ibadah inti dalam Islam dibangun di atas prinsip ini:

- **Shalat.** Diperintahkan lima kali sehari, setiap hari, seumur hidup. Ini adalah repetisi untuk menanamkan tauhid, ketundukan, dan kedisiplinan ke dalam sanubari.
- **Zikir setelah shalat.** Tasbih, tahmid, dan takbir diulang masing-masing 33 kali. Ini adalah proses repetisi untuk “menginstal” mindset syukur dan pengagungan kepada Allah.
- **Membaca Al-Qur’an.** Para ulama terus-menerus mengulang hafalan mereka, karena repetisi adalah cara menjaga firman Allah tetap hidup di dalam dada.

Namun, ada syarat mutlak agar repetisi membuahkan hasil: **pengulangan harus disertai keikhlasan dan pemahaman**. Tanpa kehadiran hati, pengulangan hanyalah ritual kosong yang tidak berdampak. Zikir, doa, dan Al-Qur'an yang dibaca tanpa ikhlas dan tanpa dipahami justru akan berbalik menghujam diri sendiri. Inilah yang terjadi pada orang yang shalat terus, tetapi maksiat juga terus berjalan.

IV. Self Talk dan Kekuatan Kalimat Positif

Kekuatan dari mindset yang positif terletak pada *self talk*, yaitu apa yang dikatakan seseorang kepada dirinya sendiri. Banyak perusahaan membiasakan yel-yel sebelum bekerja: “Apa kabar?” “Luar biasa!” Padahal kaum muslimin telah Allah beri bentuk *self talk* yang jauh lebih agung, yaitu doa dan zikir.

Pikiran hanya menerima kalimat-kalimat positif. Jika seseorang mengucapkan kalimat negatif, atau kalimat positif yang diiringi kata negatif, kata negatif itu akan menghancurkan kalimat yang ada di depannya. Contohnya: “Saya ingin menjadi orang sukses, tetapi saya tidak berbakat.” Begitu kata “tetapi” diucapkan, seluruh kalimat sebelumnya hilang dan tidak masuk ke dalam mindset. Ia tetap lemas tak bersemangat.

Karena itu, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* mengajarkan segala sesuatu dengan kalimat yang positif:

اَحْرِضْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ، وَلَا تَعْجِزْ

“Bersemangatlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau lemah.”

HR. Muslim no. 2664, dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*

Prinsip ini berlaku dalam mempelajari apa saja, baik bahasa Arab, ilmu tafsir, maupun ilmu lainnya: materi harus diteguhkan, lalu diulang, ditanyakan kembali, dan diulang lagi. Itulah cara kerja otak; ilmu tidak akan kokoh sampai diikrarkan, diteguhkan, dan dilakukan berulang-ulang.

Jangan pernah mengucapkan hal yang negatif. Mulailah setiap kegiatan dengan *Bismillah*, karena pilihan kata menentukan kualitas diri. Inilah *self talk*, kunci untuk mempelajari seluruh ilmu soft skill.

Soft Skill dan Hard Skill

Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

BAGIAN

Pertama — Fondasi Kekuatan Diri

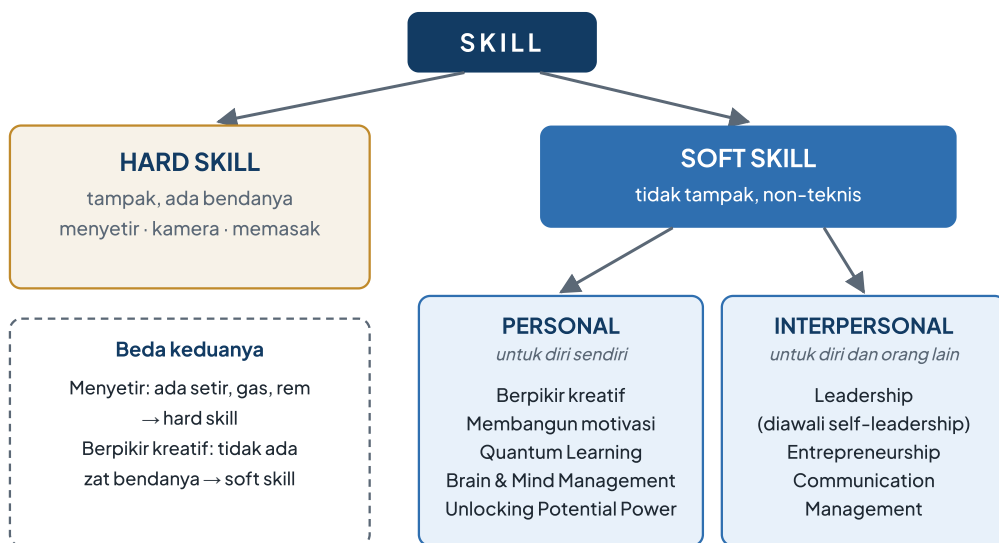
I. Makna Soft dan Hard

Setelah memahami makna mindset, komponen pembentuknya, dan mekanisme pembentukannya, pengantar kedua adalah memahami istilah *soft skill*. Sebagaimana *mindset* tersusun dari *mind* dan *set*, istilah ini tersusun dari *soft* dan *skill*.

Skill adalah keterampilan diri manusia. *Soft* berarti lunak atau lembut: sesuatu yang tidak kelihatan dan bersifat non-teknis. Lawannya adalah *hard*.

Hard skill adalah keahlian yang tampak dan ada bendanya. Keterampilan memainkan kamera, ada kameranya. Keahlian membuat siomay atau bubur, ada bahan dan alatnya. Menyetir adalah *hard skill*: ada setir yang dipegang, ada pedal gas, ada rem.

Soft skill tidak tampak bendanya; tidak ada zat bendanya. Berpikir kreatif, misalnya, adalah salah satu *soft skill* personal. Tidak ada benda yang bisa ditunjuk sebagai “berpikir kreatif”.



Gambar 5. Pembagian keterampilan: hard skill dan dua cabang soft skill

II. Keterampilan Personal (Personal Skill)

Soft skill terbagi menjadi dua cabang utama. Cabang pertama adalah *personal skill*, yaitu keterampilan lunak yang digunakan dan dimanfaatkan untuk kepentingan diri sendiri.

Contohnya adalah materi pertama dan terpenting ini: *Quantum Learning*, *Brain and Mind Management*. Contoh lainnya:

- **Kreativitas**, yaitu kemampuan berpikir kreatif dengan cepat. Tidak semua orang mampu melakukannya; ada latihannya.
- **Membangun spirit dan motivasi**, yaitu bagaimana seseorang yang semula lemas dan tidak bersemangat mampu membangkitkan semangatnya kembali. Orang yang tidak memiliki keterampilan ini pasti membutuhkan bantuan orang lain.
- **Unlocking Potential Power**, yaitu ilmu mengeluarkan potensi yang ada pada diri.

III. Keterampilan Interpersonal (Interpersonal Skill)

Cabang kedua adalah *interpersonal skill*, yaitu keterampilan yang dimanfaatkan untuk kepentingan diri sendiri sekaligus kepentingan orang lain.

- **Leadership (kepemimpinan).** Inilah yang terdepan, dan merupakan ilmu Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Seorang pemimpin harus mampu memimpin dirinya lebih dahulu sebelum memimpin orang lain. Karena itu, *leadership* diawali dengan *self-leadership*: memimpin diri sendiri dan mengatur kesibukan.
- **Entrepreneurship (kewirausahaan),** yaitu ilmu berbisnis.
- **Communication (komunikasi).** Ilmu ini bagaikan lautan dengan banyak cabang: komunikasi kesehatan, komunikasi militer, komunikasi politik, komunikasi bisnis, dan lainnya.
- **Management (manajemen).** Dimulai dari mengelola diri, lalu mengelola keluarga: istri, anak, menantu, hingga cucu. Itu baru mengelola beberapa orang, sementara Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* mampu mengelola pasukan berjumlah puluhan ribu orang.

IV. Urutan Mempelajari Soft Skill

Soft skill dipelajari bertahap: keterampilan personal lebih dahulu, baru keterampilan interpersonal. Dalam *leadership*, misalnya, yang didahulukan adalah kepemimpinan untuk diri sendiri. Dalam kewirausahaan, yang didahulukan adalah mengurus usaha sendiri sebelum mengurus bisnis orang lain. Materi yang berkaitan dengan orang lain, seperti manajerial dan komunikasi, dipelajari pada tahap berikutnya. Materi-materi ini tidak dicampur sekaligus karena masing-masing memiliki banyak cabang.

Raksasa yang Tertidur (The Sleeping Giant)

Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

BAGIAN

Kedua — Membedah Keajaiban Otak Manusia

Bagian ini adalah materi utama dari *personal soft skill* pertama dalam program TRUSMI (Training Upgrade Soft Skill Markaz Ilmu): *Brain Management* dan *Quantum Learning* dengan tema **Change Your Mind, Change Your Life**.

Mindset adalah inti dari seluruh pelajaran soft skill. Jika mindset diubah dengan benar, perubahan itu akan menjalar menjadi transformasi kehidupan secara keseluruhan. Alangkah indahnya jika tema ini dipelajari setelah mempelajari ilmu tauhid dan *'aqidah* lebih dahulu. Tema yang sama bisa saja dilatihkan oleh orang-orang yang kufur kepada Allah, tetapi diarahkan kepada mindset yang berbeda. Di situlah letak perbedaannya.

I. Otak Bagaikan Raksasa yang Tertidur

"Your brain is like a sleeping giant", otakmu seperti raksasa yang sedang tidur. Ungkapan ini berasal dari Tony Buzan, pakar otak yang menemukan konsep *mind mapping* dan banyak meneliti tentang otak.

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menganugerahkan potensi yang luar biasa kepada manusia sejak ia dilahirkan, tetapi potensi itu tertidur. Salah satu sebabnya adalah kurangnya rasa syukur.

وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرُونَ

“Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang bersyukur.”

QS. Saba': 13

Otak yang tidak dipakai akan melemah, menyusut, dan mati. Otak yang dipakai akan terus berkembang. Maka orang yang bersemangat memperbaiki diri, rajin belajar, dan giat menuntut ilmu, hakikatnya sedang mensyukuri nikmat otak dari Allah. Sebaliknya, orang yang kesehariannya hanya tidur dan makan tidak akan pernah membangkitkan potensinya.

II. Belajar Cara Belajar

Paradigma kedua: “*Learning how to learn is life’s most important skill.*” Belajar bagaimana cara belajar adalah keterampilan terpenting dalam hidup.

Dalam belajar agama, prinsip ini tampak pada urutan pelajaran di kuliah *Mafatihul ‘Ilmi* yang diasuh Al-Ustadz Dzulqarnain Muhammad Sunusi *hafizhahullah*: kitab pertama yang dipelajari adalah *Al-Manzhumah Al-Mimiyyah*, yang membahas adab dan cara-cara menuntut ilmu syar’i. Belajar tanpa adab membuat ilmu tidak diberkahi: datang ke kajian terlambat, pulang lebih dahulu, datang dan pergi tanpa izin kepada guru.

Penuntut ilmu yang kecerdasannya agak kurang dan hafalannya sedikit, tetapi adabnya mulia, dengan izin Allah pasti berhasil. Sebaliknya, lihatlah ‘Abdurrahman bin Muljam. Ia hafal Al-Qur’an 30 juz dan bacaannya indah, tetapi tidak beradab kepada Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* dan para sahabat beliau, hingga ia membunuh sahabat Rasulullah, ‘Ali bin Abi Thalib *radhiyallahu ‘anhu*.

Inilah akibat tidak mempelajari *learning how to learn*, yaitu adab dalam mempelajari agama.

III. Tiga Prinsip Manajemen Otak

Ada tiga prinsip dasar *Brain Management*:

1. **Use both of your brain.** Gunakan selalu kedua belah otak. Keduanya anugerah dari Allah dan harus dipakai seluruhnya. Ajaran sebagian motivator untuk meninggalkan otak kiri demi otak kanan, atau sebaliknya, adalah ajaran yang menyesatkan. Akibatnya, pengusaha meremehkan karyawan dan karyawan meremehkan pengusaha, karena masing-masing belajar kepada orang yang fanatik pada salah satu belahan otak. Yang mendamaikan keduanya adalah tauhid. Karena itu, ilmu ini harus dipelajari setelah belajar *'aqidah*. Tanpa tauhid, ilmu pengembangan diri hanya dipakai untuk tujuan-tujuan yang rendah; bahkan di tangan orang yang berniat buruk, ilmu yang sama melahirkan tokoh-tokoh perusak dunia.
2. **Use your brain in the way it wants to be used.** Gunakan otak sesuai cara kerja alaminya. Karena itu, melatih otak harus perlahan dan tidak boleh dipaksakan.
3. **Learn how to learn.** Pelajari cara belajar, lalu sesuaikan dengan kadar kemampuan masing-masing.

Menjaga Mesin Terbaik Ciptaan Allah

Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

BAGIAN

Kedua — Membedah Keajaiban Otak Manusia

I. Statistik Otak

Otak manusia tersusun dari sekitar satu triliun sel. Dari jumlah itu, sekitar 100 miliar adalah neuron, sedangkan sisanya (sekitar 900 miliar) adalah sel yang merekatkan sel-sel tersebut. Setiap neuron ibarat komputer canggih yang tumbuh bercabang dengan sekitar 20.000 koneksi (dendrit). *Allahu Akbar*, inilah pemberian Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Berat otak hanya sekitar 2% dari berat total tubuh, kurang lebih 1,3–1,4 kg, seukuran setangkai anggur. Namun, otak menggunakan sekitar 20% energi seluruh tubuh. Karena itu, orang-orang yang pekerjaannya banyak menggunakan otak, seperti dosen dan guru, harus memperhatikan asupan makanan yang bergizi. *You are what you eat*: siapa yang makan makanan sampah, yang keluar juga sampah; siapa yang makan makanan bergizi, hasilnya pun bergizi.

Jika potensi otak dimaksimalkan, menggunakan sekitar 8% saja sudah cukup untuk menguasai 18 bahasa dunia. Tidak heran para ulama seperti Imam Asy-Syafi'i dan Imam Al-Bukhari menguasai banyak bidang ilmu, karena mereka mensyukuri nikmat yang Allah berikan.

Sel saraf otak berkembang dan membelah sesuai pemakaiannya. Perkembangan ini terus berlangsung hingga sekitar usia 20 tahun.

Setelah itu, otak dapat berkurang sekitar satu gram per tahun apabila tidak digunakan.

II. Faktor Perusak Otak

Perusak otak ada dua: dari luar (eksternal) dan dari dalam (internal).

Perusak eksternal yang paling berbahaya seluruhnya terdapat pada benda-benda yang diharamkan dalam agama. Maha Benar Allah dengan segala firman-Nya.

- **Paparan asap rokok.**
- **Obat-obatan terlarang:** narkotika dan psikotropika.
- **Minuman keras,** yang merusak otak dari sisi eksternal.
- **Ketergantungan obat dan zat-zat kimia.**

Perusak internal:

- **Malas berolahraga dan bergerak.**
- **Istirahat yang buruk.**



Kecil ukurannya, besar kebutuhannya

Berat  2% berat tubuh

Energi  20% energi tubuh



Gambar 6. Fakta otak dan faktor-faktor perusakanya

Pemahaman tentang faktor perusak ini penting. Tanpa memahaminya, seseorang akan kesulitan memperbaiki dan memulihkan keadaan sel-sel otaknya.

Memahami Gelombang Energi Otak

Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

BAGIAN

Kedua — Membedah Keajaiban Otak Manusia

I. Gelombang Otak dan Alat Ukurnya

Otak memiliki gelombang energi, dan masing-masing gelombang memiliki fungsi serta manfaat bagi manusia. Inilah salah satu kebaikan dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Gelombang energi otak dapat diukur di rumah sakit dengan alat bernama *Electroencephalography* (EEG), yaitu alat pengukur aktivitas listrik otak yang merekam gelombang otak melalui elektroda yang ditempatkan di kulit kepala. Alat ini juga dipakai untuk memastikan kematian: apabila rekamannya sudah menjadi garis lurus tanpa gelombang, orang tersebut telah meninggal dunia, dan jenazahnya diurus sesuai fikih jenazah.

Ada empat gelombang energi otak: Delta, Theta, Alpha, dan Beta. Satuan yang dipakai adalah CPS (*cycles per second*), jumlah putaran per detik.



Gambar 7. Empat gelombang energi otak, keadaannya, dan penerapannya

II. Gelombang Delta: Tidur Lelap Tanpa Mimpi

Gelombang Delta disebut gelombang tidur tanpa mimpi, berkisar 0,5 sampai 3,5 CPS. Batas bawahnya 0,5 karena angka nol berarti mati. Keadaan Delta menyerupai keadaan orang koma.

Inilah tidur yang nyenyak, tidur yang meremajakan tubuh dan harus tercukupi. Orang yang kekurangan tidur Delta akan terganggu kesehatannya.

Kebutuhan Delta bayi dan anak-anak lebih besar daripada orang dewasa. Anjuran tidur 8 jam sehari yang seluruhnya Delta berlaku untuk anak-anak. Orang dewasa tidak membutuhkan 8 jam Delta; cukup sekitar 4 jam, dan sisanya diisi gelombang lain. Karena itu, para pembelajar seperti para ustadz, ulama, dan pemikir yang banyak belajar di malam hari membayar kekurangan tidurnya di siang hari dengan *qailulah*, tidur siang untuk mendapatkan Delta, atau minimal Theta. Orang yang belajar hingga larut, tidur pukul satu

lalu bangun pukul empat, hanya mendapat tiga jam tidur; tubuhnya bisa demam dan pikirannya macet.

Tidur yang cukup adalah bagian dari Sunnah. Ketika sebagian sahabat bertekad shalat sepanjang malam tanpa tidur, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* menegur mereka:

فَن رَغَبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي

“Barang siapa membenci sunnahku, maka ia bukan termasuk golonganku.”

HR. Al-Bukhari no. 5063 dan Muslim no. 1401, dari Anas bin Malik *radhiyallahu 'anhu*

III. Gelombang Theta: Istirahat dan Khusyuk

Gelombang Theta berkisar 3,5 sampai 7 CPS. Inilah gelombang istirahat dan tidur yang disertai mimpi. Keadaan Theta adalah keadaan untuk merelaksasi pikiran. Manusia membutuhkan istirahat, termasuk istirahat dalam keadaan tidak tidur.

Keadaan inilah yang dicari banyak orang melalui yoga, meditasi, atau menyepi di gunung sehari-hari. Padahal kaum muslimin telah memilikinya: shalat. Dalam shalat terdapat keadaan Theta yang terbaik dan paling lengkap. Allah telah mempersiapkan detak jantung, otak, dan aliran darah seluruhnya diarahkan untuk beribadah kepada-Nya.

IV. Gelombang Alpha: Kondisi Fokus

Gelombang Alpha berkisar 7 sampai 15, hingga sekitar 20 CPS. Inilah gelombang fokus, ketika perhatian tertuju pada satu hal tertentu, misalnya ketika seseorang sedang aktif mengerjakan sesuatu.

Anak yang sudah masuk keadaan Alpha, misalnya saat fokus bermain gim atau menonton televisi, sulit dipanggil. Orang tua akan lelah memanggilnya dari jauh, karena “putaran otaknya” sudah terkunci pada satu titik. Hal yang sama dapat terjadi pada orang dewasa.

Cara yang tepat adalah mengambil alih Alpha-nya lebih dahulu: dekati dan sentuh anak, lalu tatap matanya. Ilmu ini sangat berguna dalam pendidikan anak, dan Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* telah mempraktikkannya. Beliau mengajar anak-anak dari dekat, bukan dari jauh: beliau langsung menegur dan membimbing 'Umar bin Abi Salamah saat makan bersama beliau, dan beliau mendekap Ibnu 'Abbas *radhiyallahu 'anhuma* ke dada beliau lalu mendoakannya.

V. Gelombang Beta: Pikiran Acak dan Multitasking

Gelombang Beta berada di atas 15 CPS. Inilah keadaan acak, ketika pikiran bercabang dan melakukan banyak hal dalam satu waktu.

Orang yang memiliki banyak kesibukan memang perlu melatih kemampuan Beta. Akan tetapi, menuntut ilmu dengan gelombang Beta tidak akan berhasil. Di sinilah salah satu perbedaan antara kebanyakan orang dengan para ulama: salah dalam menggunakan otak. Orang yang sedang belajar dan mengajar harus melatih diri berada dalam kondisi Alpha, dengan menyingkirkan segala sesuatu yang dapat mengganggu fokus, termasuk pikiran-pikiran dunia.

Menempatkan gelombang otak pada tempatnya adalah bagian dari keadilan:

- Saat bersama istri, fokuslah kepadanya; jangan memikirkan pekerjaan, dagangan, atau utang piutang.
- Saat mendidik anak, jangan bercabang pikiran.
- Saat belajar, satu pelajaran dalam satu waktu. Setelah selesai belajar Al-Qur'an lalu berpindah ke bahasa Arab, masuklah ke

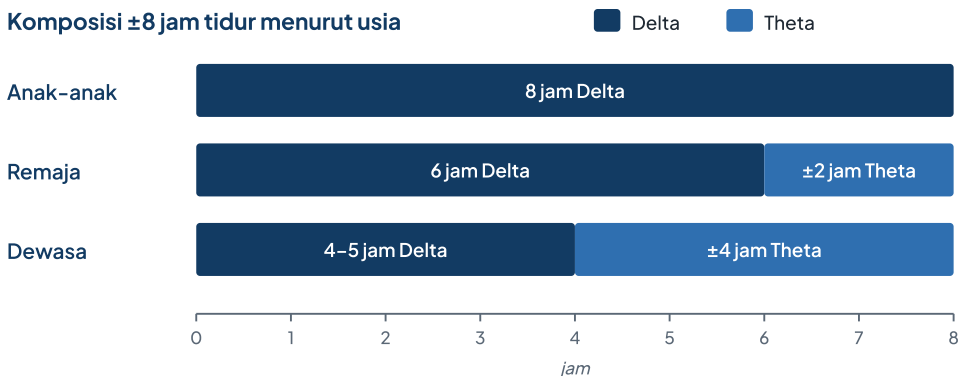
Alpha yang baru; jangan dicampur aduk.

- Mengantuk lima menit setelah pelajaran dimulai adalah tanda salah gelombang: yang terjadi bukan *quantum learning*, melainkan *quantum sleeping*.

VI. Keseimbangan Gelombang Otak dan Pola Istirahat

Kebutuhan tidur berubah sesuai usia:

- **Anak-anak** membutuhkan 8 jam Delta; bayi bahkan lebih.
- **Remaja**: dari 8 jam tidur, idealnya 6 jam Delta ditambah 2 jam Theta.
- **Dewasa**: semakin berkurang, sekitar 4–5 jam Delta ditambah sekitar 4 jam Theta untuk istirahat.



Gambar 8. Komposisi gelombang dalam tidur menurut usia

Jika Delta, Theta, Alpha, dan Beta tidak seimbang, akibatnya buruk: tubuh dan akal menjadi rusak karena istirahat tidak tercukupi. Dari situ muncul benih-benih penyakit, seperti gangguan lambung, gangguan saraf, stroke, bahkan benih kanker. Pola hidup Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* adalah teladan keseimbangan: beliau tidur, dan beliau juga bangun untuk beribadah. 'Aisyah *radhiyallahu 'anha* menggambarkan malam beliau:

كَانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ، وَيُحْيِي آخِرَهُ، ثُمَّ إِنْ كَانَتْ لَهُ حَاجَةٌ إِلَى أَهْلِهِ قَضَى حَاجَتَهُ، ثُمَّ يَنَامُ

“Beliau tidur di awal malam dan menghidupkan akhir malam. Kemudian, jika beliau memiliki hajat kepada istrinya, beliau menunaikannya, lalu tidur kembali.”

HR. Muslim no. 739

Setelah itu beliau bangun untuk shalat Subuh ketika dibangunkan oleh Bilal bin Rabah *radhiyallahu 'anhu*. Banyak orang meneliti pola tidur karena tidak memiliki panutan; kaum muslimin memiliki Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*.

Mengenal Pembagian dan Fungsi Otak

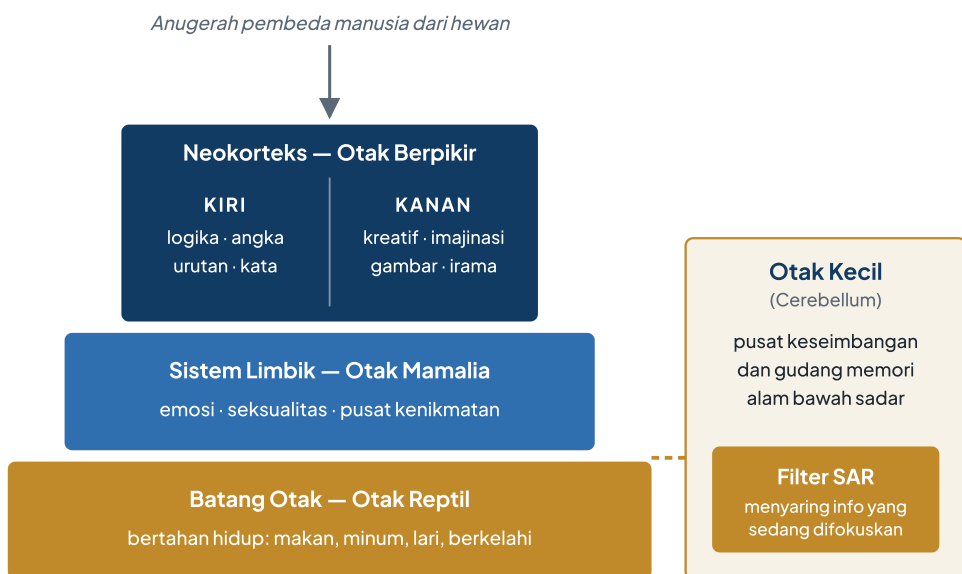
Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

BAGIAN

Kedua — Membedah Keajaiban Otak Manusia

I. Pembeda Manusia dari Hewan

Di antara nikmat yang patut disyukuri, perbedaan manusia dengan makhluk lain, terutama hewan, terletak pada korteks (otak berpikir) dan cerebellum (otak kecil).



Gambar 9. Lapisan otak manusia dan fungsinya

II. Batang Otak: Otak Reptil

Bagian pertama adalah batang otak, penghubung dari tulang belakang hingga ke tempurung kepala. Bagian ini disebut juga otak

reptil atau otak *survival*. Reptil hanya mengenal bertahan dan lari; yang diketahuinya hanya lapar lalu makan. Reptil bahkan memangsa sesama reptil dan tidak memiliki perasaan terhadap anaknya. Ia hanya memiliki kebutuhan dasar: makan, minum, bertahan, berkelahi, dan lari.

Jika pikiran seseorang hanya berputar pada lapar dan makan, ia sedang hidup dengan otak reptil. Orang yang hidupnya seperti itu perlu segera dinasihati, karena Allah telah menganugerahkan otak yang jauh lebih mulia.

III. Sistem Limbik: Otak Mamalia

Di atas batang otak terdapat sistem limbik, disebut juga otak mamalia. Manusia juga memilikinya. Fungsinya ada tiga:

1. **Emosi dan perasaan.** Bagian ini lebih besar pada wanita daripada laki-laki, sehingga wanita memiliki perasaan yang lebih kuat.
2. **Seksualitas.** Mamalia tidak memiliki otak berpikir, sehingga kehidupannya berkisar pada berkembang biak; berbeda dengan reptil yang hanya berpikir tentang makan.
3. **Mengontrol pusat-pusat kenikmatan,** baik kenikmatan lidah, kulit, maupun organ kelamin.

Pemahaman ini membuka hikmah sebagian tuntunan syariat. Misalnya, anjuran bercumbu rayu (*mubasyarah*) sebelum berhubungan suami istri, karena sistem limbik pada wanita sangat kuat dan pengaruhnya menyebar ke seluruh tubuh, berbeda dengan laki-laki. Demikian pula dalam mendidik anak: sentuhan emosi dan pusat kenikmatan penting untuk mengalihkan perhatian anak; suara saja tidak cukup.

IV. Neokorteks: Otak Berpikir

Allah membedakan manusia secara total dari hewan mana pun dengan otak besar atau neokorteks, yaitu otak berpikir atau akal manusia. Hewan tidak memilikinya.

Otak berpikir terdiri atas belahan kanan dan belahan kiri dengan fungsi yang berbeda:

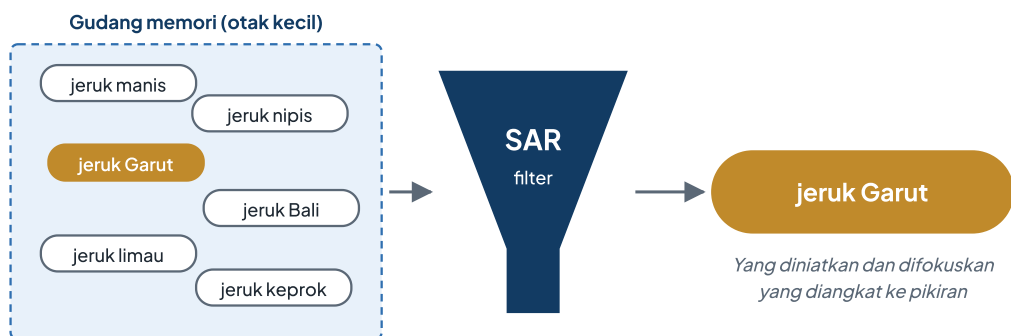
- **Otak kiri** mengurus hal-hal yang menyangkut logika, hitungan, urutan, angka, dan kata-kata. Seluruh gerak belahan kiri bersifat logika linear.
- **Otak kanan** adalah otak kreatif. Cara kerjanya imajinatif: dengan gambar, visualisasi, dan irama. Irama di sini tidak harus berupa musik.

V. Otak Kecil: Gudang Memori dan Filter SAR

Bagian berikutnya adalah otak kecil atau cerebellum. Letaknya di atas batang otak dan di bawah sistem limbik. Ukurannya kecil, tetapi ia adalah pusat keseimbangan sekaligus gudang memori.

Segala sesuatu yang dilihat dan didengar masuk ke alam bawah sadar dan tersimpan di sini: orang tua yang bertengkar, kucing yang berkelahi, semuanya. Ketika seseorang menginginkan atau meniatkan sesuatu, sel-sel saraf menarik informasi dari otak kecil lalu menyebarkannya ke otak besar. Ketika terlintas keinginan, “Saya ingin buah naga,” gambaran buah naga pun muncul.

Bagian ini memiliki penyaring bernama SAR (Sistem Aktivasi Retikular). SAR menyaring pilihan-pilihan yang akan diambil. Misalnya, seseorang menyimpan ingatan tentang berbagai macam jeruk. Ketika yang diinginkan adalah jeruk Garut, yang terpanggil dan dikirim ke otak adalah jeruk yang menjadi fokus itu: jeruk Garut.



Tanpa data (tidak pernah belajar dan membaca), tidak ada yang bisa diangkat.

Gambar 10. Cara kerja filter SAR memanggil informasi yang difokuskan

Sebaliknya, apa yang tidak pernah dipelajari tidak bisa dipanggil. Orang yang tidak pernah belajar tentang sahabat Nabi tidak akan mampu menyebutkan sepuluh sahabat yang dijamin masuk surga. Orang yang tidak pernah membaca sirah tidak akan mampu menyebutkan istri-istri Nabi. Datanya tidak ada.

Inilah kaitannya dengan FoR dan FoE (lihat Bab 2). Semakin banyak referensi dan pengalaman seseorang, semakin luas “pengaturan” pusat informasinya, karena ia telah banyak belajar dan bepergian. Sebaliknya, orang yang tidak pernah safar, tidak memiliki pengalaman, menganggur, dan kesehariannya diisi hal yang tidak bermanfaat, akan terbatas pula pengaturan pikirannya.

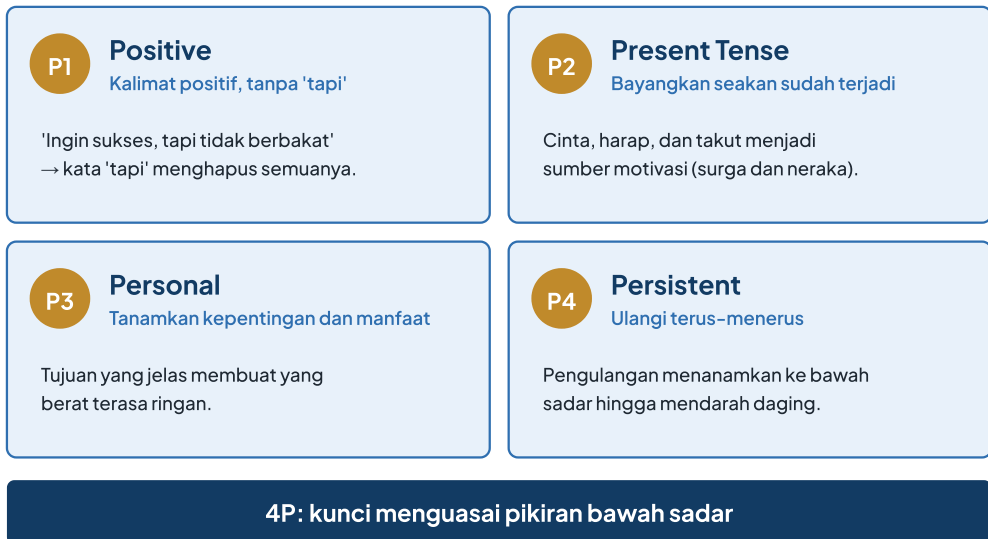
Empat Prinsip Menguasai Pikiran Bawah Sadar (4P)

Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

BAGIAN

Ketiga — Aplikasi Praktis

Pikiran bawah sadar bekerja dengan empat prinsip, disingkat **4P**: *Positive, Present Tense, Personal, dan Persistent*.



Gambar 11. Empat prinsip menguasai pikiran bawah sadar (4P)

I. Positive: Kalimat Positif

Prinsip pertama adalah positif. Pikiran bawah sadar tidak dapat menerima kata-kata negatif. Contoh kalimat yang keliru: “Saya ingin punya istri yang salehah, tetapi wajah saya seperti ini.” Keinginan itu hilang seketika oleh kata “tetapi”. Yang seharusnya digunakan adalah kalimat yang positif.

Kalimat-kalimat positif seluruhnya dapat ditemukan dalam doa. Isi doa seluruhnya positif: fokus pada apa yang diminta, tanpa alasan-alasan seperti “saya kurang berbakat”, “saya kurang terlatih”, atau “saya miskin, gaji tidak cukup”.

II. Present Tense: Seakan Sudah Terjadi

Prinsip kedua adalah *present tense*. Pikiran akan menindaklanjuti sesuatu yang belum terjadi, tetapi dibayangkan seolah-olah sudah terjadi. Siapa yang membayangkannya akan mendapatkan motivasi dalam hidupnya.

Contohnya dalam sebuah pelatihan: peserta diminta berlari menempuh jarak yang cukup jauh. Pada perintah kedua, jaraknya sama, tetapi dibayangkan di belakangnya ada lima ekor anjing, tiga ekor buaya, dan empat ekor gorila. Lari yang kedua pasti lebih cepat. Mengapa? Selain termotivasi, ada rasa takut. Pikiran membayangkan sesuatu yang belum terjadi, yaitu digigit, seakan-akan sudah terjadi, padahal belum. Bayangan itu cukup untuk membangkitkan potensi luar biasa yang ada pada setiap manusia.

Prinsip ini tergambar dalam ajaran agama. Syarat diterimanya ibadah ada dua: niat yang ikhlas dan *mutaba'ah* (mengikuti tuntunan Nabi). Rukun ibadah ada tiga: cinta (*mahabbah*), harap (*raja'*), dan takut (*khauf*). Sesuatu yang dilandasi cinta, seberat apa pun, akan terasa ringan. Orang yang telah mencintai ilmu agama akan berangkat mengaji ke mana pun.

الْقَلْبُ فِي سَيْرِهِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ بِمَنْزِلَةِ الطَّائِرِ، فَالْمَحَبَّةُ رَأْسُهُ، وَالْخَوْفُ وَالرَّجَاءُ
جَنَاحَاهُ

“Hati dalam perjalanannya menuju Allah ‘azza wa jalla laksana seekor burung: cinta adalah kepalanya, sedangkan takut dan harap adalah kedua sayapnya.”

Ibnul Qayyim, *Madarij as-Salikin*

Allah *Tabaraka wa Ta’ala* menciptakan sarana untuk mengelola ketiga rukun tersebut, karena ketiganya adalah sumber motivasi yang bersemayam di dalam pikiran. Allah menciptakan surga dan menjelaskan keindahannya untuk mengelola rasa harap. Allah juga menciptakan neraka dan menjelaskan kengeriannya untuk mengelola rasa takut.

III. Personal: Kepentingan Pribadi

Prinsip ketiga adalah personal, yaitu adanya kepentingan. Seseorang sulit melakukan sesuatu apabila ia tidak melihat kepentingan dan manfaatnya.

Bayangkan diminta berjalan kaki dari Jakarta ke Tegal. Hampir pasti ditolak. Namun, jika dikatakan, “Di Tegal ada tiket haji gratis untuk berangkat tahun ini, dengan syarat diambil dengan berjalan kaki,” hampir pasti orang akan berangkat.

Karena itu, tanamkanlah kepentingan dan tujuan dari setiap aktivitas kehidupan. Semakin kuat tujuannya, semakin kuat pula pikirannya.

IV. Persistent: Pengulangan

Prinsip keempat adalah *persistent*, yaitu terus diulang. Inilah kaidah repetisi yang telah dibahas (lihat Bab 3). Pikiran yang diulang-ulang akan masuk ke alam bawah sadar.

Kekuatan ini mudah dibuktikan dengan latihan sederhana. Ucapkan kata “putih” berulang-ulang dengan cepat: putih, putih, putih, putih. Lalu jawab segera: “Sapi minum apa?” Kebanyakan orang spontan menjawab “susu”, padahal sapi minum air. Kata yang diulang-ulang telah menguasai pikiran dan mengarahkan jawaban.

Orang yang setiap hari belajar bahasa Arab akan menjadi peka dan menghubungkan banyak hal dengan bahasa Arab. Orang yang bertahun-tahun ditanamkan ilmu tentang tauhid dan Sunnah, serta tentang bahaya syirik dan bid’ah, akan menjadi lebih peka terhadap semua itu, karena ilmunya telah mendarah daging. Inilah rahasia kekuatan alam bawah sadar.

V. Ikhtisar 4P

Untuk sukses dalam hidup, dalam belajar apa saja, berumah tangga, mendidik anak, serta memotivasi keluarga dan orang tua, ingatlah 4P:

Prinsip	Inti	Penerapan
Positive	Kalimat positif	Selalu berucap dengan lisan yang positif
Present Tense	Seakan sudah terjadi	Hadirkan cinta, harap, dan takut
Personal	Kepentingan dan manfaat	Tanamkan niat dan tujuan yang kuat lebih dahulu
Persistent	Pengulangan	Ulangi terus hingga masuk ke bawah sadar

Teknik Memperkuat Memori dan Quantum Learning

Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

BAGIAN

Ketiga — Aplikasi Praktis

1. Latihan Konsentrasi: Permainan Tangkap Tangan

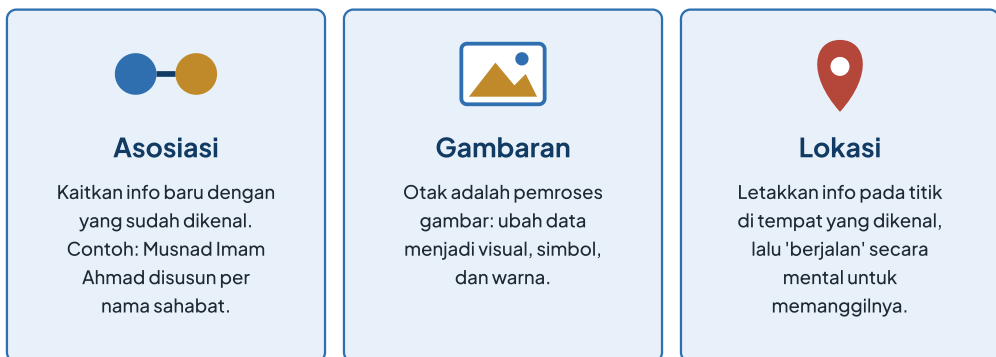
Gelombang Alpha (lihat Bab 7) dapat dilatih dengan permainan sederhana:

1. Dua orang berdiri berhadapan dengan posisi tangan seperti hendak bersalaman.
2. Masing-masing diberi satu kata kunci, misalnya orang di kanan “dahsyat” dan orang di kiri “luar biasa”.
3. Pemandu menyebut salah satu kata. Pemilik kata itu berusaha menangkap tangan lawannya, sedangkan lawannya berusaha menghindari.
4. Tangkapan yang berhasil bernilai satu. Yang lebih dahulu mencapai skor tiga menjadi pemenang, lalu pemenang beradu dengan pemenang lain.
5. Untuk menambah tantangan, kata kunci diganti dengan kata-kata yang mirip, misalnya “cinta” dan “sayang”.

Pelajaran dari permainan ini: fokuslah hanya pada suara pemandu, sebagaimana penuntut ilmu fokus pada apa yang disampaikan gurunya, dan jangan terpengaruh oleh kata-kata atau pandangan orang lain.

II. Tiga Prinsip Dasar Teknik Memori

Untuk membangkitkan dan menguatkan ingatan, para ahli seperti Tony Buzan merumuskan berbagai teknik yang selaras dengan cara kerja alami otak. Seluruh turunan teknik tersebut berakar pada tiga prinsip dasar. Menguasai ketiganya menjadi kunci untuk melipatgandakan kapasitas memori.



Gambar 12. Tiga prinsip dasar teknik memori

1. Asosiasi (Keterkaitan)

Asosiasi adalah kemampuan mengingat sesuatu dengan mengaitkannya pada ingatan lain yang telah lebih dahulu tersimpan dan sudah dikenal. Otak tidak menyimpan informasi secara acak, melainkan dalam jaringan yang saling terhubung. Semakin kuat kaitan yang dibuat, semakin mudah informasi baru dipanggil kembali.

Keterkaitan dapat dibentuk melalui beberapa cara:

- **Kaitan dengan peristiwa.** Mengingat sebuah peristiwa sejarah akan memunculkan nama tokoh-tokohnya. Mengingat peristiwa G30S/PKI, misalnya, langsung memunculkan nama Jenderal Ahmad Yani dan Jenderal A.H. Nasution.

- **Kaitan dengan tokoh atau nama.** Para ulama telah lama menggunakan prinsip ini. Kitab-kitab hadits yang disusun dengan metode *musnad*, seperti *Musnad* Imam Ahmad, mengelompokkan hadits berdasarkan nama sahabat yang meriwayatkannya. Dengan mengingat nama seorang sahabat, misalnya Sa'ad bin Abi Waqqash, seorang penuntut ilmu dapat memanggil kembali rangkaian hadits yang beliau riwayatkan; begitu pula ketika mengingat Az-Zubair bin Al-'Awwam, muncul hadits-hadits riwayat beliau.
- **Kaitan dengan akronim atau kemiripan.** Akronim mengikat banyak kata menjadi satu ingatan pemicu. Kemiripan bunyi juga bisa dimanfaatkan: kata yang baru dikenal diikat dengan kata lain yang bunyinya mirip dan sudah akrab.

2. Gambaran (Visualisasi)

Otak manusia pada dasarnya adalah pemroses gambar. Ingatan jauh lebih kuat dan tahan lama ketika informasi disajikan dalam bentuk gambaran visual, simbol, atau warna, dibandingkan teks atau data abstrak. Inilah sebabnya anak-anak secara alami suka belajar dengan menggambar dan melihat gambar, dan materi yang rumit menjadi lebih mudah dipahami dengan bantuan diagram, sebagaimana penjelasan tentang batang otak dan sistem limbik menjadi lebih hidup setelah melihat gambarnya (lihat Bab 8).

Mengubah data atau konsep yang ingin dihafal menjadi gambaran mental yang unik dan jelas berarti “berbicara” dengan bahasa yang paling dipahami otak.

3. Lokasi (Pemetaan Ruang)

Prinsip ketiga memanfaatkan kemampuan spasial otak. Otak sangat mampu mengingat letak dan memetakan lokasi. Dengan menempatkan informasi pada titik-titik tertentu di tempat yang

sangat dikenal, seperti ruangan-ruangan di rumah, terbentuklah “peta memori” yang teratur.

Untuk mengingatnya kembali, cukup melakukan “perjalanan mental” menyusuri lokasi itu dan “mengambil” data di setiap titik. Teknik ini memungkinkan menghafal banyak hal sekaligus mengingat urutannya dengan presisi tinggi.

III. Latihan Praktik Teknik Memori

Ketiga prinsip di atas hanya akan berbuah jika dilatih. Berikut beberapa bentuk latihannya.

1. Menghafal Nama Kota dengan Lokasi

Sederet nama kota dari berbagai daerah di Indonesia disebutkan satu per satu, sekitar dua puluh nama. Alih-alih dicatat, setiap nama langsung “diletakkan” pada peta: kota ini di Kalimantan, kota itu di Sulawesi, yang lain di Jawa Tengah. Ketika ditanya ulang, cukup susuri peta pulau demi pulau, lalu provinsi demi provinsi.



Gambar 13. Contoh latihan lokasi: nama kota dikelompokkan menurut pulau dan provinsi

2. Menghafal Benda dengan Gambaran dan Lokasi

Sebutkan dua puluh benda yang ada di sebuah ruangan: jam dinding, kipas angin, kamera, gelas, air mineral, laptop, proyektor, meja, layar, ponsel, kabel, tanda nama, kopi, kaos kaki, tas, pulpen, makalah, lantai, tiang, dan lampu. Benda-benda ini mudah diingat dengan dua cara:

- **Merangkai cerita (gambaran).** Contohnya: “Saya datang memakai peci dan kaos kaki, mendaftar lalu mendapat tanda nama dan makalah. Di ruangan ada meja, kursi, layar, dan proyektor yang tersambung kabel ke laptop. Saat istirahat tersedia kopi, gelas, dan air mineral...”
- **Membagi ruangan (lokasi).** Bagian depan ruangan berisi layar, kipas angin, laptop, proyektor, ponsel, dan kabel; bagian lain berisi kamera, peci, tanda nama, kaos kaki, pulpen, dan makalah; sisanya bagian dari bangunan: lantai, tiang, dan lampu.

3. Menghafal Nama Tokoh dengan Asosiasi dan Lokasi

Dua puluh nama tokoh dari berbagai bidang dan negara disebutkan berurutan. Ada beberapa cara menghafalnya:

- **Asosiasi menurut profesi:** kelompok ilmuwan, ulama, atlet, dan pemimpin negara.
- **Lokasi menurut benua dan negara:** tokoh-tokoh dari Asia (Indonesia, Malaysia, India, Arab Saudi, Mesir), Amerika, dan Eropa, lalu dirinci per negara.
- **Penomoran:** setiap nama diberi nomor urut.

4. Menghafal Nama yang Masih Asing

Untuk nama yang belum pernah didengar, misalnya nama-nama sahabat Nabi yang baru dikenal, gunakan penggambaran dengan bantuan warna, simbol, penomoran, atau urutan abjad.

Kelompokkan dengan warna, misalnya warna tertentu untuk satu kelompok nama. Mulailah sedikit demi sedikit; jangan langsung tiga puluh nama sekaligus. Dengan latihan yang tekun, menghafal nama-nama sahabat dan para ulama menjadi mudah dengan pertolongan Allah.

IV. Prinsip–Prinsip Quantum Learning

Setelah memahami cara kerja otak dan teknik dasar memori, langkah berikutnya adalah menciptakan lingkungan dan kondisi belajar yang optimal. Di sinilah *Quantum Learning* berperan. Metode ini mengajarkan bahwa belajar yang efektif bukan sekadar menyerap informasi, melainkan proses harmonis yang melibatkan keseluruhan diri: kondisi mental, lingkungan fisik, hingga gaya belajar personal.



Gambar 14. Lima langkah Quantum Learning

1. Kenali Gaya Belajar

Langkah pertama adalah memahami “bahasa” yang paling disukai otak saat belajar. Setiap orang memiliki gaya belajar yang lebih dominan:

- **Kinestetik (belajar dengan bergerak).** Belajar paling baik melalui aktivitas fisik dan gerakan, memahami dengan cara “melakukan”. Inilah sebabnya anak-anak belajar melalui permainan. Metode menghafal sambil berjalan di banyak pondok pesantren adalah penerapan langsung gaya ini.
- **Auditori (belajar dengan mendengar).** Menyerap informasi secara optimal melalui pendengaran: ceramah, diskusi, rekaman suara, atau membaca dengan bersuara. Gaya ini sering efektif bagi orang dewasa saat mengikuti kajian.
- **Visual (belajar dengan melihat).** Mengandalkan penglihatan: diagram, gambar, warna, video, dan demonstrasi langsung. Bagi mereka, melihat berarti memahami.

2. Temukan Manfaatnya

Sebelum belajar, tanyakan pertanyaan paling mendasar: “Mengapa saya perlu mempelajari ini? Apa manfaatnya bagi saya?” Otak tidak akan termotivasi bekerja keras untuk sesuatu yang dianggapnya tidak relevan. Prinsip ini selaras dengan konsep niat dalam Islam. Tujuan dan manfaat yang jelas sejak awal, untuk dunia maupun akhirat, menjadi bahan bakar bagi otak untuk tetap fokus dan bersemangat.

3. Pupuk Sikap Juara

Belajar yang sukses dimulai dari mindset pemenang. “Sikap juara” adalah kondisi internal ketika seseorang memprogram dirinya untuk berhasil, dengan sengaja menggunakan kalimat-kalimat positif dan menetapkan tujuan yang mulia dan menantang. Contohnya, menanamkan *'azam* sebelum Ramadhan: “*Bismillah*, saya bertekad menyelesaikan tilawah Al-Qur’an 30 juz di bulan Ramadhan ini, *insya Allah*.” Ikrar seperti ini membangun semangat dan keyakinan yang dibutuhkan untuk melewati proses yang sulit.

4. Tata Pentas Belajar

“Menata pentas” adalah seni mempersiapkan lingkungan belajar yang kondusif. Sebagaimana aktor membutuhkan panggung yang tepat, pembelajar membutuhkan arena yang mendukung:

- menyiapkan semua alat tulis yang diperlukan;
- memastikan ruangan bersih, rapi, dan bebas gangguan;
- menentukan waktu belajar yang spesifik;
- mencari posisi belajar yang paling nyaman bagi tubuh.

Pentas yang ditata dengan sengaja mengirimkan sinyal kuat kepada otak bahwa inilah waktunya fokus dan menyerap ilmu secara total.

5. Rayakan Keberhasilan

Setiap kali target belajar tercapai, sekecil apa pun, rayakanlah. Perayaan tidak harus mewah: istirahat sejenak, menikmati minuman favorit, atau mengucapkan *Alhamdulillah* dengan penuh syukur. Perayaan melepaskan emosi positif yang akan diasosiasikan otak dengan aktivitas belajar, sehingga semangat untuk menaklukkan target berikutnya semakin besar.

V. Bacaan Rujukan

Materi *Brain and Mind Management* ini merujuk pada karya-karya Tony Buzan, di antaranya:

- *Use Your Perfect Memory*
- *Master Your Memory*
- buku-buku Tony Buzan tentang *mind mapping*

serta buku *Quantum Learning*, yang juga membahas gelombang energi otak dan gaya belajar.

Tanya Jawab

Al-Ustadz Abu Umar Andri Ma'adsa *hafizhahullah*

BAGIAN

Ketiga — Aplikasi Praktis

I. Meneladani Ulama yang Sedikit Tidurnya

Pertanyaan: Bagaimana meneladani para ulama yang tidurnya sedikit tanpa merusak tubuh dan otak? Ketika dicoba, tubuh justru menjadi tidak karuan.

Kuncinya ada pada dua prinsip: bertahap (*tadarruj*) dan mengenali kapasitas diri.

Bertahap. Para ulama tidak serta-merta memiliki pola istirahat seperti itu. Mereka melatih diri bertahun-tahun, sering kali sejak muda, sehingga tubuh dan otak mereka beradaptasi perlahan. Kesalahan yang sering terjadi adalah ingin meniru hasil akhirnya secara instan tanpa melalui prosesnya, seperti mencoba mengangkat beban 100 kg tanpa pernah berlatih dengan beban 10 kg. Hasilnya bukan kekuatan, melainkan cedera.

Bertahap adalah adab dalam segala urusan, termasuk dalam menggunakan otak. Orang yang terbiasa tidur pukul dua belas malam tidak bisa tiba-tiba tidur pukul delapan. Majukan setengah jam lebih dahulu, misalnya menjadi pukul setengah dua belas, lalu jalani selama sepekan. Setelah terbiasa, majukan lagi menjadi pukul sebelas, dan seterusnya. Perubahan instan dan sekaligus justru membahayakan otak dan tubuh, serta menghalangi ibadah.

Para ulama seperti Imam Al-Bukhari dan Imam Asy-Syafi'i belajar sejak kecil. Adapun banyak orang baru mengenal dakwah pada usia tiga puluh atau empat puluh tahun, setelah masa lalu yang jauh dari ilmu. Jika langsung memaksakan diri meniru para ulama, pikirannya akan “macet”.

Mengenali kapasitas diri. Setiap orang diciptakan dengan kapasitas fisik dan kebutuhan yang berbeda. Meneladani semangat para ulama dalam beribadah dan menuntut ilmu adalah keharusan, tetapi meniru kebiasaan fisik mereka secara membabi buta bukanlah sikap bijak. Tujuan mengurangi tidur adalah menambah kualitas ibadah dan ilmu, bukan sekadar tidak tidur. Jika akibatnya shalat Subuh tidak khushyuk, hafalan berantakan, dan emosi mudah tersulut, tujuan itu tidak tercapai.

Ingatlah teguran Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* kepada sahabat yang ingin beribadah secara berlebihan: “Barang siapa membenci sunnahku, maka ia bukan termasuk golonganku” (lihat Bab 7). Sunnah Nabi adalah keseimbangan. Temukan titik keseimbangan diri: memaksimalkan ibadah tanpa menzalimi hak tubuh untuk beristirahat.

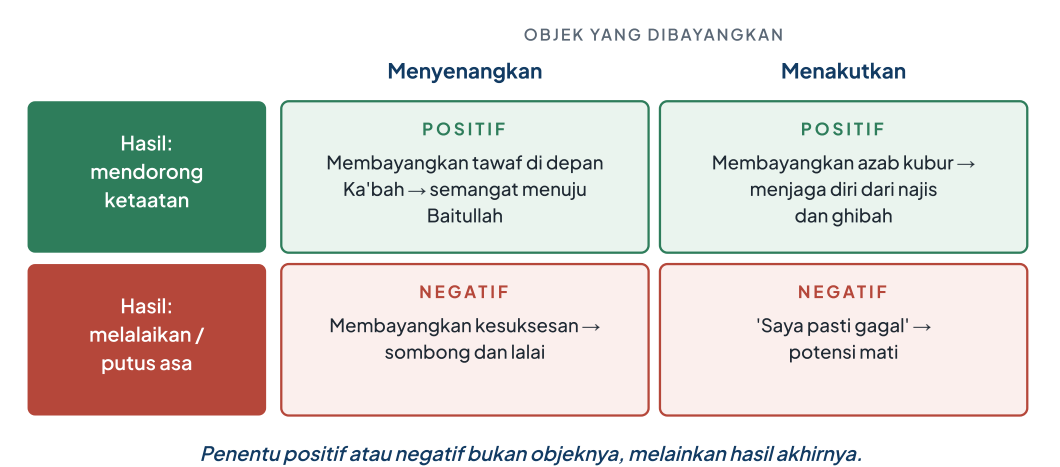
II. Membayangkan Hal Menakutkan: Berpikir Negatifkah?

Pertanyaan: Pikiran bawah sadar bekerja dengan membayangkan sesuatu seolah-olah sudah terjadi. Apakah membayangkan hal buruk, seperti dikejar anjing atau siksa neraka, tidak termasuk berpikir negatif yang harus dihindari?

Ada perbedaan mendasar antara berpikir negatif dan menggunakan rasa takut sebagai motivasi positif. Berpikir negatif adalah mengatakan kepada diri sendiri, “Saya tidak akan pernah bisa,” atau

“Saya pasti gagal.” Kalimat seperti ini melemahkan dan mematikan potensi.

Adapun membayangkan siksa neraka atau dikejar anjing tujuannya bukan membuat putus asa, melainkan memicu energi darurat agar bergerak menjauhi bahaya menuju keselamatan. Inilah mekanisme yang Allah tanamkan dalam diri manusia. Al-Qur’an tidak hanya menjelaskan keindahan surga untuk mengelola rasa harap (*raja’*), tetapi juga kengerian neraka untuk mengelola rasa takut (*khauf*). Penjelasan tentang neraka tentu bukan ajaran berpikir negatif; justru dengan rasa takut itulah seseorang terdorong meninggalkan maksiat dan berlari menuju ampunan-Nya.



Gambar 15. Bayangan yang positif dan negatif ditentukan oleh hasil akhirnya

Jadi, yang menentukan sebuah bayangan positif atau negatif bukanlah objeknya, menyenangkan atau menakutkan, melainkan hasil akhirnya. Bayangan tentang azab kubur yang membuat seseorang lebih menjaga diri dari najis dan meninggalkan ghibah telah berfungsi positif. Sebaliknya, bayangan tentang kesuksesan yang membuatnya sombong dan lalai telah menghasilkan sesuatu yang negatif.

III. Otak yang Terlanjur Rusak

Pertanyaan: Bagaimana jika otak sudah terlanjur rusak akibat kesalahan masa lalu, baik karena kecelakaan maupun karena dosa dan maksiat?

Ada dua jenis kerusakan yang perlu dibedakan.

Kerusakan fisik (takdir kauni). Kerusakan yang berkaitan dengan ketetapan Allah yang bersifat kauniyah, seperti gegar otak akibat kecelakaan atau hilangnya sebagian fungsi tubuh. Jika menurut ilmu kedokteran kerusakan itu permanen, sikap seorang mukmin adalah ridha terhadap takdir Allah dan fokus pada apa yang masih bisa dioptimalkan. Apa yang telah terjadi tidak bisa diubah, tetapi cara meresponsnya bisa. Maksimalkan sisa potensi untuk beribadah, perbanyak doa, dan bersabar. Sikap inilah yang mengangkat derajat di sisi Allah.

Kerusakan maknawi akibat maksiat. Kerusakan non-fisik, seperti sifat pemaarah, sombong, malas berpikir, atau sulit khushyuk, akibat lama tenggelam dalam kemaksiatan. Kerusakan jenis ini sangat mungkin diperbaiki dengan izin Allah, melalui pintu taubat nasuha dan perbaikan diri yang berkelanjutan (*ishlah*):

- **Bertaubat kepada Allah:** mengakui kesalahan masa lalu dan bertekad tidak mengulanginya.
- **Memperbaiki diri dengan melakukan kebalikannya:** dulu malas belajar, kini memaksa diri duduk di majelis ilmu; dulu pemaarah, kini melatih diri menahan lisan dan beristighfar ketika emosi memuncak; dulu terbiasa dengan musik dan gambar yang haram, kini menggantinya dengan murattal Al-Qur'an dan hal-hal yang baik.

Proses ini membutuhkan waktu dan kesabaran, tetapi setiap langkah perbaikan adalah bagian dari “penyembuhan” otak dan jiwa.

Sebagaimana maksiat merusak dan mengeraskan hati, ketaatan membersihkan, melembutkan, dan menghidupkannya kembali.

IV. Mengubah Kebiasaan Berpikir Pesimis

Pertanyaan: Bagaimana mengolah otak agar terus berpikir positif, padahal sudah terbiasa pesimis hingga berpengaruh pada produktivitas, seperti malas?

Pertama, ganti kosakata. Pilih kata-kata yang diucapkan, lalu biasakan dan latih. Suami istri dapat bekerja sama mengganti ucapan-ucapan pesimis, apalagi yang mengandung kekejian atau kekufuran, dengan kata-kata positif. Kalimat yang netral pun dapat ditambah kalimat yang mengandung semangat dan optimisme, di awal atau di akhir. Lebih baik lagi bagi penuntut ilmu untuk mengiringinya dengan doa, karena doa adalah bagian dari kalimat positif. Contohnya, ketika mengajak istri: “Hari Sabtu kita ke pengajian. Semangat, ya! Semoga Allah memberkahimu.” Jangan mengatakan “tidak bisa”.

Kedua, jauhi sebab-sebab pesimisme. Jangan berlebihan menonton berita buruk, baik di televisi, radio, maupun gawai. Tontonan harian tentang kejahatan, pencurian, dan pembunuhan, cepat atau lambat akan memengaruhi hidup. Seorang ibu yang terus-menerus menonton berita penculikan anak, misalnya, akan selalu cemas setiap kali anaknya berangkat sekolah. Carilah teman-teman baik yang ucapannya positif, dan jauhi teman yang membuat hidup menjadi pesimis.

V. Bisakah Otak yang Berkurang Pulih Kembali?

Pertanyaan: Apakah otak yang berkurang satu gram per tahun karena tidak digunakan bisa kembali jika dilatih menghafal ilmu atau

Al-Qur'an?

Bisa, *alhamdulillah*. Berkurangnya otak tersebut disebabkan malas menggunakannya, ditambah banyaknya perusak otak seperti rokok, minuman keras, dan makanan yang buruk. Jika otak kembali digunakan, ia dapat pulih. Sebagian ulama baru mengenal dakwah pada usia 40, 50, bahkan 60 tahun; ada yang dahulunya penyamun, pencuri, pembunuh, atau ahli maksiat. Ketika seseorang jujur dalam taubatnya, Allah memperbaiki keadaannya, termasuk otaknya. Maka bersemangatlah kembali menghafal Al-Qur'an.

VI. Tanda-Tanda Otak Mulai Melemah

Pertanyaan: Apa ciri-ciri otak yang mulai berkurang?

Pertama, daya konsentrasi melemah. Orang bisa menjadi pikun di usia muda. Konsentrasi bergantung pada gelombang Alpha untuk mengangkat apa yang ada di alam bawah sadar; ketika Alpha melemah, sumber-sumber informasi tidak dapat diangkat. Melemahnya konsentrasi pada orang tua memang tanda penuaan, tetapi bisa dilatih: ajaklah mereka berbicara dan menghadiri majelis taklim. Orang yang terus belajar dan mengasah konsentrasinya tetap kuat hingga usia 70–80 tahun.

Kedua, mudah lupa. Mencari kacamata ke mana-mana padahal ada di kepala sendiri; mencari ponsel padahal ada di saku. Bagi seorang muslim, ukurannya adalah hafalan Al-Qur'an. Karena itu, kuatkan otak dengan menghafal Al-Qur'anul Karim.

VII. Kapan Kalimat Ancaman Digunakan untuk Anak?

Pertanyaan: Kapan kalimat negatif boleh digunakan dalam mendidik anak?

Dalam agama terdapat *targhib* (dorongan dengan janji kebaikan) dan *tarhib* (peringatan dengan ancaman), sebagaimana Allah mengancam dengan neraka dan azab kubur. Kalimat ancaman boleh digunakan, tetapi tujuannya adalah memotivasi anak, bukan sekadar menakut-nakuti.

Karena itu, ancaman harus diiringi kalimat positif yang memberi solusi dan membangun anak: apa yang sebaiknya ia lakukan dan bagaimana caranya. Memberi ancaman semata tanpa jalan keluar bukanlah cara yang benar.

VIII. Menumbuhkan Kepercayaan Diri

Pertanyaan: Bagaimana melatih diri agar tumbuh rasa percaya diri?

Langkah pertama adalah percaya kepada Allah yang menciptakan diri ini. Inilah kaidah dalam agama: seorang muslim tidak boleh percaya kepada dirinya secara mutlak, bahkan ia memohon agar tidak diserahkan kepada dirinya sendiri walau sekejap mata.

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكُنِّي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

“Ya Allah, rahmat-Mu yang aku harapkan. Maka janganlah Engkau serahkan aku kepada diriku sendiri walau sekejap mata, dan perbaikilah seluruh urusanku. Tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Engkau.”

HR. Abu Dawud no. 5090, dari Abu Bakrah *radhiyallahu 'anhu*

Keyakinan kepada diri sendiri tumbuh setelah keyakinan kepada Allah. Rumusnya tetap dan tidak boleh ditukar: siapa yang menjaga Allah, Allah akan menjaganya.

احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ

“Jagalah Allah, niscaya Allah menjagamu.”

HR. At-Tirmidzi no. 2516, dari Ibnu 'Abbas *radhiyallahu 'anhuma*

Itulah yang membuat seorang muslim tenang. Ketika keluar rumah, ia membaca doa yang seluruh isinya mengembalikan urusan kepada Allah:

بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

“Dengan nama Allah, aku bertawakal kepada Allah. Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah.”

HR. Abu Dawud no. 5095 dan At-Tirmidzi no. 3426, dari Anas bin Malik *radhiyallahu 'anhu*

Dengan bekal itu, ia tidak perlu cemas terhadap godaan setan atau orang yang ingin mencelakainya. Langkah berikutnya adalah bergaul dengan orang-orang yang juga selalu yakin kepada Allah, karena semangat yang sama akan menular.

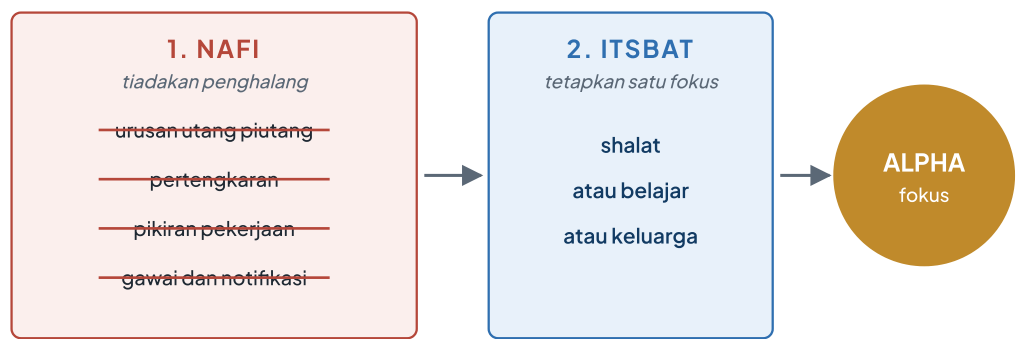
IX. Meningkatkan Konsentrasi

Pertanyaan: Bagaimana meningkatkan konsentrasi agar tidak mudah gagal fokus?

Konsentrasi harus dilatih, dan latihannya bisa dilakukan bersama suami, istri, atau anak-anak, seperti permainan tangkap tangan (lihat Bab 10). Kuncinya: sebelum memasuki sebuah aktivitas, lepaskan dulu segala penghalang yang mengganggu.

Polanya sama dengan dua rukun kalimat tauhid: *nafi* (meniadakan) dan *itsbat* (menetapkan). Jika hanya menetapkan tanpa meniadakan rintangan, berbagai hal akan ikut masuk dan mengganggu. Ketika

shalat, misalnya, tiadakan dulu urusan dunia: istri, anak, utang piutang, dan pertengkaran. Dengan begitu hati tetap berada dalam kondisi Alpha pada shalatnya. Jika tidak, setelah takbir semua urusan itu masuk kembali.



Gambar 16. Pola nafi dan itsbat untuk membangun konsentrasi

Kemampuan ini membutuhkan latihan dan tidak bisa diraih secara instan.

X. Agar Kalimat Positif Tidak Diikuti Kalimat Negatif

Pertanyaan: Bagaimana kiatnya agar kalimat positif tidak disusul kalimat negatif?

Belajarlah berhenti. Dalam berkomunikasi, jangan tergesa-gesa dan tahanlah diri. Ucapkan kalimat positif lalu akhiri di sana: “Saya ingin berangkat pengajian Sabtu ini.” Titik. “Saya ingin menghafal Al-Qur’an di bulan Ramadhan ini.” Titik. Jangan disusul “tapi”, “seandainya”, dan sejenisnya.

Cara lain adalah memiliki “dewan juri” dari orang terdekat, misalnya suami dan istri saling mengingatkan, dengan syarat keduanya jujur.

XI. Benarkah Anak Tidak Boleh Mendengar Kata Jangan?

Pertanyaan: Ada metode pendidikan anak yang melarang mengucapkan kata “jangan”. Lalu kapan larangan seperti “jangan marah” atau “jangan menyekutukan Allah” diajarkan?

Istilah positif dan negatif dalam materi ini adalah istilah bahasa. Dalam agama, prinsipnya adalah kebaikan dan keburukan. Kata “jangan” secara bahasa memang larangan, tetapi isinya bisa berupa kebaikan dan perintah dari Allah. Karena itu, tidak benar bahwa pendidikan dalam Islam melarang kata “jangan”. Luqman Al-Hakim menasihati anaknya dengan kata “jangan”:

يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

“Wahai anakku, janganlah engkau menyekutukan Allah.

Sesungguhnya kesyirikan adalah kezaliman yang besar.”

QS. Luqman: 13

Nasihat tauhid ini diberikan sejak dini, bahkan sebelum anak diperintah shalat pada usia tujuh tahun. Kuncinya adalah waktu: larangan diberikan sesuai perkembangan akal anak. Tidak ada batasan umur yang pasti, karena setiap anak berkembang berbeda; ada yang sudah *tamyiz* pada usia tujuh atau delapan tahun, ada yang baru pada usia sepuluh atau sebelas tahun. Orang tua harus memahami keadaan dirinya dan keadaan anaknya.

XII. Anak yang Cepat Meniru Hal Negatif

Pertanyaan: Bagaimana mendidik anak usia empat tahun yang lebih cepat meniru hal negatif daripada hal positif?

Anak meniru apa yang biasa ia dengar. Jika sejak awal ia dididik dengan ucapan-ucapan yang positif dan penuh semangat dari orang tua dan lingkungannya, ia akan terbiasa dengan hal-hal yang positif pula. Untuk kasus tertentu, perlu dilihat lebih rinci apa sebab ia mengikuti ucapan atau kebiasaan negatif, lalu dari situ keadaannya diperbaiki.

XIII. Hukum Mengkhayal dan Mengubah Kebiasaan Buruk

Pertanyaan: Bagaimana hukum membayangkan sesuatu, dan apakah kebiasaan mengkhayal yang buruk dapat dihilangkan?

Hukum mengkhayal mengikuti apa yang dikhayalkan. Mengkhayalkan dosa dan kemaksiatan, misalnya perzinaan, adalah dosa yang dapat menjatuhkan ke jurang kebinasaan. Jika diletakkan pada hal yang tepat, nilainya sesuai dengan tujuan khayalan tersebut. Membayangkan indahnya memakai ihram di depan Ka'bah dan thawaf di Masjidil Haram, misalnya, tidak mengapa; bahkan memberi semangat untuk segera menuju Baitullah.

Khayalan yang haram sejak kecil jelas berpengaruh: ia dapat merusak otak, bahkan menimbulkan gangguan besar pada akal. Namun, kebiasaan itu bisa dihilangkan dengan menggantinya dengan kebiasaan baru. Sebagian sahabat Nabi, sebelum masuk Islam, memiliki kebiasaan yang jauh lebih buruk: membunuh. Banyak sahabat yang gugur di tangan Khalid bin Al-Walid atau 'Amr bin Al-'Ash sebelum keduanya masuk Islam. Ingatan semacam itu sulit dihapus dari alam bawah sadar, tetapi semuanya dapat berubah bila seseorang jujur bertaubat, kembali ke jalan Allah, dan memperbaiki hidupnya. Khalid, 'Amr bin Al-'Ash, dan Abu Sufyan kini termasuk sahabat Nabi yang diridhai Allah. Maka kebiasaan mengkhayal tentu lebih mudah lagi untuk diubah.

XIV. Kunci Bertahan Lama dalam Sebuah Bidang

Pertanyaan: Bagaimana agar mampu berbicara berjam-jam? Apakah diperlukan pemetaan pikiran?

Yang membuat seseorang bertahan lama adalah motivasi. Dari tiga sumber motivasi (cinta, harap, dan takut), yang terbesar adalah cinta. Rasa cinta membuat seseorang betah berlama-lama pada suatu perkara atau suatu tempat; orang yang mencintai Makkah dan Madinah, setibanya di sana, enggan pulang.

Nasihatnya ada dua. **Pertama, letakkan rasa cinta pada pilihan yang sudah diambil**, dan jangan salah meletakkannya. Setelah memilih sebuah jalan kebaikan, cintailah jalan itu. **Kedua, pahami keutamaan dan manfaatnya**. Orang rutin meminum air kelapa karena tahu khasiatnya. Semangat itu bertambah dahsyat ketika bertemu orang-orang yang mencintai hal yang sama. Ada guru yang tetap mengajar dalam keadaan sakit keras hingga muntah darah, dan hal itu tidak mungkin terjadi tanpa cinta. Terlebih bila diketahui bahwa bidang yang ditekuni bernilai ibadah, berpahala besar, dan menjadi sarana dakwah di jalan Allah.

FoR dan FoE turut berperan (lihat Bab 2). Seseorang yang sejak kecil terbiasa dengan aktivitas komunikasi, seperti mengikuti lomba pidato sejak sekolah dasar, lalu menikmatinya, akan lebih mantap memilih ilmu komunikasi sebagai jalan hidup.

Adapun pemetaan pikiran, jawabannya: perlu, untuk menguatkan apa yang disampaikan. Berbicara asal-asalan akan membingungkan dan tidak terarah, sehingga tidak mungkin bertahan berjam-jam. Apa yang tersimpan di dalam pikiran perlu dipetakan dengan ilmu *brain and mind management*.

XV. Tekanan dalam Rumah Tangga dan Daya Ingat

Pertanyaan: Seorang istri sering dibentak suaminya dan menjadi pelupa. Apakah ada kaitannya?

Jika berlangsung terus-menerus dan menahun, ya, itu salah satu dampaknya. Seseorang yang terus ditekan tanpa diberi jalan menyalurkan apa yang diharapkannya akan mengalami kerusakan pada dirinya.

Nasihat kepada para suami: bertakwalah kepada Allah. Suami yang berperilaku demikian bukanlah suami yang saleh. Seseorang tidak disebut saleh sampai ia berbuat baik kepada keluarganya.

خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي

“Sebaik-baik kalian adalah yang paling baik kepada keluarganya, dan aku adalah yang paling baik kepada keluargaku.”

HR. At-Tirmidzi no. 3895, dari 'Aisyah *radhiyallahu 'anha*

Bagi sang istri, salurkanlah apa yang dipendam, dan penyaluran terbaik adalah kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, dengan sabar dan shalat.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.”

QS. Al-Baqarah: 153

Tahanlah diri dari kemaksiatan. Merintihlah kepada-Nya di akhir malam dan ketika sujud. Mintalah sebanyak-banyaknya agar Allah

memperbaiki keadaan suami dan keadaan diri sendiri. Musibah pada hakikatnya adalah akibat dosa, maka iringilah doa dengan taubat kepada Allah.

XVI. Kebiasaan Begadang karena Ide di Malam Hari

Pertanyaan: Ide sering muncul di tengah malam sehingga terbiasa begadang. Bagaimana menyikapinya?

Anggapan bahwa ide hanya muncul di tengah malam adalah mitos. Kebiasaan itu terbentuk karena hati dan pola hidup dilatih ke arah sana; inilah hawa nafsu yang diperturutkan. Sama halnya dengan orang yang yakin idenya hanya muncul di kamar mandi. Lain halnya dengan insomnia: itu penyakit, dan penyakit diobati dengan mendatangi dokter. Seseorang sendirilah yang memvonis dirinya demikian, karena otak bekerja sesuai sangkaan pemiliknya. Setelah mengenal Sunnah, saatnya berubah. Berdoalah kepada Allah agar diberi petunjuk untuk mengubah kebiasaan yang tidak sesuai dengan kebiasaan orang-orang saleh.

XVII. Menyikapi Gangguan Bipolar

Pertanyaan: Bagaimana menyikapi seseorang yang mengalami gangguan bipolar?

Penyakit pada dasarnya ada dua: penyakit fisik dan penyakit hati. Jika tampak tanda-tanda penyakit hati, obat yang paling utama adalah mengembalikannya ke majelis ilmu agama, terutama mengkaji tauhid dan *'aqidah*. Ajaklah ia perlahan-lahan, karena ilmu syar'i adalah ruqyah terbaik dan sarana paling ampuh untuk mengubah hati seseorang dengan izin Allah. Penyakit hati seperti hasad terhadap dunia dapat membuat emosi seseorang naik turun dan mudah marah tanpa sebab yang jelas. Doakanlah ia, dan

perdengarkan kepadanya ucapan-ucapan yang baik dari Al-Qur'an dan Sunnah.

Boleh pula menempuh cara-cara yang diajarkan syariat, seperti meminum air zamzam yang didoakan dan memakan tujuh butir kurma 'ajwah setiap pagi. Kemudian kombinasikan dengan sebab-sebab duniawi: datangi ahlinya, yaitu psikiater atau dokter yang terpercaya. Hal ini boleh walaupun dokternya bukan muslim, selama ia amanah dan terpercaya. Dengan demikian, seluruh sebab ditempuh, baik jalan syar'i maupun jalan duniawi.

Boleh juga mempertemukannya dengan konsultan yang dapat mengajaknya berbicara dan memotivasinya, terlebih jika konsultan tersebut berbekal ilmu tauhid dan *'aqidah*.