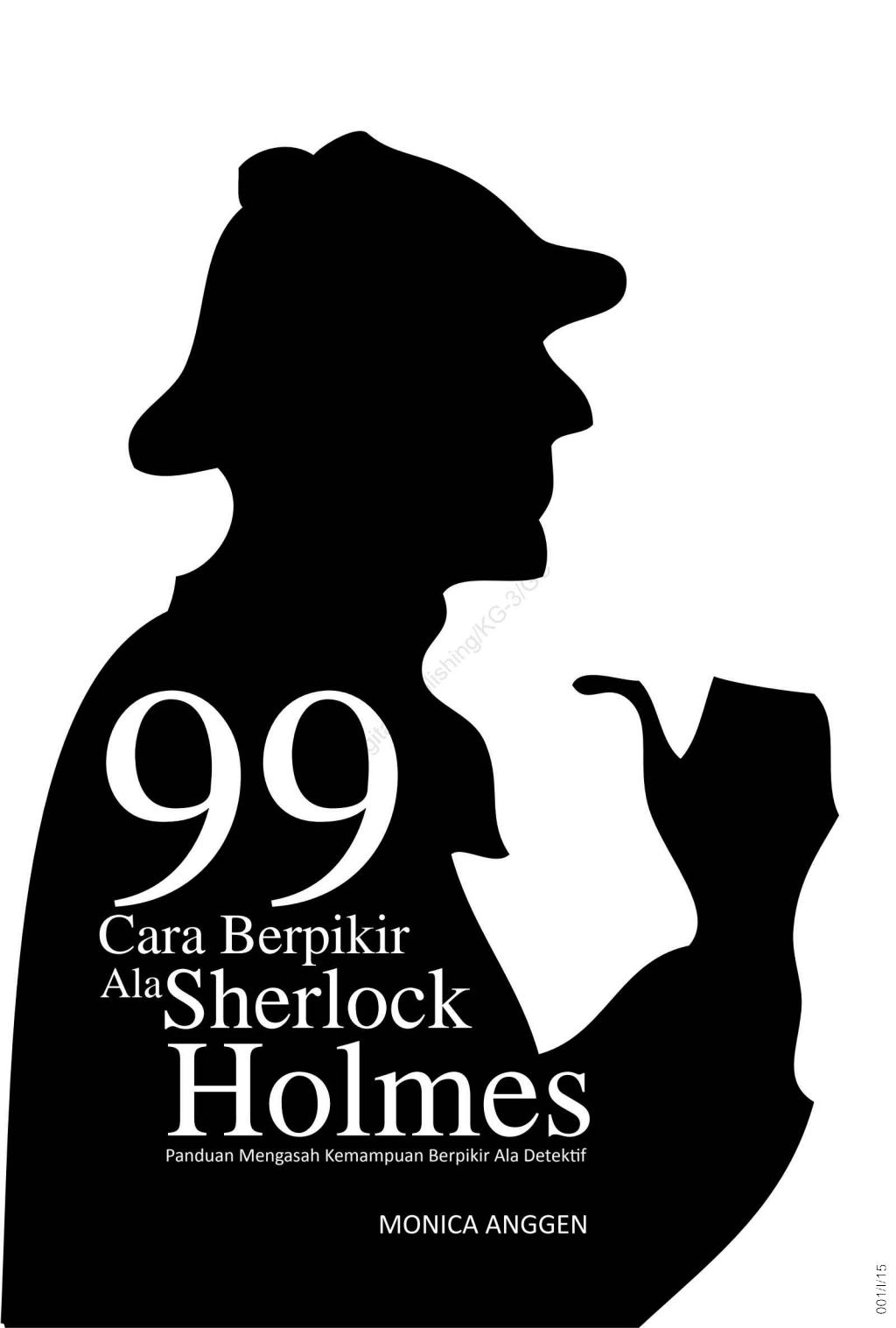


99

Cara Berpikir Ala **Sherlock Holmes**

Panduan Mengasah Kemampuan Berpikir Ala Detektif

MONICA ANGGEN



99

Cara Berpikir
Ala **Sherlock**
Holmes

Panduan Mengasah Kemampuan Berpikir Ala Detektif

MONICA ANGGEN

99

Cara Berpikir Ala **Sherlock** **Holmes**

Panduan Mengasah Kemampuan Berpikir Ala Detektif

© Monica Anggen

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Editor: Mira R.

Penata isi: Dua Sisi Studio

Desain Kover: Artkringan Studio

Diterbitkan oleh Penerbit Gramedia Widiasarana Indonesia,
anggota IKAPI, Jakarta 2015

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetak, fotokopi, mikrofilm, CD-ROM, dan rekaman suara) tanpa izin tertulis dari penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta.

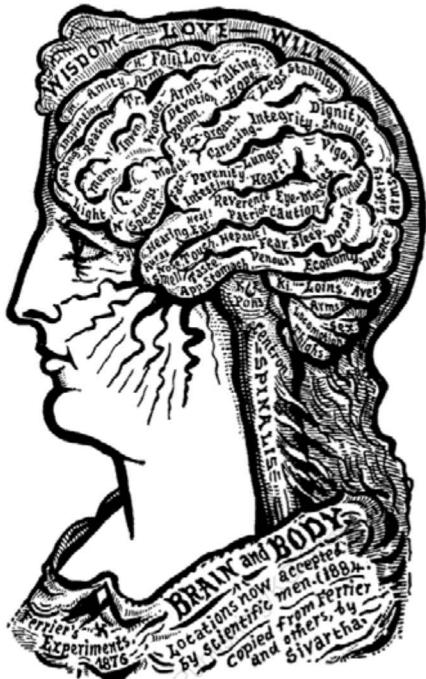
1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

99

Cara Berpikir Ala Sherlock Holmes

Panduan Mengasah Kemampuan Berpikir Ala Detektif





Sumber Gambar: head-collection.blogspot.com

Dunia SHerlock

“ Pekerjaanku memang mencari tahu tentang banyak hal. Aku mungkin telah terbiasa melihat hal-hal yang terlewatkan orang lain. Itu sebabnya kamu datang meminta nasihatku.”

Sherlock Holmes, *Kasus Identitas*

1

apa pentingnya
berpikir ala
sherlock?

"Think good, and good follows.
Think evil, and evil follows. You
are what you think all day long."

Joseph Murphy



Masalah selalu datang silih berganti dalam hidup manusia. Tidak satu pun di antara kita yang tidak pernah mengalaminya. Sayangnya, tidak semua orang sadar kalau masalah itu merupakan pembelajaran yang harus dihadapi agar menjadi pribadi yang lebih baik. Intinya, kita berkembang dan bertumbuh, dari bayi, balita, anak-anak, remaja, hingga dewasa. Dalam tiap tahap kehidupan manusia, masalah yang harus dihadapi selalu berbeda-beda.

Ketika suatu hari saya dan editor saya berdiskusi, tercetuslah tema 'Meningkatkan Kemampuan Berpikir'. Saat itu, tokoh yang terlintas dalam pikiran kami—meski tokoh ini adalah tokoh fiktif—adalah Sherlock Holmes. Kenapa harus 'Berpikir ala Sherlock Holmes'?

Sherlock Holmes, dalam kisah *Kasus Identitas*, pernah berkata, "Hidup ini jauh lebih aneh daripada apa pun yang dapat kita khayalkan. Dibandingkan dengan hal-hal sepele yang terjadi sehari-hari, hasil imajinasi sebetulnya tidak ada artinya. Seandainya kita bisa terbang, melayang mengitari kota yang luas, sambil perlahan menembus atap-atap rumah, dan mengintip ke dalamnya, kita dapat melihat berbagai peristiwa aneh, kebetulan-kebetulan, rencana-rencana, berbagai pertentangan, pokoknya segala macam kejadian luar biasa yang terjadi dari generasi ke generasi."

Artinya, setiap manusia yang hidup di muka bumi ini akan menghadapi berbagai masalah, kejadian, atau hal-hal yang kadang lebih aneh daripada yang pernah dibayangkan manusia. Untuk itu, manusia harus memiliki kemampuan berpikir yang cemerlang, cermat, dan mampu menganalisis masalah dari berbagai sudut pandang agar dapat menemukan solusi.

Apa yang harus kita lakukan demi memiliki kemampuan berpikir secemerlang Sherlock Holmes?

- Teruslah membaca buku ini.-



2

Misteri Hidup yang Harus Dipecahkan

"Kau pernah jatuh sekali. Kami ingin melihat setinggi apa kau bisa meloncat di kemudian hari."

Sherlock Holmes, *Petualangan Tiga Pelajar*



Para penggemar Sherlock pasti pernah membaca kisah *Petualangan Tiga Pelajar*. Dikisahkan, Sherlock Holmes dihadapkan pada kasus pencurian soal ujian di Universitas St. Luke's. Kebetulan Sherlock dan Watson sedang berada di universitas itu.

Hilton Soames—dosen yang mengajar di universitas itu—mendatangi Sherlock dan Watson untuk melaporkan kehilangan yang baru saja dialaminya. Sherlock tentu saja harus mencari siapa pelaku pencurian soal ujian tersebut. Setelah diselidiki, Bannister yang awalnya dipercaya oleh sang dosen sebagai orang yang jujur dan tidak mungkin melakukan pencurian, adalah orang yang mengetahui siapa pelaku sesungguhnya. Di sisi lain, mahasiswa teladan dan anak orang kaya yang dianggap tidak mungkin melakukan perbuatan tercela malah menjadi pelakunya.

Kita sering mengalami berbagai permasalahan, kasus, atau hal-hal di luar dugaan. Berbagai kasus tersebut bisa jadi kita alami sendiri, namun bisa pula dialami orang-orang di sekitar kita. Misalnya saja, kita mengalami kasus pencurian, apa yang akan kita lakukan? Apakah kita akan langsung menuduh atau menarik berbagai dugaan yang belum tentu benar? Atau cara paling mudah, kita memanggil pihak berwajib untuk menyelesaikan kasus tersebut.

Pada dasarnya, hidup ini penuh misteri yang harus bisa kita pecahkan. Seperti itulah Sherlock juga memandang hidupnya. Kita tidak tahu apa yang akan terjadi di dalam hidup kita minggu depan, bahkan kita tidak tahu apa yang akan kita hadapi lima menit lagi. Selalu saja ada hal-hal yang terjadi di luar rencana kita. Jangan lupa di luar sana, ada banyak pula orang seperti Bannister dan si mahasiswa teladan yang kaya. Mereka dianggap tidak mungkin melakukan kejahatan. Kenyataannya, mereka bisa saja melakukan hal-hal yang bahkan tidak sanggup dilakukan oleh penjahat yang paling kejam.

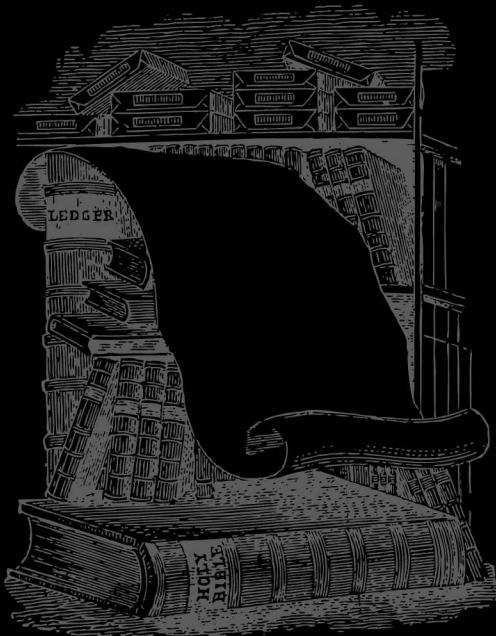


3

teori analisis

"Ternyata, tetap saja ada misteri besar dalam hidup ini yang tak bisa dijelaskan nalar manusia."

Sherlock Holmes, *Petualangan Kotak Kardus*



Sherlock Holmes pernah menulis artikel yang isinya, "Dari setetes air, seseorang yang mengandalkan logikanya bisa menentukan apakah air tersebut berasal dari Samudra Atlantik atau Air Terjun Niagara, meskipun ia belum pernah melihat kedua tempat itu. Jadi, seluruh kehidupan dapat diumpamakan sebagai sebuah rantai besar, yang sifat-sifatnya dapat dikenali bila kita memperoleh mata rantainya. Seperti semua ilmu lain, kemahiran deduksi dan analisis hanya bisa diperoleh dengan belajar dalam waktu yang lama dan dengan penuh kesabaran. Sayangnya, hidup manusia tak cukup panjang untuk memungkinkan siapa pun mencapai kesempurnaan dalam bidang ini. Nah, sebelum kamu mencoba membaca pikiran orang lain seperti yang disebutkan di atas, sebaiknya mempelajari hal-hal yang lebih mendasar. Saat bertemu seseorang, cobalah untuk menebak asal-usul dan profesiya dari pengamatan sekilas. Sekalipun tampak sepele, latihan ini mempertajam pengamatan dan mengajarkan kamu mengetahui hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan. Profesi seseorang misalnya, dapat dilihat dari kuku-kuku tangannya dan halus tidaknya jempol dan jari telunjuknya, juga dari kerah mantel, sepatu bot, dan lutut celana panjang yang dikenakannya. Mustahil kalau setelah menggabungkan semua itu, kamu tak dapat menarik kesimpulan.

Artikel Sherlock—yang tertulis dalam *Penelusuran Benang Merah*—ini mengenalkan kita pada kemahiran deduksi (akan dibahas di bab berikutnya) dan analisis. Peter Salim dan Yenni Salim, dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontemporer* terbitan tahun 2002, menyebutkan bahwa pengertian analisis adalah proses pemecahan masalah yang dimulai dari hipotesis (dugaan dan sebagainya) hingga terbukti kebenarannya melalui pengamatan, percobaan, dan lain sebagainya.

"Apa yang tidak biasa, umumnya lebih merupakan panduan daripada hambatan. Kunci pemecahan masalah terkadang adalah berpikir mundur. Itu langkah yang sangat bagus dan sangat mudah, tapi jarang dilakukan orang. Dalam kehidupan sehari-hari, berpikir maju memang lebih praktis. Itulah sebabnya cara berpikir yang lainnya dilupakan. Perbandingan orang yang biasa berpikir sintetis dan orang yang berpikir analitis adalah 50:I. Sebagian besar orang, jika mendengar rangkaian peristiwa bisa mengatakan hasil akhirnya. Mereka menyatukan rangkaian kejadian itu dalam benak mereka dan menarik kesimpulan logis tentang akibat yang ditimbulkan. Tapi jika situasinya terbalik, kita hanya memberitahu sesuai kejadian-kejadian sebelumnya, hanya sedikit orang yang mampu melakukannya. Itu yang dimaksud dengan berpikir mundur atau analisis."

- Sherlock Holmes, *Kisah Penelusuran Benang Merah*

Seperti halnya Sherlock, kita juga bisa menerapkan teori analisis dalam kehidupan yang kita jalani untuk menemukan hal-hal yang tidak ditemukan orang lain. Teori analisis ini tidak hanya berguna untuk menemukan solusi yang dapat menyelesaikan masalah yang kita hadapi, tetapi juga bisa kita gunakan untuk memperlancar pekerjaan dan kegiatan kita sehari-hari, termasuk ketika kita berinteraksi dengan orang lain.



4

Proses Eliminasi

"Kalau kamu menyingkirkan yang mustahil, apa pun yang tersisa, betapapun mustahil, adalah kebenaran."

Sherlock Holmes, *Empat Pemburu Harta*

Dalam kisah *Petualangan Tiga Pelajar*, ada empat orang yang diduga melakukan pencurian soal ujian di Universitas St. Luke's, yaitu Bannister (pelayan universitas), Gilchrist (mahasiswa dan atlet yang baik), Daulat Ras (mahasiswa dari India), dan Miles McLaren (mahasiswa paling cerdas di kampus tersebut).

Sherlock Holmes melakukan proses eliminasi dalam proses penyelidikannya, yaitu menyingkirkan berbagai hal mustahil untuk mempersempit dugaan-dugaan yang mungkin timbul.





Hasilnya, hanya ada dua orang yang memiliki kemungkinan besar melakukan pencurian.

Kita juga bisa menerapkan proses eliminasi ketika menghadapi suatu masalah. Ketika kita akan pergi berlibur maka yang harus kita persiapkan adalah tujuan dan transportasi yang akan kita gunakan, anggaran dan biaya selama perjalanan, dan siapa saja orang yang ikut dalam perjalanan tersebut. Kita tentu tidak perlu memikirkan hal-hal lain di luar ketiga hal yang sudah disebutkan tadi, seperti pekerjaan apa yang masih tertunda, kapan tengat waktu pekerjaan tersebut, tetangga sebelah rumah sedang masak apa, dan pemikiran yang tidak berhubungan dengan rencana berlibur.

Dengan menerapkan proses eliminasi, kemampuan berpikir kita menjadi lebih maksimal. Kita bisa memikirkan satu masalah secara mendetail dan mengesampingkan terlebih dahulu hal-hal tidak penting dan tidak berhubungan dengan masalah yang sedang kita hadapi. Dengan cara ini, kita menjadi lebih mudah menemukan berbagai solusi yang bisa kita coba untuk menyelesaikan masalah.

Menerapkan proses eliminasi juga memberi banyak manfaat bagi kita, di antaranya lebih bisa berkonsentrasi pada hal utama yang sedang dipikirkan, membuat kita lebih fokus, dan pikiran kita menjadi tidak bercampur aduk hingga tidak menyebabkan timbulnya stres dan depresi. Proses ini juga sangat berguna saat kita harus mengambil keputusan penting dalam waktu singkat.



5

berpikir kritis dengan penalaran deduktif

"Ada banyak kemiripan dalam kasus-kasus kejahatan. Kalau kau memiliki rinciannya hingga seribu kasus, aneh sekali jika kau tidak bisa mengungkapkan kasus ke-1001."

Sherlock Holmes, *Penelusuran Benang Merah*





Penalaran deduktif adalah proses menarik kesimpulan khusus dari premis umum. Kalau premis umum sudah benar maka kesimpulan yang ditarik pasti benar. Bisa dikatakan, penalaran deduktif berkaitan erat dengan teori himpunan dan bilangan serta matematika logika. Contoh penalaran deduktif yang sederhana, misalnya “semua manusia memiliki hati nurani”. Tiara termasuk manusia. Kesimpulannya, Tiara memiliki hati nurani.

Dalam kisah *Penelusuran Benang Merah*, Sherlock Holmes menerangkan mengenai penalaran deduktif ini. Menurutnya, penalaran ini menjadi lebih mudah diterapkan kalau kita sering melakukan pengamatan, baik terhadap orang, berbagai kejadian, benda-benda, dan hal apa pun yang terjadi di sekitar kita. Semakin sering melakukan pengamatan, penalaran deduktif akan terbentuk dengan sendirinya dalam pikiran kita.

Sherlock sudah membuktikan betapa penalaran deduktif memiliki peranan besar dalam kehidupan dan pekerjaannya. Ketika pertama kali bertemu Watson, Sherlock sudah langsung bisa menebak kalau Watson baru datang dari Afghanistan.

“Aku tahu kau datang dari Afghanistan. Kebiasaan yang sudah mendarah daging membuatku langsung mencapai kesimpulan tanpa mengikuti langkah demi langkah secara sadar. Aku berpikir begini: kau orang yang bertipe medis, tapi dengan pembawaan militer. Jelas kau dokter Angkatan Darat. Wajah dan kulitmu kecokelatan, berarti kau datang dari daerah tropis. Kau sudah melewati pengalaman yang keras dan menderita sakit, itu terlihat dari ekspresi wajahmu. Lengan kirimu pernah terluka karena posisinya kaku dan tidak wajar. Di kawasan tropis mana seorang dokter Angkatan Darat Inggris mengalami kekerasan dan terluka lengannya? Jelas di Afghanistan,” terang Sherlock Holmes kepada Watson.



6

faktor pendukung dalam berpikir secara deduktif

**"Betapapun sempurnanya
rencana yang dibuat
manusia, pasti ada
kekurangannya."**

Sherlock Holmes, *Lima Butir Biji Jeruk*





Periode Klasik, sekitar 600–300 SM, Aristoteles, Pythagoras, Thales, dan para filsuf Yunani mulai mengembangkan penalaran secara deduktif. Aristoteles pernah bercerita tentang Thales yang mendeduksi bahwa tahun berikutnya mereka akan panen zaitun besar-besaran. Itu sebabnya, mereka yang percaya langsung membeli alat penggiling zaitun. Siapa sangka, penalaran deduktif yang diterapkan Thales terbukti. Semua yang memiliki alat penggiling zaitun meraup keuntungan yang sangat besar.

Dalam kisah-kisah petualangan Sherlock juga disebutkan bahwa detektif andal ini selalu menggunakan cara berpikir deduktif untuk memecahkan berbagai misteri yang sedang dihadapinya. Saking terbiasanya ia menggunakan penalaran deduktif, ia jadi tidak perlu lagi menggunakan tahapan-tahapan yang seharusnya ada dalam proses penalaran tersebut.

Setiap bertemu seseorang, siapa pun itu, Sherlock selalu melakukan pengamatan pada orang tersebut. Ia akan memperhatikan penampilan fisik orang itu untuk mengetahui masa lalunya, profesi, sifat, pekerjaan, atau kejadian yang baru saja dialami orang itu. Intinya, semakin memperhatikan penampilan orang yang sedang kita hadapi, akan semakin banyak juga informasi yang kita dapatkan terkait dengan orang tersebut.

Penalaran deduktif tentu saja membutuhkan latihan rutin dan sungguh-sungguh. Kita juga harus terus menggali pengetahuan baru sebanyak mungkin, mengembangkan wawasan, dan memperluas cara pandang, termasuk memperluas jaringan sosial dan pergaulan kita dengan orang lain.

Pernahkah kamu memperhatikan tangan seseorang? Apa yang kamu lihat di sana? Urat-urat yang menyembul? Atau, mungkin kulit yang sangat halus? Coba kamu bandingkan tangan orang-orang yang bekerja di lapangan dengan mereka yang menghabiskan waktunya di depan komputer. Biasanya ketika melihat tangan seseorang, kita akan langsung tahu profesi seperti apa yang dilakukan oleh orang itu.

Contoh Latihan Penalaran Deduktif

- Pergilah ke suatu tempat yang ramai, tempat *nongkrong*, atau ke kafe.
- Duduk di salah satu kursi dan lihatlah sekelilingmu. Temukan satu orang yang berada tidak jauh dari tempatmu duduk.
- Perhatikan pakaian, raut wajah, tangan atau jari-jemari tangannya (kalau kamu memungkinkan untuk melihat ke arah jari-jari tangan tersebut). Amati sedetail mungkin.
- Ingat atau jika perlu catat semua informasi yang kamu dapatkan dari hasil pengamatanmu.

Setelah kamu mendapatkan semua hal yang diperlukan dari pengamatanmu, terapkan penalaran deduktif seperti yang sudah dipraktikkan Sherlock Holmes ketika mengamati Watson untuk pertama kalinya (lihat Bab. 4 ketika Sherlock berhasil menyimpulkan kalau Watson adalah seorang dokter angkatan darat yang baru pulang dari Afghanistan).

Buatlah daftar pertanyaan yang berkaitan dengan orang yang kamu amati tadi. Kemudian jawab pertanyaan tersebut menggunakan informasi/data-data yang telah kamu catat. Terapkan proses analisis, proses eliminasi, dan semua tahapan dalam metode ilmiah, dan terakhir, coba buat kesimpulan. Agar lebih meyakinkan apakah penarikan kesimpulanmu sudah benar ataukah belum, datangi orang tersebut dan ajaklah ia mengobrol.



Contoh daftar pertanyaan yang bisa kamu buat

- Bagaimana raut wajahnya? Apakah keras, lembut, normal? Bisakah kamu melihat bagaimana suasana hatinya? Apa yang menyebabkan ia datang ke tempat ini?
- Apakah profesi orang itu? Apakah pengacara karena melihat pakaianya yang rapi? Pengusaha? Jika pakaianya terlihat sederhana dan bukan pakaian ala pekerja, apa profesi sebenarnya? Musisi? Seniman?
- Bagaimana bentuk tangan dan jari-jemarinya? Jika panjang, lentik, dan bersih, berarti ia bukan seorang pekerja kasar. Bisa jadi ia bekerja di kantoran, pemilik perusahaan, dan lain sebagainya. Jika bentuk tangannya besar, berotot, dengan jari-jari yang juga besar, kotor, dan kapalan, kemungkinan besar ia banyak bekerja menggunakan tangan.
- Buatlah kesimpulan secara keseluruhan. Lalu, ajaklah orang itu berkenalan dan berbincang-bincang untuk mengetahui kebenaran kesimpulanmu.

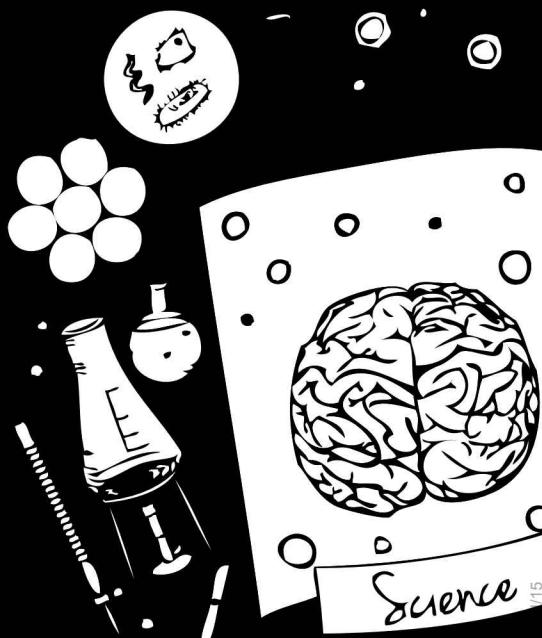


7

pentingkah penalaran induktif?

"Setiap orang perlu selalu membuka diri terhadap kemungkinan lain dan bukannya malah menutup kemungkinan itu."

Sherlock Holmes, *Peter Si Hitam*



Selain penalaran deduktif yang digunakan Sherlock Holmes dalam menyelidiki kasus-kasusnya, sebenarnya ada jenis penalaran lain, yaitu yang disebut penalaran induktif, yang kerjanya berkebalikan dengan penalaran deduktif. Tetapi memang, di dalam setiap kasus yang dihadapinya, Sherlock jarang menyebutkan kalau inilah yang dinamakan penalaran induktif. Ia lebih sering menggunakan penalaran deduktif karena kesimpulan yang diambil menggunakan penalaran deduktif lebih spesifik dan mendekati kebenaran. Sementara, kebenaran yang berasal dari kesimpulan berdasarkan penalaran induktif masih harus diuji kembali.

Dalam kisah *Kasus Identitas*, Watson pernah mengeluhkan bahwa kasus-kasus aneh yang sering ditangani Sherlock sebenarnya adalah kasus-kasus biasa saja karena hasilnya tidak begitu memuaskan. Hanya saja kebanyakan orang sering mendramatisasi keadaan. Lalu, Watson mengambil koran dan membaca salah satu berita yang berjudul “Kekejaman Seorang Suami terhadap Istrinya”.

“Kisahnya diberikan panjang lebar sampai memenuhi setengah halaman. Tapi tanpa membaca isinya pun aku sudah tahu kisahnya. Begitulah, ada wanita lain, suami yang peminum sehingga ter dorong untuk berbuat kejahatan, lalu istrinya dipukul sampai luka-luka, lalu ketahuan seorang adik atau kakak atau pemilik rumah sewa yang bersympati atas kejadian itu,” kata Watson, mencoba menebak isi berita tanpa membacanya.

Ternyata, kasus tersebut pernah ditangani Sherlock. Ia pun menceritakan kasus tersebut kepada Watson. Katanya, “Ini kasus perceraian keluarga Dunda. Kebetulan aku terlibat untuk menyelesaikan kasus ini. Sang suami bukan seorang peminum, tak ada keterlibatan wanita lain. Masalah yang sebenarnya adalah kebiasaan si suami yang mencopot gigi palsunya, lalu melemparkannya kepada si istri setiap kali ia selesai makan. Perbuatan itu pasti tak terbayangkan oleh si penulis berita.”

Nah, kebanyakan dari kita juga sering bersikap seperti Watson. Kita melihat satu judul berita di koran, misalnya tentang

kecelakaan. Lalu, kita akan mereka-reka kejadian kecelakaan yang sudah sering terjadi. Padahal ternyata bukan seperti itu kejadiannya. Contoh kasus lain yang sering terjadi, kita bertemu dengan seseorang yang mengenakan kacamata hitam, berbadan kekar, bertato, dan berwajah sangar, lalu secara otomatis kita menyimpulkan orang tersebut sebagai preman. Padahal bisa saja orang itu adalah seorang petugas polisi yang sedang menyamar. Banyak juga bintang film yang berpenampilan seperti itu. Hal ini juga berlaku ketika kita melihat kambing berkaki empat. Kemudian, kita melihat kucing dan anjing juga berkaki empat. Kemudian kita menyimpulkan bahwa semua hewan berkaki empat. Padahal kenyataannya tidak begitu, 'kan?

Jadi, penalaran induktif itu adalah....

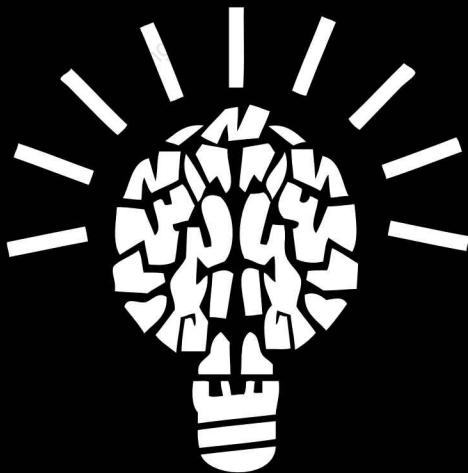
Penalaran induktif adalah penalaran yang mengambil hal-hal khusus untuk menghasilkan kesimpulan secara umum. Ketika premis dan cara penarikan kesimpulannya benar, hasil kesimpulannya belum tentu benar, namun memiliki peluang untuk benar. Dengan kata lain, penalaran induktif membutuhkan banyak sampel agar kesimpulan yang dihasilkan bisa dibuktikan kebenarannya.

Penalaran induktif ini bisa digunakan untuk memetakan suatu masalah yang sedang kita hadapi. Dalam arti, ketika mengalami suatu masalah, kita akan melihat kembali perjalanan hidup yang telah kita lalui untuk mengetahui apakah masalah tersebut pernah kita alami ataukah tidak. Dari memetakan masalah menggunakan penalaran induktif, kita bisa memilih dan memilih terlebih dahulu secara detail (dalam hal ini premis) masalah yang kita hadapi, menghubungkannya dengan detail (premis) yang serupa, dan setelahnya menarik kesimpulan. Kemudian, kesimpulan yang telah kita dapatkan dari penalaran induktif bisa kita uji kembali dengan penalaran deduktif. Hasil dari kedua penalaran ini tentu akan menjadi kesimpulan yang jauh lebih akurat.

8 teori logika

"Tindak kejahatan banyak terjadi,
tapi logika jarang digunakan."

Sherlock Holmes, *Petualangan di Copper Beeches*



Teori logika bukan sekadar main tebak-tebakan. Masih ingat dengan pembahasan pada poin keenam, ketika Sherlock dengan tepat mengatakan kalau Watson datang dari Afghanistan? Sherlock tentu saja tidak asal menebak. Ia melakukan analisis terlebih dahulu. Setelah itu, ia melakukan proses eliminasi untuk menghilangkan bagian-bagian yang tidak penting. Dengan kata lain, ia mengambil kesimpulan secara logis melalui serangkaian pengamatan dan penalaran. Ia akan menyingkirkan semua faktor yang tidak berhubungan. Faktor yang tersisa pasti merupakan kebenaran.

Untuk contoh kasus Teori Analisis, kita akan mengambil kisah dari *Empat Pemburu Harta*. Saat itu, Sherlock Holmes yang sedang duduk bersama Watson mengatakan kalau ia tahu Watson baru saja ke Kantor Pos Wigmore Street pagi tadi. Berdasarkan hasil penalaran deduksinya, Watson pergi ke kantor pos untuk mengirim telegram. Mendengar perkataan Sherlock, Watson tentu saja heran karena ketika ia tiba di kantor pos, ia mendadak ingin mengirim telegram. Tidak ada satu orang pun yang tahu kalau ia hendak mengirim telegram.

Kemudian, Sherlock menerangkan bagaimana ia bisa mengetahui hal itu. Pertama, kesimpulannya itu, berawal dari hasil pengamatannya pada sepatu Watson. Di sepatu itu ada sedikit tanah kemerahan yang warnanya sangat khas dan hanya ditemukan tepat di seberang Kantor Pos Wigmore Street. Tanah merah itu ada karena sedang ada penggalian di sana ketika itu. Siapa pun yang ingin ke kantor pos, mau tidak mau menginjak tanah galian tersebut.

Kedua, Sherlock tahu kalau sepanjang pagi Watson tidak menulis surat. Di meja Watson juga terdapat persediaan perangko yang cukup banyak dan setumpuk kartu pos. Jadi, kemungkinan terbesar tujuan Watson ke kantor pos adalah mengirim telegram.

“ Untuk mencari tahu karakter anak-anak, kau selalu mencari tahu soal orang tuanya lebih dahulu. Kalau begitu, tidakkah hal sebaliknya juga memungkinkan? ”

Sherlock Holmes, *Petualangan di Copper Beeches*



9

gunakan metode il miah

"Manusia itu tak berarti apa-apa.
Pekerjaannya itulah yang membuat
hidupnya berarti."

Sherlock Holmes, *Kasus Identitas*



Dalam kisah Sherlock Holmes yang berjudul *Batu Delima Biru* diceritakan bahwa telah terjadi perkelahian di ujung Goodge Street. Petunjuk untuk memecahkan misteri perkelahian itu hanyalah seekor bebek dan sebuah topi. Sayangnya, bebek itu harus segera dimasak dan tidak mungkin menjadi bahan penelitian untuk mengungkap kasus perkelahian yang telah terjadi. Jadi, kasus itu hanya bisa diungkap dengan meneliti topi. Tetapi, selanjutnya terjadi peristiwa mengejutkan. Di tembolok bebek ditemukan batu delima berwarna biru yang gemerlap. Nah, sanggupkah Sherlock mengungkap kasus ini?

Sherlock Holmes tentu saja sanggup memecahkan misteri kenapa ada batu delima di tembolok bebek karena ia menggunakan METODE ILMIAH.

Apa sebenarnya metode ilmiah?

Di masa sekolah dulu, kita pasti pernah belajar tentang metode ilmiah. Metode ilmiah adalah suatu proses yang memiliki langkah-langkah yang sudah ditentukan untuk menarik kesimpulan. Dengan kata lain, metode ilmiah akan membantu kita mendapatkan pengetahuan secara sistematis berdasarkan bukti yang ada.

Dalam metode ilmiah, ada beberapa unsur penting yang harus diperhatikan, yaitu pengamatan dan pengukuran secara teliti dan spesifik. Kemudian memberikan penjelasan yang merupakan dugaan awal dari hasil penelitian dan pengukuran. Setelahnya, kita harus menerapkan ilmu deduksi, eliminasi, dan teori logika untuk menemukan hal penting dan menyingkirkan hal-hal tidak penting. Pada tahap akhir, kita harus melakukan

eksperimen untuk menguji hasil prediksi, apakah sudah sesuai dengan bukti dan fakta ataukah tidak. Dari hasil eksperimen inilah, kita akan menemukan kebenaran atau kesimpulan.

Untuk menghasilkan kesimpulan yang kebenarannya teruji, metode ilmiah harus dilakukan sesuai langkah-langkah yang telah ditentukan. Urutan langkah per langkah tidak boleh dibolak-balik. Berikut langkah-langkah metode ilmiah.

- 1) Merumuskan masalah.
- 2) Menyusun kerangka teori.
- 3) Merumuskan teori.
- 4) Melakukan eksperimen.
- 5) Mengolah dan menganalisis data.
- 6) Menarik kesimpulan.
- 7) Mempublikasikan kesimpulan.



Mungkin di antara kita ada yang bertanya-tanya, apa pentingnya menggunakan metode ilmiah untuk menemukan solusi dari setiap masalah yang kita hadapi? Berikut manfaat penggunaan metode ilmiah dalam menemukan solusi bagi setiap permasalahan yang terjadi dalam hidup kita.

- Fokus pada masalah yang dihadapi karena kita merumuskan masalah tersebut dengan lebih spesifik dan detail. Kita akan mengajukan berbagai pertanyaan yang berhubungan dengan masalah tersebut. Pertanyaan itulah yang akan memancing kita untuk menemukan sumber masalah yang sebenarnya.
- Metode ilmiah membantu kita mengorganisasi fakta dan data yang ditemukan, yang nantinya akan kita gunakan untuk menyelesaikan masalah yang kita hadapi.

baru, karena kita harus mencari referensi yang berhubungan dengan masalah yang kita hadapi.

- Melatih otak dan pola pikir kita untuk berpikir secara sistematis, tertata, dan tidak berpikir acak. Pemikiran yang sistematis akan dapat menemukan solusi terbaik dari permasalahan apa pun yang terjadi dalam hidup kita.
- Hasil dari metode ilmiah yang telah teruji merupakan kebenaran yang sesuai dengan fakta dan data sehingga tidak akan disangskakan lagi.

Nah, mari kita kembali pada kasus Batu Delima Biru. Apakah Sherlock berhasil memecahkan kasus itu dengan metode ilmiah? Bagaimana hasilnya?

- Mr. Henry Baker tidak tahu-menahu tentang Batu Delima Biru yang ada di tembolok bebek. Jadi, ia tidak ada hubungannya dengan pencurian batu delima.
- James Ryder, kepala pelayan Hotel Cosmopolitan, adalah pelaku yang mencuri batu delima berwarna biru milik Countess Morcar. Ia bekerja sama dengan Catherine Cusack, pelayan wanita sang countess.



10

Menyusun keping puzzle

Pada poin ini, kita akan membahas satu per satu tiap tahapan yang ada dalam metode ilmiah. Tahap pertama dalam metode ilmiah adalah perumusan masalah. Dalam hidup kita, masalah akan selalu datang dan pergi. Kita tidak bisa menentukan kapan masalah datang, penyebab masalah datang, dan kapan suatu masalah akan berakhir.

Masalah tak jarang bagi kepingan puzzle yang tercerai-berai dan kita melihat masalah tersebut hanya dari satu sudut pandang. Akibatnya, kita seakan-akan terkurung dalam masalah itu tanpa sedikit pun mampu melihat jalan keluar. Hal seperti ini tentu saja tak berlaku bagi mereka yang menganut cara berpikir ala Sherlock Holmes. Sherlock akan mengumpulkan setiap keping yang terkait dengan masalah itu satu demi satu. Begitu keseluruhan keping puzzle terkumpul, barulah masalah tersebut dapat terlihat secara keseluruhan. Lalu, apa yang harus kita lakukan agar dapat merumuskan masalah?



OBSERVASI

Sherlock Holmes sangat senang mengobservasi sekelilingnya, termasuk orang-orang yang ditemuinya. Kesenangannya yang satu ini ternyata sangat berguna saat dia hendak menyelesaikan berbagai masalah. Hal yang sama bisa kita lakukan saat kita sedang menghadapi

masalah. Ketika melakukan pengamatan, kita bisa memberi batasan-batasan terhadap objek pengamatan kita. Misalnya, kita hanya mengobservasi keadaan di sekitar kantor pos, benda-benda, rambu, orang lalu-lalang, peristiwa di sekitarnya, dan lain sebagainya. Kita juga bisa mengamati sekaligus mengidentifikasi berbagai faktor yang berhubungan dengan masalah yang kita hadapi.

Dengan pengamatan, kita bisa mengumpulkan sebanyak mungkin informasi dan data. Hasil pengamatan itu lalu kita sesuaikan dengan sumber ilmu pengetahuan yang bisa kita dapatkan dari berbagai referensi, seperti buku, berbagai media cetak, Internet, atau diskusi dengan orang lain. Kita juga bisa menyesuaikan hasil pengamatan dengan pengalaman diri sendiri di masa lalu, pengalaman orang lain, atau hasil konsultasi dengan para ahli di bidang yang sesuai dengan masalah yang sedang kita hadapi.

Contoh Kasus

Saya baru saja diterima bekerja di sebuah perusahaan farmasi terkenal untuk cabang Banjarmasin sebagai Medical Representatif. Area kerja saya cukup luas, yaitu Banjarbaru, Martapura, Batulicin, dan Kotabaru. Target sales saya hanya 25 juta per bulan.

Sebelum diterima bekerja di perusahaan ini, saya sama sekali tidak memiliki pengalaman bekerja sebagai Medical Representatif. Sebagai karyawan baru, saya hanya memiliki waktu 3 bulan untuk melewati masa percobaan dan akhirnya diangkat sebagai karyawan tetap.

Mampukah saya melewati masa percobaan tiga bulan saya? Apa saja yang harus saya persiapkan untuk melalui semua hal yang sebenarnya sangat baru bagi saya? Apa saja yang harus saya perhatikan dengan detail agar rencana saya berkarier di perusahaan ini bisa tercapai?



OBSERVASI

Inilah yang saya lakukan pertama kali.

Saya harus mengamati segala hal yang berhubungan dengan pekerjaan ini, termasuk mengamati siapa saja orang-orang yang nantinya akan bersinggungan dengan saya, area kerja, sistem kerja, dan lain sebagainya. Dalam hal ini, saya juga harus mengamati sekaligus mempelajari berbagai peraturan yang berlaku dalam bidang ini.





"Dari semua fakta yang dihadapkan kepada kita, kita harus mengambil yang penting-penting saja, lalu merekonstruksi jalinan peristiwanya."

Sherlock Holmes, *Dokumen Angkatan Laut*

Pada dasarnya, kita harus mengetahui semua hal yang berhubungan dengan masalah yang kita hadapi terlebih dahulu agar bisa menemukan solusi bagi masalah tersebut. Caranya adalah dengan mengajukan sebanyak mungkin pertanyaan. Ingat, pertanyaan yang diajukan harus berupa pertanyaan terbuka, yaitu pertanyaan yang menghasilkan jawaban dalam bentuk pernyataan, bukan jawaban yang berbentuk 'ya' atau 'tidak'.

Dalam kasus *Pria Merangkak*, Sherlock Holmes didatangi seseorang bernama Mr. Trevor Bennett yang adalah asisten Profesor Presbury dan tunangan anak tunggal sang profesor. Ketika itu, Mr. Bennett menceritakan tentang perubahan perilaku sang profesor yang mendadak sangat aneh. Profesor yang membaktikan hidupnya untuk bidang pendidikan ini tiba-tiba bertunangan dengan seorang gadis muda bernama Alice Morphy, padahal ia sudah berumur 60 tahun. Kemudian, Profesor Presbury jadi senang bepergian dan tidak memberitahukan tujuannya pada orang rumah. Dia akan kembali ke rumah dalam keadaan lelah dan penuh rahasia.

Sebelum terjadi perubahan perilaku ini, Profesor adalah orang yang terbuka dan senang menceritakan semua hal yang terjadi dalam hidupnya pada calon suami anaknya, yaitu Mr. Bennett, atau pada anak gadisnya yang bernama Edith. Tidak hanya itu, keanehan lainnya adalah ia pulang membawa kotak kayu kecil yang entah berisi apa, ia jadi sangat pemarah, di tengah malam sang profesor pernah terpercok sedang merangkak di lorong rumahnya, dan tiba-tiba Roy, anjing sang profesor yang sangat setia, menyerang tuannya sendiri. Penyerangan itu terjadi dua kali hingga membuat Roy diikat di kandangnya.

Sepanjang mendengar kisah Mr. Bennett, Sherlock Holmes pun mulai mengajukan beberapa pertanyaan mengenai kasus yang sedang dihadapinya. Pertanyaan-pertanyaan itu, seperti: mengapa Roy mencoba menggigit tuannya? Tanggal berapa kejadiannya? Kenapa perangai Profesor Presbury berubah? Kenapa ia merangkak di lorong rumahnya dan membuat takut keluarganya?

Sherlock Holmes mengajukan beberapa pertanyaan mengenai kasus yang sedang dihadapinya. Beberapa pertanyaan tersebut, di antaranya “Mengapa Roy, anjing Profesor Presbury, mencoba menggigit tuannya sendiri?”, “Tanggal berapa kejadiannya?”, “Kenapa perangai Profesor Presbury berubah?”, “Kenapa ia merangkak di lorong rumahnya?”

Sebenarnya masalah kerap timbul karena banyak pertanyaan yang belum terjawab. Jadi, pancinglah sebanyak mungkin pertanyaan berkaitan dengan masalah yang sedang kita hadapi. Semakin banyak pertanyaan akan semakin baik karena kita akan menemukan banyak kemungkinan yang bisa jadi benar. Singkirkan berbagai pertanyaan yang sama sekali tidak berhubungan dengan permasalahan yang sedang terjadi.

Mari kita lihat kembali contoh kasus Medical Representatif pada poin ke-11. Setelah satu minggu pertama saya manfaatkan untuk melakukan observasi, tahap berikut yang saya lakukan adalah mengumpulkan sebanyak mungkin pertanyaan yang muncul dalam kepala saya. Pertanyaan yang muncul tersebut, antara lain sebagai berikut.

1. Dengan area seluas itu, kenapa target sales hanya 25 juta?
2. Ada empat titik rumah sakit besar di tiap area, tapi kenapa hanya satu Medical Representatif yang ditempatkan untuk mengawal keempatnya?
3. Apa yang bisa saya lakukan untuk memenuhi target sales yang ditetapkan kepada saya?
4. Kenapa saya malah tertantang untuk menyelesaikan masalah ini?



12

pertanyaan yang seharusnya ditanyakan seorang pemikir kritis



Apa yang Terjadi?

Gali informasi dasar dan mulailah memikirkan pertanyaan ini sedetail mungkin. Lebih baik lagi jika kita menyusun daftar pertanyaan sehingga kita memahami apa yang sebenarnya terjadi.



Mengapa Ini Penting?

Tanya pada dirimu sendiri mengapa hal ini penting dan apakah kamu menyentuhnya atau tidak? Dalam prosesnya, kita memilih-milih mana saja bagian yang penting dan mana saja yang harus kita singkirkan karena tidak berhubungan dengan masalah yang terjadi.



Bagaimana Aku Mengetahuinya?

Buatlah daftar referensi, dari mana saja kamu bisa mendapatkan informasi yang kamu perlukan dan apakah informasi tersebut memiliki hubungan ataukah tidak dengan permasalahan yang terjadi.



Siapa yang Mengatakan Hal Itu?

Apa posisi si pemberi informasi dan bagaimana hal tersebut memengaruhi mereka.



Apa yang Tidak Aku Lihat?

Apakah ada hal penting lain yang terlewatkan olehku? Pertimbangkan berbagai hal yang mungkin saja tidak kita perhatikan sebelumnya.

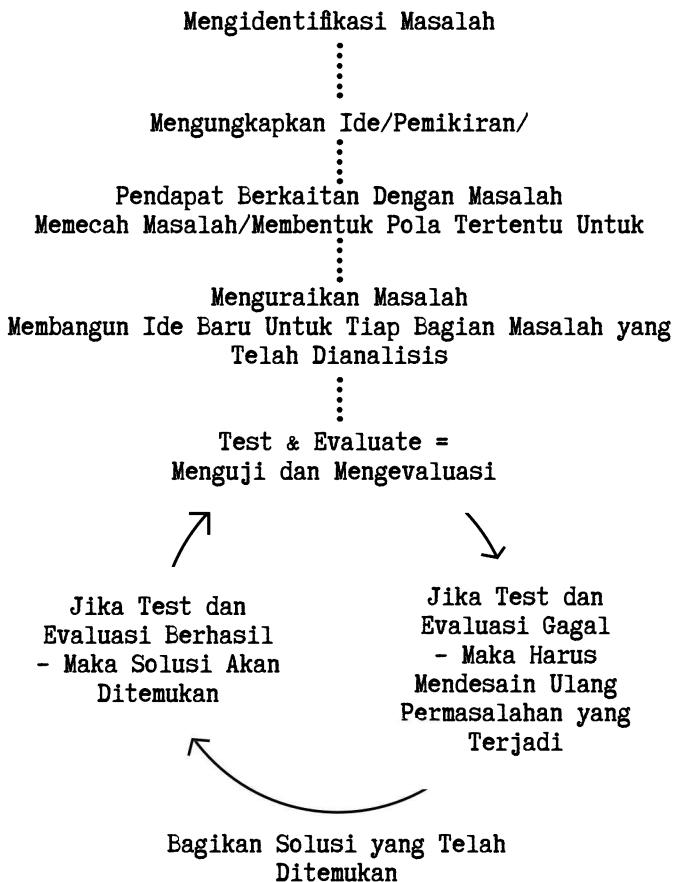


Apa lagi? Bagaimana jika?

Tentukan ide-ide lain yang memungkinkan dan masih berhubungan dengan masalahmu. Cari berbagai kemungkinan lain untuk menemukan solusi yang lebih akurat.

13

proses sederhana menemukan solusi terbaik



14

hipotesis logis

"Aku bisa saja menggali fakta, tapi
aku tak dapat mengubahnya, 'kan?
Kecuali muncul bukti-bukti yang
sama sekali baru dan tak terduga."

Sherlock Holmes, *Kasus Jembatan Thor*

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai hipotesis logis, ada baiknya kembali menelaah kisah *Pria Merangkak* agar kita lebih memahami maksud pembahasan di bab ini. Setelah Mr. Trevor Bennett bercerita, Sherlock meminta pendapat kepada Watson. Kemudian, Watson menjawab bahwa kemungkinan perubahan yang terjadi pada Profesor Presbury adalah akibat gejala penyakit lumbago. Penyakit tersebut memiliki gejala yang menyebabkan orang bisa berjalan merangkak dan perangainya menjadi gampang marah. Watson menyarankan agar profesor tersebut ditangani psikiater. Selain itu, Watson juga menyebutkan bisa jadi perubahan perilaku profesor berkaitan dengan kisah asmaranya dengan perempuan muda bernama Alice Morphy.

Usaha yang dilakukan Sherlock ketika bertanya pada Watson inilah yang disebut dengan pengumpulan hipotesis. Namun, Sherlock tidak sepenuhnya menyetujui pendapat Watson. Dari informasi yang ia dapatkan, ia harus terlebih dahulu menghubungkan data-data dan fakta, kemudian juga mengaitkannya dengan pengetahuan yang dimilikinya. Dari cara inilah nantinya ia akan menyimpulkan hipotesis logis yang akan diuji kebenarannya melalui serangkaian penyelidikan.

Apa sebenarnya hipotesis tersebut?

- Menurut Prof. Dr. S. Nasution, hipotesis adalah pernyataan tentatif yang merupakan dugaan sementara mengenai semua hal yang kita amati dalam usaha untuk memahaminya.
- Sementara, Good dan Scates menyebutkan bahwa hipotesis merupakan dugaan sementara yang dapat menerangkan fakta-fakta yang sedang diamati dan digunakan sebagai petunjuk untuk langkah-langkah selanjutnya. Dengan kata lain, hipotesis adalah jawaban sementara atas pertanyaan-pertanyaan yang kita ajukan berkaitan dengan masalah yang kita hadapi. Apa yang kita perlukan untuk menemukan jawaban sementara ini?
 - Memiliki wawasan yang luas.
 - Kaya akan ilmu pengetahuan.
 - Mampu mengimajinasikan masalah dari berbagai sudut pandang.
 - Mengenal kebiasaan orang dan lingkungan sekitar secara lebih spesifik.
 - Memiliki sumber data yang akurat untuk mengumpulkan sebanyak mungkin informasi dan referensi.
 - Meneliti apakah ada kesamaan antara masalah yang dihadapi saat ini dengan masalah yang pernah dihadapi di masa lalu.

Dari setiap pertanyaan yang telah kita susun ketika menghadapi suatu masalah, kita harus berusaha menemukan dugaan-dugaan sementara untuk menjawab pertanyaan tersebut. Jawaban untuk suatu pertanyaan akan bisa kita dapatkan dengan mudah jika kita memiliki wawasan yang luas dan kaya akan ilmu pengetahuan.



15

merumuskan hipotesis

"Jangan mengabaikan suatu kesempatan walaupun kelihatannya sangat kecil."

Sherlock Holmes, *Penelusuran Benang Merah*

Setelah memiliki semua hal yang dibutuhkan untuk menentukan hipotesis logis, selanjutnya yang harus kita lakukan adalah merumuskan hipotesis. Berikut adalah beberapa petunjuk yang bisa menjadi panduan kita dalam merumuskan hipotesis.

- Harus dalam bentuk kalimat pernyataan, terperinci, dan jelas.
- Tidak mengandung makna ganda yang bisa mengakibatkan salah persepsi.
- Menyatakan hubungan antara beberapa kemungkinan yang masih dapat dari bukti dan kebenarannya
- Sesuai dengan data dan referensi yang dimiliki.
- Dapat diuji.

Dalam prosesnya, merumuskan hipotesis tidak selalu mudah. Ada banyak kendala yang mungkin terjadi dan menghalangi kita mendapatkan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan. Selain kendala tak terduga, kegagalan merumuskan hipotesis dapat diakibatkan kurangnya pengetahuan dan wawasan, tidak memiliki referensi dan data pendukung, malas melakukan pengamatan, dan yang terakhir adalah urutan kita dalam menerapkan metode ilmiah tidak sesuai dengan yang seharusnya.

Apa sih untungnya merumuskan hipotesis ketika menghadapi suatu masalah?

- Memberi penjelasan atas pertanyaan yang timbul, meskipun masih berupa dugaan sementara.
- Memudahkan pencarian data, informasi, atau pengetahuan yang memang sudah seharusnya kita miliki.
- Memberi petunjuk tentang hubungan beberapa hal yang berkaitan dengan masalah yang kita hadapi.
- Menjadi petunjuk dalam melakukan penelitian selanjutnya.

Untuk memperjelas pembahasan bab ini, mari kita kembali ke kisah kasus *Pria Merangkak* yang sedang berusaha dipecahkan Sherlock. Setelah meminta pendapat Watson dalam upaya menarik hipotesis logis, Sherlock kemudian berusaha merumuskan hipotesis tersebut. Menurutnya, kemungkinan Profesor Presbury terkena gejala penyakit lumbago sangat kecil. Hal ini dikuatkan keterangan Mr. Bennett yang mengatakan bahwa kesehatan Profesor Presbury sebenarnya sangat baik. Profesor memiliki fisik yang malah tampak semakin kuat. Hanya saja kelainan perilaku itulah yang membuat cemas semua orang.

Kemudian Edith, tunangan Mr. Bennett, datang ke Baker Street. Informasi yang didapatkan dari Edith membuat Sherlock memutuskan bahwa perubahan perilaku Profesor Presbury ada hubungannya dengan tanggal-tanggal yang telah dicatat oleh Mr. Bennett. Pada setiap tanggal dalam catatan tersebut diungkap perubahan perilaku dan keanehan yang terjadi pada Sang Profesor. Artinya, hanya pada tanggal tertentu saja perilaku buruk profesor muncul dan sang profesor tidak mengingat apa yang telah dilakukannya pada tanggal-tanggal tersebut. Untuk itu, Sherlock memutuskan mengujinya dengan cara mengunjungi rumah profesor. Ia akan berbuat seolah-olah profesor mengundangnya datang.

Apa yang terjadi selanjutnya?

Teruskanlah membaca di halaman berikutnya agar usaha kita dalam mempelajari metode ilmiah ini menjadi semakin jelas.





16

jangan takut
bereksperimen

"Jika orang berusaha
melawan kodrat alam, dia
akan menghancurkan dirinya
sendiri."

Sherlock Holmes, *Pria Merangkak*

Kita sudah menyusun daftar pertanyaan. Kita juga sudah mengumpulkan hipotesis berdasarkan pertanyaan-pertanyaan berkaitan dengan masalah yang kita hadapi. Selanjutnya, kita harus menguji semua hipotesis yang ada untuk menemukan yang paling mendekati kebenaran. Dengan kata lain, eksperimen yang kita lakukan bertujuan menguji kebenaran hipotesis melalui analisis data dan fakta yang kita miliki.

Uji hipotesis bisa dilakukan dengan beberapa cara, seperti menggunakan angket, wawancara, melakukan penelitian langsung di lapangan, mencocokkan data dengan keadaan yang sebenarnya melalui observasi, mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, termasuk buku, Internet, dan lain sebagainya.

Untuk menguji serangkaian hipotesis yang telah dikumpulkannya, Sherlock lebih memilih langsung datang ke tempat terjadinya kasus. Dalam *Pria Merangkak*, Sherlock memutuskan untuk mengunjungi Profesor Presbury. Jadi, setelah menyusun rencana bersama Mr. Bennett, Sherlock mengajak Watson ke rumah profesor di Camford.

Begini tiba di rumah tersebut dan bertemu dengan Profesor Presbury, Sherlock berbuat seakan-akan profesorlah yang telah mengundangnya datang. Tetapi ternyata Profesor Presbury bisa mengingat dengan baik bahwa ia tidak pernah menghubungi Sherlock, apalagi mengundangnya datang ke rumah di Camford. Kesadaran bahwa Sherlock datang tanpa diundang malah membuat profesor marah besar.

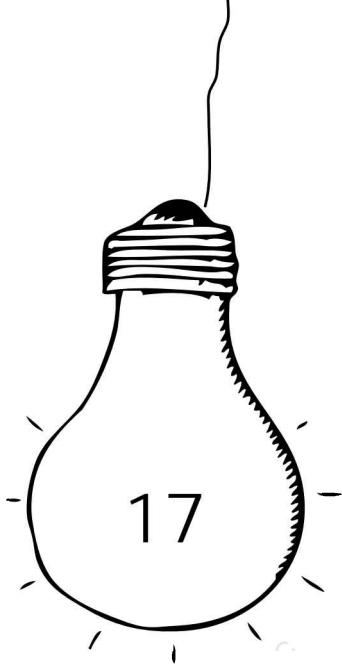
Dari eksperimen yang dilakukannya ini, Sherlock menemukan banyak fakta baru yang bertolak belakang dengan sebagian hipotesis yang telah dikumpulkannya. Tetapi, fakta tersebut ternyata juga mendukung sebagian hipotesis lainnya. Tanpa melakukan eksperimen—dalam hal ini datang ke lokasi kejadian—Sherlock tidak akan mungkin menemukan fakta-fakta baru yang akan membantunya menyelesaikan kasus ini. Intinya, eksperimen perlu dilakukan untuk mencari berbagai fakta dan data yang tidak terungkapkan dalam pengumpulan hipotesis, sekaligus

eksperimen ini pula yang akan menguji apakah hipotesis yang telah kita kumpulkan tersebut sesuai dengan kondisi sebenarnya dan sesuai dengan kenyataannya ataukah tidak.

Mari kita lanjutkan contoh kasus Medical Representatif pada bab ke-12. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, saya mencari sebanyak mungkin data mengenai area kerja saya. Saya mendatangi supervisor dan mengajukan semua pertanyaan di daftar pertanyaan. Ternyata area ini tidak pernah mencapai target sales 25 juta rupiah per bulan. Selain itu, penambahan tenaga sales tidak efektif mendongkrak penjualan dan hanya membuat biaya operasional membengkak. Kemudian, saya mulai mencocokkan data yang saya miliki dengan keadaan yang sesungguhnya terjadi di lapangan. Akhirnya, saya menemukan beberapa kesimpulan berikut.

- Medical Representatif yang bertugas di area itu bekerja secara acak sehingga tidak fokus mengelola bagian-bagian yang menjadi tanggung jawabnya.
- Medical Representatif sibuk ‘menjual’ produk sampai lupa menjalin hubungan di luar hubungan penjual dan konsumen.
- Perjalanan dinas ke luar kota (Batulicin dan Kotabaru) tidak direncanakan dengan baik. Semua bergerak acak. Titik kompeten malah terlewatkan.
- Banyak apotek yang tidak terkover. Padahal menjalin kerja sama dengan apotek akan menaikkan penjualan produk.





menarik kesimpulan berdasarkan eksperimen

"Kemampuan menarik kesimpulan rupanya menular, ya, Watson, sehingga kau bisa menerka rahasiaku."

Sherlock Holmes, Kasus Jembatan Thor

Setelah melakukan eksperimen dengan mengunjungi Profesor Presbury, Sherlock akhirnya bisa menyimpulkan beberapa dugaan, yaitu bahwa saraf profesor sedikit terganggu dan bekerja tidak sebagaimana seharusnya. Tetapi, profesor masih memiliki ingatan yang kuat pada beberapa hal penting. Hal itu terbukti ketika profesor masih ingat bahwa ia tidak mengundang Sherlock dan Watson datang ke rumahnya. Oleh karena itu, Sherlock pun harus menguji ulang beberapa hal yang membuatnya ragu agar kesimpulan akhir yang didapatkannya bisa dibuktikan kebenarannya secara lebih akurat.

Langkah berikutnya yang dilakukan Sherlock adalah berusaha memergoki Profesor Presbury ketika sang profesor sedang berperilaku aneh. Hasilnya, ternyata perubahan perilaku sang profesor karena ia menggunakan obat yang akan membuatnya muda kembali. Obat tersebut dibelinya di Praha saat ia menghilang selama dua minggu tanpa kabar. Dan, usahanya untuk menjadi muda kembali ini berhubungan erat dengan perempuan muda yang sedang menjalin kasih dengannya. Misteri pun terpecahkan dengan metode ilmiah yang digunakan secara urut, setahap demi setahap.

Menarik kesimpulan merupakan tahapan terakhir dalam metode ilmiah. Pada tahap ini, seharusnya kita sudah menemukan solusi bagi permasalahan yang kita hadapi. Intinya, hasil eksperimen merupakan hipotesis yang telah teruji kebenarannya.

Apabila hasil eksperimen tidak sesuai dengan hipotesis....

- Jangan mengubah hipotesis.
- Jangan mengubah hasil eksperimen dengan menyesuaikan hipotesis.
- Berikan catatan pada hipotesis yang tidak sesuai dengan hasil eksperimen

Untuk menyelesaikan kasus Medical Representatif, saya menyusun pertanyaan, hipotesis, dan hasil eksperimen sebagai berikut.

Pertanyaan	: Dengan area seluas ini, kenapa target sales hanya 25 juta?
Hipotesis	: Mungkin karena kurang tenaga sales sehingga banyak yang tidak terkover.
Hasil Eksperimen	: Penambahan tenaga sales hanya membuat biaya operasional membengkak dan target penjualan tetap sulit tercapai.
Pertanyaan	: Ada empat titik rumah sakit besar di tiap area. Tapi kenapa hanya ada satu tenaga sales?
Hipotesis	: Mungkin karena penambahan tenaga sales telah dilakukan dan tidak berhasil.
Hasil Eksperimen	: Ternyata ada trik tersendiri mengcover area seluas ini hanya dengan satu tenaga penjualan.

Kesimpulan:

Untuk mencapai target sales 25 juta dengan area seluas ini dibutuhkan trik tersendiri, yaitu mengutamakan dokter spesialis, bekerja sama dengan semua apotek, mengcover dokter puskesmas terpadu yang pasti butuh pasokan obat, dan lain sebagainya.

18

berburu fakta

"Yang paling penting bagi detektif adalah kemampuan untuk mengetahui fakta mana yang cuma kebetulan saja dan mana yang amat berguna. Kalau tidak mampu berbuat demikian, energi dan perhatian akan menjadi kacau dan bukannya terkonsentrasi."

Sherlock Holmes, *Tuan Tanah di Reigate*

Pada saat menangani suatu kasus, Sherlock Holmes mengumpulkan banyak fakta terlebih dahulu sebelum mengungkapkan pemikiran atau dugaan berkaitan dengan kasus yang sedang ditanagninya. Caranya berburu fakta, misalnya dengan mendengarkan kisah, mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan kasus tersebut, atau mendatangi lokasi kejadian. Ia juga tidak segan pergi ke perpustakaan, mengunjungi kamar mayat, melakukan percobaan menggunakan bahan kimia di laboratorium, dan lain sebagainya.

Coba ingat kembali kasus *Pria Merangkak* yang telah kita uraikan pada bab-bab sebelumnya. Sherlock Holmes berburu fakta dengan mendengarkan kisah Mr. Trevor Bennett, mendengarkan kisah dari Edith sang tunangan Mr. Bennett, meminta pendapat Watson, berkunjung ke Camford untuk bertemu dengan Profesor Presbury, bahkan akhirnya masuk ke rumah profesor di malam hari ini memergoki secara langsung saat profesor mengalami perubahan perilaku. Selain itu, ia menyelidiki surat-surat milik profesor dan memeriksa kotak kayu yang dibawa profesor ketika ia kembali dari Praha. Semua yang dilakukan Sherlock ini merupakan upayanya dalam berburu fakta.

Di kasus-kasus lain yang dihadapinya, Sherlock juga melakukan hal yang sama, yaitu berburu fakta. Ia akan datang ke lokasi kejadian, dan mengumpulkan semua informasi, data, atau pun benda yang bisa didapatkannya, lalu menghubungkan semua hasil penyelidikannya tersebut dengan ilmu pengetahuan yang dimilikinya. Misalnya, ketika menemukan abu dari tembakau, ia akan mengingat kembali jenis tembakau tersebut, asal tembakau, dan lain sebagainya. Tanpa fakta-fakta yang kebenarannya teruji, Sherlock Holmes dan Watson tentu akan kesulitan menemukan solusi dan memecahkan kasus-kasus yang mereka hadapi.

Pertanyaannya, apakah berburu fakta penting untuk mengatasi masalah hidup kita?

Mari kita coba satu kasus umum yang sering kita alami.

Suatu hari, kamu ingin membuka usaha baru. Kamu pun mengumpulkan berbagai fakta yang terjadi di lingkungan. Fakta dan data dari hasil pengamatanmu menunjukkan bahwa saat

ini banyak orang yang gemar mengenakan batu akik. Usaha yang satu ini, meskipun termasuk musiman, ternyata cukup menjanjikan. Kamu tergiur mencoba usaha ini. Apakah saat kamu ingin mencoba usaha, seketika itu juga usaha itu berdiri? Tentu saja tidak.

Ada banyak persiapan yang harus kamu lakukan terlebih dahulu demi membuka usaha yang berhubungan dengan batu akik. Salah satu persiapannya adalah kamu harus berburu sumber batu yang terpercaya dan berharga murah. Untuk persiapan itu, kamu juga harus mengumpulkan banyak informasi seputar kota mana saja yang punya batu akik khas dan diburu banyak penggemarnya. Lalu, kamu harus mencari informasi produsen cincin pengikat batu, penjual alat pengasah, cara mengasah, dan cara memasang batu ke cincin. Tanpa fakta yang jelas, usaha ini tidak akan bisa berdiri sesuai dengan harapanmu. Namun perlu diingat, fakta yang kita dapatkan bisa terdiri dari dua macam, fakta benar dan fakta yang tidak benar. Untuk mengenalinya, seiring pengalaman dan dengan semakin banyaknya informasi yang diperoleh, kamu akan bisa menentukan mana fakta yang benar dan mana yang salah.



pengalaman sesuai jam terbang

"Apabila suatu fakta berlawanan dengan sederet deduksi maka hal itu justru mampu menghasilkan suatu interpretasi baru."

Sherlock Holmes, *Penelusuran Benang Merah*

Sherlock Holmes dikenal sebagai detektif yang ahli memecahkan kasus yang rumit. Ia bisa menentukan seseorang berbohong atau tidak. Ia juga bisa mengatakan secara tepat mana fakta yang benar dan mana fakta yang tidak benar. Seperti ketika Sherlock Holmes menghadapi *Kasus Identitas*. Dalam kasus ini, seorang perempuan bernama Mary Sutherland mendatangi Sherlock dan meminta bantuan untuk mencari tunangannya yang hilang tanpa jejak di hari pernikahan mereka. Ia mendengarkan kisah Mary yang menyediakan itu dengan saksama. Kemudian, ia mulai mengumpulkan fakta-fakta dan memanggil Mr. Windibank, ayah tiri Mary, untuk datang ke Baker Street dan bertemu dengannya.

Tidak ada satu orang pun yang menyangka kalau Mr. Windibank inilah yang menyamar menjadi Hosmer Angel, laki-laki yang bertunangan dengan Mary kemudian menghilang di hari pernikahan mereka. Di hadapan Sherlock, Mr. Windibank sempat menyangkal ketika Sherlock menyajikan fakta-fakta bahwa ia adalah Hosmer Angel. Namun karena Sherlock Holmes

sudah berulang kali berhadapan dengan orang yang sedang berbohong, Sherlock tahu kalau Mr. Windibank pun sedang berusaha menutupi kebohongannya.

Kenapa ia bisa melakukan hal itu? Karena ia sudah terbiasa melakukannya. Artinya, pola pikirnya sudah terbentuk untuk menemukan hal-hal yang tidak dilihat orang lain dalam kasus-kasus yang ditanganinya.

Kamu pernah mendengar istilah, ‘Bisa karena biasa’, ‘kan?

Logika sederhananya, ketika belajar naik sepeda, kamu awalnya tentu belum bisa mengendarainya dengan baik. Kamu berlatih setiap hari hingga kamu terbiasa naik sepeda. Akhirnya, kamu pun bisa mengendarai sepeda dengan baik.

Dalam melatih dan mengembangkan pola pikir pun berlaku hal yang sama. Semakin sering melatih pikiran kita, semakin mudah bagi kita untuk berpikir di luar kebiasaan yang kita lakukan. Contoh nyata yang baru saja saya alami.

Dua bulan yang lalu, saya mendapat tawaran dari seorang teman yang bekerja di salah satu stasiun televisi untuk menulis *script* program komedi. Semula saya ragu. Mengingat saya terbiasa menulis buku dan belum pernah sekalipun menulis *script*, apalagi *script* komedi.

Ya ampun, saya ini orang yang susah tertawa, apalagi melulu. Rasanya mustahil saya bisa menulis *script* tayangan komedi. Namun saya punya prinsip, kesempatan baik itu hanya datang satu kali. Jadi, saya memutuskan untuk tidak menya-nyiakan kesempatan ini. Dengan modal nekat dan keinginan belajar, saya menerima tawaran teman saya.

Awalnya memang sulit, tetapi berkat bimbingan teman-teman yang sudah lebih dahulu bekerja di bidang ini dan semangat pantang menyerah, saya bisa menulis *script* komedi. Bahkan semakin sering saya menulis, semakin mudah bagi saya menyelesaikan satu *script*. Hal ini semakin meyakinkan saya bahwa pengalaman akan menjadi semakin kaya kalau kita sering melakukannya. Pengalaman sesuai jam terbang, begitulah saya dan teman-teman penulis *script* sering membicarakan hal ini.



20

pelajaran peraturan
layaknya profesional

"Kepastian lebih baik daripada
keragu-raguan yang tak menentu."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Wajah Kuning*

Peraturan itu untuk dilanggar! Pernahkah kamu mendengar jargon ini?

Kenyataannya memang demikian. Banyak di antara kita yang sengaja melanggar peraturan dengan berbagai alasan, misalnya melanggar lampu merah karena terburu-buru, putar balik di tempat yang salah, melawan arus di jalan raya, masuk rumah orang tanpa izin, tidak membayar pajak karena takut rugi, atau dengan sengaja membuat laporan pajak palsu dengan alasan tertentu. Pada akhirnya, semua perbuatan melanggar hukum membuat kita juga menerima risikonya, entah ditilang, ditangkap yang berwajib, dikenai sanksi hukum adat, wajib membayar denda, atau bahkan dipenjara. Kalau sudah begini, kita sendiri yang rugi.

Sekarang mari kita buka kembali kisah petualangan Sherlock Holmes. Di beberapa kasus yang ditangani Sherlock, ia juga pernah melanggar hukum. Misalnya, ia pernah masuk secara paksa ke sebuah pondok dalam kisah 'Wajah Kuning'. Dalam kisah tersebut, Sherlock harus membantu Mr. Grant Munro yang merasa istrinya berubah. Awalnya, pasangan suami-istri ini hidup harmonis. Lalu tiba-tiba saja Effie, istri Grant Munro, seperti sedang menyembunyikan rahasia besar. Ia sering meninggalkan rumah diam-diam di tengah malam. Effie adalah seorang janda ketika dinikahi oleh Mr. Grant Munro. Keanehan perilaku Effie akhirnya diketahui ada hubungannya dengan pondok yang berada tidak jauh dari rumah Mr. Grant Munro. Sherlock awalnya mengira mantan suami Effie masih hidup dan sekarang berada di pondok tersebut. Untuk membuktikan dugaannya itulah Sherlock harus menerobos masuk ke pondok itu. Ternyata dugaan Sherlock salah. Effie tidak menyembunyikan mantan suaminya. Ia justru menyembunyikan anaknya. Effie terpaksa melakukan hal itu karena takut Grant Munro marah padanya.

Dalam kasus lain, Sherlock pernah masuk ke rumah perempuan bernama Irene Adler. Kisah petualangannya tertuang dalam 'Skandal di Bohemia'. Dalam kisah itu, Sherlock Holmes harus membantu Raja Bohemia yang pernah terlibat skandal

dengan Irene Adler. Ketika itu Raja Bohemia akan menikah. Irene mengancam akan membuka skandal mereka dengan mengumumkan foto yang menjadi bukti hubungan mereka kepada publik. Foto tersebut disimpan di rumah Irene. Untuk mendapatkan foto itulah Sherlock harus berpura-pura menjadi lelaki tua yang pingsan dan dibawa masuk ke rumah itu. Dengan bantuan Watson, Sherlock merancang seakan-akan terjadi kebakaran di rumah tersebut. Walaupun usaha Sherlock ini hampir ketahuan, ia akhirnya berhasil melarikan diri dan keluar dari rumah tersebut.

Sherlock Holmes tahu kalau perbuatannya melanggar hukum. Namun karena ia mempelajari hukum secara profesional, ia menemukan celah bahwa memasuki rumah orang tanpa izin bisa dilakukan kalau ia memiliki alasan kuat untuk melakukannya. Dalam hal ini, ia masuk ke rumah orang tanpa izin karena ingin membuktikan ada tindak kejahatan yang terjadi di dalam rumah tersebut. Selain itu, ia sudah menyiapkan saksi. Dalam kisah ‘Wajah Kuning’, saksinya adalah Mr. Grant Munro dan Watson. Sementara dalam kisah ‘Skandal di Bohemia’, ia juga bekerja sama dengan para kusir, penjaga kuda, dan tentu saja Watson.

Intinya begini, kita harus mempelajari hukum yang berlaku di negara kita seperti seorang profesional. Ketika kita ‘melek’ hukum, keinginan kita untuk melanggar hukum semakin minim. Kita pun terhindar dari konsekuensi hukum karena kita secara sadar akan berhati-hati dalam setiap tindakan agar tidak melanggar hukum. Andaipun kita terpaksa harus melanggar hukum, kita pasti akan dapat memikirkan risiko terkecil yang akan kita tanggung akibat perbuatan itu. Contoh kasus, pada satu hari kita harus mengantarkan salah satu anggota keluarga ke rumah sakit. Kita terpaksa melewati lampu merah yang menyala karena keadaan genting. Tetapi karena kita menyalakan sirene, perbuatan melanggar lampu lalu lintas ini akan dimaklumi karena sudah memenuhi syarat adanya keadaan darurat, yang ditandai dengan bunyi sirene.



21

teori mengupas bawang

"Setiap orang menyimpan rahasia dalam diri mereka. Kita tidak akan menyadarinya kalau sekadar melihat penampilan luar mereka."

Sherlock Holmes, *Empat Pemburu Harta*

Kamu pasti pernah melihat bawang merah, ‘kan?

Pada saat mengupas bawang merah, kita akan melihat bawang tersebut terdiri dari lapisan demi lapisan. Setiap kita mengupas satu lapisan akan terlihat lapisan berikutnya. Lalu kita mengupas satu lapisan lagi dan ada lagi lapisan lain yang melindungi inti bawang merah.

Dari analogi mengupas bawang merah ini saya ingin mengatakan bahwa saat kita memikirkan suatu hal, pikirkanlah sedetail mungkin, termasuk memikirkan risiko yang bisa terjadi saat kita memutuskan untuk melakukan sesuatu demi menyelesaikan masalah tersebut. Sama halnya dengan mengupas satu lapisan demi satu lapisan, kita juga seharusnya memikirkan masalah yang sama dari beberapa sudut pandang yang berbeda.

Sherlock Holmes dalam setiap kasus yang dihadapinya tidak pernah gegabah dalam menyikapi, memikirkan, termasuk mengambil kesimpulan. Ia akan melihat setiap kasus dengan sedetail mungkin. Ia akan meneliti bagian demi bagian hingga ia bisa mengetahui inti dari masalah yang sesungguhnya. Sherlock menerapkan analogi mengupas bawang ini dalam setiap kasusnya. Ia akan menelaah satu per satu penyebab terjadinya suatu masalah. Ia memikirkan siapa saja yang terlibat. Kemudian, ia akan menyiapkan beberapa kemungkinan yang bisa dicobanya untuk menemukan jalan keluar terbaik.

Oh iya, kalau kamu mencoba mencari analogi tentang bawang merah ini di buku Sherlock Holmes, saya jamin kamu tidak akan menemukannya. Analogi ini saya temukan ketika berdiskusi dengan seseorang. Beliaulah yang membukakan pikiran saya yang sering gegabah ketika menyikapi suatu permasalahan yang terjadi. Menurut beliau, kalau kita hanya melihat masalah dari bagian luarnya saja, kita tidak akan bisa menemukan solusi terbaik. Tetapi kalau kita mau berdiam diri terlebih dahulu, melihat semua aspek secara mendetail, merenungkannya, dan mendiskusikannya dengan orang lain yang lebih tahu mengenai hal ini, barulah kita akan menemukan bahwa masalah yang kita hadapi tidak seberat pemikiran kita.

Intinya, kebanyakan dari kita akan berpikir secara acak ketika menghadapi suatu masalah. Biasanya kita hanya berputus asa pada dampak buruk masalah itu bagi hidup kita. Kita tidak bisa melihat hal-hal positif lain yang tersembunyi.

Dalam kehidupan sehari-hari, misalnya. Kita tahu kalau berangkat bekerja pukul setengah delapan pagi, kita akan terjebak dalam kemacetan yang hampir-hampir membuat kita membusuk di jalan. Kita tidak memikirkan kemungkinan lain untuk menghindari atau mengatasi akibat buruk kita terjebak macet. Kita malah uring-uringan di jalan, menekan klakson gila-gilaan hingga membuat pengguna jalan lain kesal, atau yang sering terjadi, kita berusaha menerobos, memotong jalan, atau ugal-ugalan demi mendapatkan sedikit peluang lolos dari kemacetan. Padahal ada banyak hal lain yang bisa membebaskan kita dari kemacetan. Hal-hal tersebut, misalnya berangkat lebih pagi, menggunakan transportasi umum agar kita tidak stres di jalan, atau mencari jalan lain yang sedikit memutar tapi bebas macet.



22

imajinasi

"Semakin mengerikan sebuah kasus maka semakin teliti kita harus menyelidikinya. Yang membuatnya rumit adalah ketika kita harus mempertimbangkan pikiran ilmiah atau takhayul."

Sherlock Holmes, *Kutukan Keluarga Baskerville*

Pernahkah kamu mendengar nama Dominic Brian?

Anak laki-laki pasangan Gidion Hindarto dan Debora Intan Trisna yang lahir pada 26 November 1996 ini memiliki daya ingat yang luar biasa. Ketika berusia 12 tahun, ia berhasil mencatatkan dirinya di buku rekor dunia Guinness World Record karena berhasil mengingat 76 deret angka hanya dalam waktu 60 detik. Tidak hanya itu, ia juga mencatatkan diri di MURI dan telah memecahkan beberapa rekor, termasuk rekornya sendiri, dalam mengingat angka.

Pertanyaannya, adakah manusia yang terlahir dengan otak sebrilian Brian ini? Apakah hanya orang-orang tertentu yang memiliki otak sepintar Brian? Adakah orang yang mampu mengingat banyak hal seperti Sherlock Holmes?

Faktanya, semua manusia terlahir ke dunia dengan kapasitas otak masing-masing. Tidak ada manusia yang terlahir bodoh. Hanya saja, tidak semua manusia mau memaksimalkan kerja otaknya hingga memiliki daya ingat yang tinggi.

Dalam salah satu buku Brian yang diterbitkan oleh penerbit Grasindo, saya membaca bahwa untuk dapat mengingat angka, Brian harus melakukan latihan yang terus-menerus dan berulang-ulang. Selain itu, ia mengubah deret angka yang harus diingatnya dalam bentuk cerita atau data lain. Dengan kata lain, Brian mengimajinasikan deretan angka itu hingga ia bisa mengingat semuanya dengan baik.

Sama seperti Brian, Sherlock juga sering mengimajinasikan kasus-kasus yang harus dipecahkannya. Imajinasi membantunya mengingat setiap detail yang dibutuhkannya untuk menyelesaikan kasus yang dihadapinya. Imajinasi juga membantunya untuk menelusuri kembali ingatannya berkaitan dengan kasus tersebut hingga ia dapat menemukan hal-hal yang terlewatkan olehnya.

Dalam kasus *Wajah Kuning*, Sherlock Holmes harus menolong Mr. Grant Munro yang kebingungan dan penasaran dengan rahasia besar yang disembunyikan istrinya di sebuah pondok. Kebetulan pondok itu berada di dekat rumah Mr. Grant Munro

(lihat kembali cuplikan kisah ini di bab sebelumnya yang sudah pernah kita bahas).

Setelah mendengar cerita Mr. Grant Munro, Sherlock Holmes sempat berimajinasi bahwa kemungkinan besar mantan suami Effie—istri Mr. Grant Munro—mendatangi Effie dan memerasnya. Itu sebabnya, Effie ketakutan saat Mr. Grant Munro mendatangi pondok itu dan memergoki dirinya yang berada di dalam pondok. Dalam imajinasi Sherlock, ia membayangkan kalau mantan suami Effie tidak terima karena Effie telah bahagia bersama suaminya yang sekarang. Itu sebabnya, ia harus membuktikan kebenaran imajinasinya ini.

Meskipun pada akhirnya hasil imajinasi Sherlock tidak sesuai dengan kenyataan, tetapi dari imajinasi ini Sherlock bisa mengambil keputusan untuk melakukan penyelidikan langsung ke pondok tersebut. Kalau tidak ada imajinasi, tidak ada kemungkinan terjadinya penyelidikan. Dalam artian, imajinasi mendorong Sherlock mengungkapkan berbagai kemungkinan yang bisa saja benar. Dari imajinasi itu pula, Sherlock bisa mengingat berbagai hal dari kasus-kasus sebelumnya yang serupa dan pernah ditanganinya di masa lalu, kemudian menghubungkannya dengan kasus di masa sekarang yang juga sedang dicarikan jalan keluarnya.

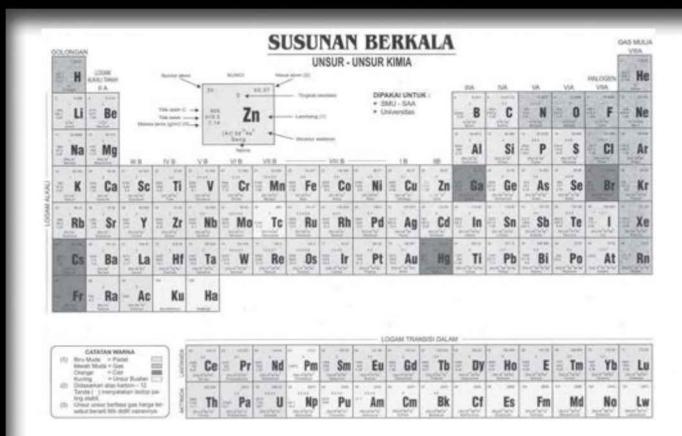
Jadi, kalau Brian dan Sherlock bisa memiliki daya ingat dengan latihan imajinasi, kita pun bisa melakukannya. Syaratnya, mau latihan terus-menerus dan pantang menyerah.



mengimaj inasikan
data absurd
seolah fakta

"Kerumitan biasanya merupakan produk dari pendidikan yang lebih tinggi."

Sherlock Holmes, *Empat Pemburu Harta*



Di masa sekolah dulu, saya pernah kesulitan menghafalkan tabel periodik unsur kimia seperti yang saya sertakan dalam bab ini. Meskipun sudah berusaha menghafalkannya setiap hari, saya tetap tidak bisa mengingat urutan unsur periodik dengan benar. Akibatnya, nilai ulangan saya selalu di bawah nilai rata-rata kelas. Ini berbahaya. Kalau tidak segera diperbaiki, jelas akan memengaruhi nilai raport saya secara keseluruhan.

Lalu saya memutuskan mendatangi guru saya. Beliau mengajari saya cara mengingat deretan unsur periodik ini dengan mengimajinasikannya berdasarkan kenyataan yang terjadi di sekitar saya.

Caranya begini:

Coba lihat golongan IIA - Logam Alkali Tanah

Pada daftar terlihat susunan: Be - Mg - Ca - Sr - Ba - Ra
Kemudian guru saya meminta saya memikirkan apa yang dibeli ibu di pasar.

Hasilnya:

Be = Beli	Sr = Sayur
Mg = Mangga	Ba = Bawa
Ca = Cari	Ra = Rambutan

Sekarang giliran kamu megimajinasikan semua data absurd yang harus kamu ingat dan menghubungkannya dengan kegiatan/keadaan yang terjadi di sekitarmu.



24

teknik tracking/ melacak

"Walaupun kesimpulannya ternyata salah, kebenaran tetap akan terungkap pada akhirnya."

Sherlock Holmes, *Wajah Kuning*

Ketika membaca *Misteri di Boscombe Valley*, dikisahkan Sherlock Holmes melakukan penyelidikan di hutan dekat danau Boscombe Valley. Ia harus menemukan bukti bahwa pemuda yang dituduh telah membunuh ayahnya, sebenarnya tidak bersalah. Di sana Sherlock memperhatikan jejak kaki, padang rumput, menyibak daun dan ranting, mengamati batu, bahkan mengambil segumpal tanah sebagai bukti penelitian. Tindakan Sherlock melacak jejak pembunuh yang sebenarnya ini menarik minat saya. Saya lalu menghubungkannya dengan peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar saya.

Teknik *tracking* atau melacak jejak ini sangat penting dipelajari dan berguna untuk meningkatkan pola pikir kita. Artinya, kita tidak hanya melihat apa yang bisa kita lihat dengan mata telanjang. Ada hal-hal tersembunyi dan tidak bisa dilihat begitu saja dengan satu kali pandang. Sama halnya seperti kita membaca berita yang menuliskan bahwa ada anak yang mencuri di jalan. Kita percaya begitu saja kalau anak itu memang mencuri. Kita tidak mau tahu kenapa anak itu mencuri? Apakah benar ia sudah terbiasa mencuri? Adakah hal lain yang ternyata luput dari perhatian kita.

Contoh lain, kita menemukan kalau di saku baju pasangan kita ada nota dari sebuah hotel. Padahal pasangan kita tidak mengatakan akan menginap di hotel. Penemuan nota tersebut langsung membuat kita naik pitam dan menuduh pasangan telah berbohong atau berselingkuh. Kalau hal ini yang kita lakukan, betapa piciknya pikiran kita. Kita tidak melacak terlebih dahulu kenapa nota hotel itu bisa ada di saku baju pasangan. Kita juga tidak menerapkan teori *tracking* untuk mencari data-data lain yang menguatkan dugaan kita.

Jadi, untuk menemukan kebenaran, tidak ada salahnya kita melakukan pelacakan terlebih dahulu. Memang, hasil dari melacak ini belum tentu benar. Tetapi dengan data-data, informasi, dan bukti yang kita dapatkan, kita tahu mana yang benar dan mana yang tidak benar.



25

diskusi dalam satu frekuensi

"Ibarat benda, aku ini setara dengan biola, tembakau, pipa rokok tua, dan buku-buku indeksnya. Kalau menghadapi kasus dan membutuhkan rekan yang bisa dipercayainya, dia langsung mencariku. Tapi aku juga mempunyai manfaat lain. Aku menjadi batu asahan bagi otaknya."

Dr. Watson, *Dalam Kisah Pria Merangkak*

Dalam menjalani perannya sebagai detektif, Sherlock Holmes selalu didampingi Watson. Mereka memecahkan hampir semua kasus secara bersama-sama. Ketika menghadapi suatu kasus, Sherlock senang menyuarakan berbagai pikiran yang muncul—baik yang hanya berupa dugaan maupun hasil pengamatan—di depan Watson. Di beberapa kisah diceritakan seakan-akan Sherlock Holmes sedang berbicara sendiri. Tetapi, kehadiran Watson ternyata menjadi pemicu daya pikir Sherlock sehingga menciptakan berbagai kemungkinan lain yang patut diselidiki. Begitulah cara mereka bekerja sama. Satu sama lain saling mendukung, memberikan pancingan dalam cetusan ide, bahkan saling membantu mengingatkan berbagai hal.

Fakta ini sangat benar. Di dalam hidup ini, kita—sebagai makhluk sosial—tidak mungkin bisa hidup sendirian. Kita membutuhkan orang lain untuk mencukupi kebutuhan. Nah, dalam meningkatkan kemampuan berpikir pun kita membutuhkan seseorang yang memiliki frekuensi pemikiran yang sama, mengenal kita dengan baik, dan mau berbagi banyak hal dengan kita.

Sebagai seorang penulis, saya tidak mungkin bisa menemukan ide-ide brilian jika tidak ada teman-teman yang dapat berdiskusi dalam ‘satu frekuensi’. Maksud ‘satu frekuensi’ di sini adalah antara saya dan teman-teman saya mampu memahami hal yang sama meski dengan cara yang berbeda. Kami tidak selalu memiliki pemikiran ataupun pendapat yang sama. Kami sering pula berdebat ketika membahas satu hal yang sama. Tetapi dari diskusi yang saya lakukan bersama mereka itulah muncul berbagai ide yang awalnya tidak terpikirkan. Jadi, temukan teman ‘satu frekuensi’-mu dan berdiskusilah. Diskusi membantu meningkatkan kemampuan berpikirmu menjadi lebih cemerlang.



26

mempelajari
kemampuan
menginterogasi

"Tiap fakta bisa mengarahkan kita pada kesimpulan. Kalau semua fakta itu digabungkan maka kesimpulan yang didapatkan menjadi kuat."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Rancangan Bruce Partington*

Kalau kita teliti saat membaca kisah petualangan Sherlock, kita akan mendapati bahwa Sherlock memiliki kebiasaan menginterogasi seseorang demi mengumpulkan lebih banyak informasi. Ia tidak hanya menduga-duga bagaimana terjadinya suatu peristiwa. Selalu ada saksi dan data nyata yang bisa dibuktikan kebenarannya. Hasil interogasi inilah yang nantinya akan dikelola lebih lanjut dalam pikiran Sherlock. Artinya, hasil interogasi yang berupa informasi dan data membentuk suatu pola pikir untuk menemukan solusi bagi kasus yang sedang dihadapinya.

Kemampuan interogasi Sherlock sudah tidak kita ragukan lagi. Buka kembali bab-bab sebelumnya ketika Sherlock menerapkan metode ilmiah dalam kasus ‘Pria Merangkak’. Ketika menggali informasi dari Mr. Trevor Bennett, Sherlock tentu menggunakan keahliannya dalam menginterogasi orang lain untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkannya.

Lalu ketika Sherlock berkunjung ke rumah Profesor Presbury, Sherlock kembali berusaha menginterogasi profesor dengan caranya sendiri, termasuk memancing kemarahan sang profesor untuk melihat reaksi dari aksi yang diciptakannya. Dengan cara ini, informasi dan data yang dibutuhkan akan terkumpul dengan mudah. Begitu pula dalam kasus *Wajah Kuning*, Sherlock berhasil menginterogasi Mr. Grant Munro untuk mendapatkan cerita lengkap mengenai Effie, target penyelidikan yang harus diselesaikan Sherlock. Lalu dalam kisah ‘Kasus Identitas’, tanpa kemampuan interogasi yang mumpuni, Sherlock tidak mungkin bisa membongkar kebohongan yang dilakukan oleh Mr. Windibank.

Salah satu hal penting yang dibutuhkan dalam proses interogasi adalah kemampuan untuk mendeteksi kebohongan. Ketika kita menggali informasi penting dari orang lain, kita harus bisa melihat gelagat dan gerak-gerik orang yang kita interogasi, apakah ia berbohong ataukah ia mengatakan hal yang sebenarnya. Semakin kita ahli mendeteksi kebohongan maka semakin mudah

bagi kita untuk menghindarkan diri dari informasi dan data yang tidak akurat. Kita juga bisa terhindar dari penipuan dan tidak akan gampang dibohongi orang lain.

Dalam kehidupan di dunia ini, apa pun bidang usaha yang kita jalankan, kita selalu membutuhkan banyak informasi akurat agar usaha yang kita jalankan bisa berhasil dengan baik. Contohnya saja, kita membuka toko kelontong, kemudian ada sales keliling yang menawarkan produk minuman kaleng. Sales tersebut mengatakan bahwa minuman itu adalah minuman yang baik bagi kesehatan dan layak jual meskipun harganya lumayan mahal. Kita tidak melakukan proses interrogasi. Kita percaya begitu saja pada sales itu hingga kita memutuskan membeli produk tersebut, kemudian menjualnya di toko kita. Siapa sangka, minuman tersebut ternyata hanya produk *home industry* yang menggunakan bahan berbahaya. Sales itu juga ternyata tidak berasal dari perusahaan yang ia sebutkan. Kalau sudah begini, siapa yang rugi?



27

jangan takut
bernegosiasi demi
menemukan solusi

"Kadangkala perbuatan yang sepele dapat memiliki arti penting, atau sebaliknya, tingkah laku yang begitu luar biasa ternyata hanya berhubungan dengan jepit atau rol rambut."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Noda Kedua*

Perhatikan quotes Sherlock di awal bab ini. Banyak di antara kita yang mengesampingkan perbuatan sepele dan menganggapnya tidak penting. Sementara di saat yang bersamaan, perhatian kita tertuju pada tindakan luar biasa yang dilakukan seseorang, padahal tindakan itu hanyalah kamuflase, menutupi sesuatu yang tidak penting seakan-akan menjadi penting. Ketika kita menghadapi masalah, kita seringkali fokus pada hal-hal tidak penting, sedangkan hal penting malah terlewatkan.

Contohnya begini, kita memiliki lahan kosong di samping rumah. Karena kesalahan pada saat pembuatan surat hak milik, luas tanah kita tercatat tidak yang sebenarnya. Kebetulan tetangga di sebelah rumah membangun rumahnya di atas sebagian tanah kita itu. Kita keberatan dan membawa masalah ini ke pengadilan. Proses sengketa pun terjadi. Kita habis-habisan berusaha mendapatkan kembali hak kita atas tanah tersebut. Kita mengeluarkan lebih banyak biaya untuk menyewa pengacara. Padahal kalau masalah ini dibicarakan secara kekeluargaan—dalam arti kita mengajak tetangga kita itu bernegosiasi—mungkin biaya dan kerugian waktu yang kita habiskan tidak sebesar kalau kita memprosesnya secara perdata (sesuai hukum yang berlaku). Bernegosiasi merupakan salah satu cara terbaik untuk menemukan solusi tanpa harus menanggung kerugian materiil atau moril.

Kenapa masalah negosiasi ini penting hingga saya masukkan dalam pembahasan berpikir ala Sherlock ini?

Mari kita kembali menelaah cerita *Kasus Identitas*. Ketika itu, Sherlock Holmes memanggil Mr. Windibank, ayah tiri Mary Sutherland, untuk menemukan solusi atas permasalahan hilangnya Mr. Hosmer Angel. Ketika tiba di hadapan Sherlock, Mr. Windibank berbuat seolah-olah ia adalah ayah yang baik. Ia meminta maaf karena Mary telah merepotkan Sherlock Holmes dengan kasus tidak penting mengenai hilangnya tunangan Mary.

Sherlock Holmes masih mau berbasa-basi mendengarkan perkataan Mr. Windibank. Namun setelahnya, ia langsung mengungkapkan kalau ia bisa menemukan Mr. Hosmer Angel yang hilang. Sherlock sudah tahu siapa Mr. Hosmer sesungguhnya, tetapi ia tidak langsung mengatakannya. Ia sedang bernegosiasi agar Mr. Windibank mengakui semuanya secara sadar. Sayangnya, Mr. Windibank langsung menantang Sherlock agar segera menangkap laki-laki itu.

“Anda sudah tak mungkin menghindari lagi, Mr. Windibank. Sudah tertangkap basah. Dan Anda menghina saya dengan mengatakan bahwa saya tak mungkin bisa memecahkan masalah sepele begini. Begitulah! Silakan duduk lagi dan mari kita bicarakan masalah ini.”

Inilah yang dikatakan Sherlock Holmes saat Mr. Windibank berusaha memungkiri semua fakta yang telah diungkapkan Sherlock. Dalam hal ini, Sherlock masih berusaha mengajak Mr. Windibank menegosiasikan semuanya demi mendapatkan solusi terbaik.

Bernegosiasi membutuhkan kemampuan berpikir yang baik untuk melihat hal-hal yang tadinya tidak terlihat. Negosiasi juga membutuhkan kemampuan mengelola emosi. Nah, mengelola emosi jelas berhubungan erat dengan pola pikir, yang mana pola pikir positif dapat menghasilkan tindakan-tindakan yang lebih positif.

Mari kita bernegosiasi untuk menemukan solusi. Andai tidak ada jalan untuk negosiasi maka ciptakanlah kemungkinan terjadinya negosiasi tersebut.



28

petunjuk penting lain

"Begitu pandanganmu berubah,
hal yang paling memberatkanmu
justru bisa menjadi petunjuk untuk
menyingkap kebenaran."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Jembatan Thor*

Saya dan suami awalnya hanyalah teman *chatting* di Yahoo! *messanger*. Ketika itu saya tinggal di Malang, sementara suami bekerja di Jakarta. Setelah sekian lama berteman, kami memutuskan untuk bertemu. Ia naik bis ke Malang. Begitu tiba, ia menelepon dan mengatakan sudah berada di depan terminal. Saya langsung berangkat ke Terminal Arjosari. Saya lupa kalau di Malang ada dua terminal, yaitu Terminal Arjosari dan Terminal Landungsari. Ternyata, ia menunggu saya di Terminal Landungsari karena ia memilih naik bus yang lewat jalur tengah.

Saat menulis bab ini, saya teringat dengan peristiwa lima belas tahun yang lalu tersebut. Kebanyakan dari kita sering melupakan petunjuk-petunjuk penting dan menganggapnya tidak penting. Sama seperti yang saya lakukan. Saya hanya tahu ia naik bus. Saya sama sekali tidak bertanya detail lainnya, termasuk menanyakan di terminal mana ia menunggu saya.

Berbeda dengan Sherlock Holmes. Detektif yang satu ini tidak pernah melewatkannya. Kebanyakan dari kita sering melupakan petunjuk apa pun yang bisa didapatkannya. Bahkan hal-hal sepele yang orang lain anggap bukan petunjuk, tetap diperhatikannya.

Ah, lagi-lagi saya harus membawa kamu pada kisah petualangan 'Pria Merangkak'. Ketika Sherlock Holmes mendengarkan cerita dari Mr. Trevor Bennett, ia berulangkali menanyakan tanggal, jam, atau keadaan pada saat Profesor Presbury berkelakuan aneh. Kemudian Sherlock menghitung kalau perubahan perilaku tersebut hanya terjadi setiap sembilan hari. Dari pemikiran ini, Sherlock pun mencoba menarik kesimpulan bahwa setiap 9 hari, Profesor Presbury meminum atau memakan sesuatu, misalnya suatu jenis obat tertentu yang memiliki efek samping menimbulkan perubahan perilaku.

Berbeda dengan Watson, sahabat Sherlock. Meskipun ia seorang dokter, Watson hanya melihat cerita secara keseluruhan dan mengambil kesimpulan bahwa Profesor Presbury terkena gejala suatu penyakit, yaitu penyakit yang disebut Lumbago. Menurutnya, gejala yang ditunjukkan oleh Profesor Presbury sama dengan gejala yang disebabkan penyakit tersebut.

Nah, kalian lihat bedanya, ‘kan? Bagi Sherlock, sesederhana dan meskipun tidak penting, petunjuk tetaplah petunjuk. Dari yang tidak penting itu bisa jadi ia mendapatkan petunjuk lain, yang akan membawanya menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya.

Oleh karena itu, ada baiknya kita mulai memperhatikan petunjuk-petunjuk yang bisa kita dapatkan ketika berhadapan dengan suatu masalah, baik itu petunjuk penting maupun petunjuk tidak penting. Melewatkannya detail sepele bisa saja membawa kita pada masalah baru dan mengakibatkan masalah sebelumnya tidak bisa kita selesaikan dengan baik.



29

musik pembuka pikiran

"Kau tak pernah sadar bahwa hal-hal yang paling rumit biasanya sangat bergantung pada hal-hal yang paling sepele."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Petualangan Pria Merangkak*

Hampir dalam semua kisah petualangan Sherlock Holmes selalu disebutkan kalau ia memiliki kegemaran mendengarkan musik. Selain itu, ia juga pandai bermain biola. Ia memiliki kemampuan luar biasa dalam memainkan “Lieder” karya Mendelssohn dan karya komponis besar lainnya. Tetapi di lain waktu, ia hanya menggesek biolanya sembarangan atau hanya duduk mendengarkan musik, terutama ketika ia sedang menghadapi kasus pelik yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi.

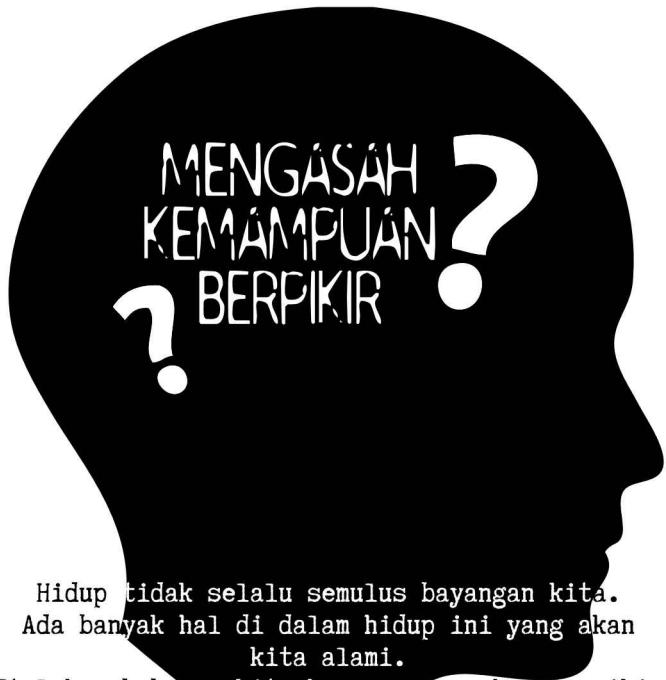
Pertanyaannya, seberapa besar pengaruh musik terhadap otak, daya ingat, kemampuan berpikir, dan berkonsentrasi?

Gordon Shaw dan Fran Rauscher, dua psikolog dari University of California-Irvine, Amerika Serikat, dalam penelitian mereka telah membuktikan bahwa bermain musik memiliki hubungan yang erat dengan keterampilan sains, termasuk penguasaan matematika. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa musik membantu meningkatkan kecerdasan spasial sebesar 46% dibandingkan orang—dalam hal ini anak-anak yang menjadi objek penelitian mereka—yang tidak mendengarkan/bermain musik.

Peneliti lain, yaitu Mark Tramo, M.D.—ahli saraf dari Harvard University—mengatakan, “Dalam otak kita, jutaan neuron secara unik menjadi aktif ketika kita mendengarkan musik.”

Banyak di antara kita beranggapan kalau mendengarkan musik adalah kegiatan yang sia-sia. Padahal kenyataannya, mendengarkan musik, termasuk bermain musik, memiliki manfaat yang sangat besar bagi peningkatan kemampuan berpikir, kecerdasan otak, dan meningkatkan kemampuan konsentrasi. Dua penelitian yang telah dijelaskan dalam bab ini telah membuktikannya. Kita tidak perlu menjadi ahli, cukup biasakan diri mendengarkan musik saja. Atau kalau memang memiliki kemampuan untuk memainkan alat musik, apa pun alat musiknya, itu jauh lebih baik.





Hidup tidak selalu semulus bayangan kita. Ada banyak hal di dalam hidup ini yang akan kita alami.

Itulah sebabnya, kita harus mengasah pola pikir kita agar tidak 'tersesat' dalam labirin masalah yang kita hadapi.

Pola pikir yang dibentuk dari latihan dan pengalaman akan membuat kita semakin waspada dan mampu menyikapi berbagai permasalahan dengan baik. Dengan kata lain, mengasah pola pikir membantu kita menemukan solusi lebih cepat daripada orang-orang yang malas berpikir

30

FOKUS

"Bahkan hal sepele seperti merebus telur membutuhkan ketepatan waktu, yang mestinya tak boleh diselingi dengan membaca kisah cinta dalam majalah bagus itu."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Kasus Jembatan Thor*

Suatu pagi, kamu sedang mencuci baju. Lalu kamu teringat kalau kamu belum membersihkan kamar. Kamu berhenti mencuci baju dan memilih membersihkan kamar terlebih dahulu. Pernahkah kamu melakukan hal ini?

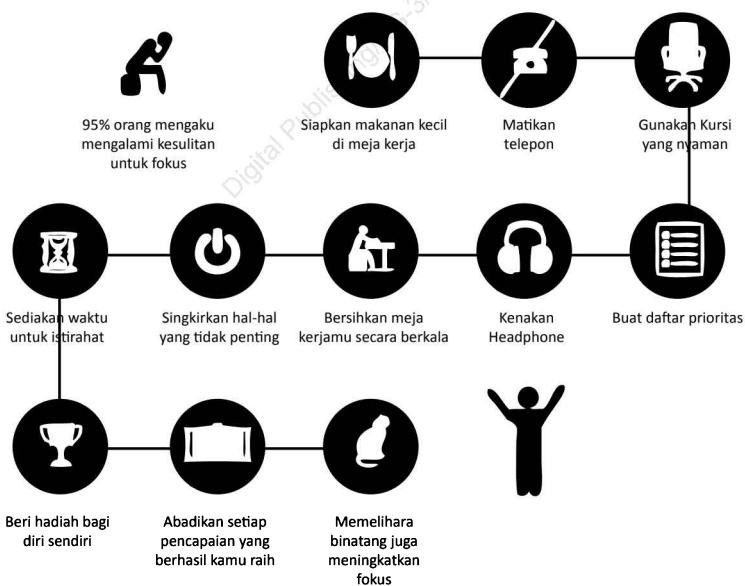
Di lain kesempatan, kamu menonton televisi di ruang tamu sambil mengerjakan laporan kuliah yang harus dikumpulkan besok pagi. Sementara itu, blender di meja dapur berbunyi karena kamu sedang membuat jus buah. Sambil mengetik laporan, sesekali kamu membalas pesan di WhatsApp, mengintip laman Facebook dan membalas komen teman-temanmu, lalu kamu melanjutkan mengetik satu dua kalimat, berhenti sebentar untuk melihat aktor kesayanganmu di televisi, dan seterusnya.

Kegiatan seperti ini disebut tidak fokus. Mungkin maksudmu, kamu ingin memanfaatkan waktu secara maksimal dengan cara *multitasking*, padahal cara ini malah mengakibatkan semua yang kamu kerjakan jadi tidak maksimal.

Seperti yang dikatakan Sherlock Holmes, bahkan untuk merebus telur kamu tidak semestinya menyela kegiatan tersebut dengan membaca majalah. Mengerjakan banyak hal secara bersamaan akan membuat pikiranmu terbagi. Hasil dari pekerjaanmu akan setengah-setengah. Ketidakfokusanmu ini pula yang akhirnya membuat kamu mudah melupakan apa yang telah kamu lakukan. Contohnya, kamu sudah mengunci pintu depan sebelum pergi. Tetapi, di tengah jalan kamu menjadi ragu apakah pintu rumahmu sudah terkunci atau belum. Akhirnya kamu terpaksa putar balik dan kembali ke rumah untuk memeriksa pintu rumahmu. Akibatnya, kamu membuang banyak waktu di perjalanan balik. Karena bingung dan ragu tadi, kamu bisa saja melupakan hal lain yang seharusnya kamu lakukan begitu meninggalkan rumah.

Nah, kalau kamu ingin punya daya ingat yang kuat dan kemampuan berpikir setara Sherlock Holmes, mulai sekarang kamu harus memusatkan pikiranmu pada satu hal saja. Begitu satu hal itu selesai, baru kamu memikirkan hal lainnya lagi. Fokus akan membantumu menyelesaikan pekerjaan jauh lebih cepat dari jadwal yang sudah ditetapkan.

31 cara meningkatkan fokus

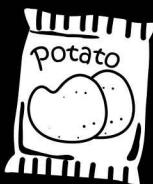


32

sediakan camilan
di meja kerja

"Jika orang berusaha melawan
kodrat alam, dia akan menghancurkan
dirinya sendiri."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Pria Merangkak*



Saat bekerja—baik di kantor ataupun di rumah—kamu bolak-balik ke dapur hanya untuk mengambil makanan dan minuman. Berapa kali dalam sehari kamu melakukan hal ini?

Sebagai penulis, saya banyak menghabiskan waktu duduk di meja kerja, menghadap laptop berjam-jam, dan menulis. Anggaplah dalam sehari saya bisa bekerja lebih dari 12 jam. Apakah 12 jam itu saya gunakan sepenuhnya untuk menulis? Ternyata tidak! Ketika saya haus, saya akan berjalan ke dapur untuk mengambil minuman. Setelahnya, saya kembali bekerja. Tidak lama kemudian, saya merasa lapar. Saya kembali meninggalkan meja kerja dan mengambil makanan.

Sebagai manusia, wajar dong saya lapar. Kalau menahan lapar jelas saya tidak bisa berkonsentrasi bekerja. Namun bolak-balik meninggalkan meja kerja membuat fokus saya ikut terganggu karena setiap duduk kembali di depan laptop, saya membutuhkan lumayan lama untuk melanjutkan pekerjaan saya. Dengan kata lain, bolak-balik meninggalkan meja kerja (di luar jam istirahat seharusnya) membuat produktivitas saya terganggu dan saya menjadi tidak fokus.

Untuk mengatasi hal ini, saya memutuskan melakukan persiapan sebelum bekerja. Persiapan yang saya maksud di sini adalah menyiapkan makanan kecil dan minuman di meja kerja. Jadi, ketika merasa lapar dan haus ditengah-tengah proses bekerja, saya tidak perlu meninggalkan meja kerja. Saya langsung minum seteguk dua teguk, atau mengambil satu potong kue, kemudian langsung melanjutkan pekerjaan yang sempat tertunda. Hal ini bisa meminimalkan waktu yang terbuang percuma hanya untuk berjalan ke dapur.

Perlu diingat, camilan yang disediakan di meja sebaiknya adalah camilan sehat, seperti buah-buahan, kacang-kacangan, atau biskuit yang terbuat dari gandum. Hal ini sesuai dengan penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* pada bulan Februari 2012, yang menyatakan bahwa produk biji-bijian, termasuk kacang-kacangan, dan buah-buahan merupakan makanan yang baik untuk dijadikan camilan di sela-sela waktu makan.

33

biasakan mengunyah permen karet

"Kita harus ingat peribahasa kuno yang mengatakan kalau semua upaya kita gagal, kemungkinan sekecil apa pun yang masih ada, itu pasti benar."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Rancangan Bruce Partington*

Apakah kamu pernah mengunyah permen karet? Tahukah kamu manfaat mengunyah permen karet bagi otakmu?

Sewaktu masih duduk di bangku SMP, saya suka sekali mengunyah permen karet. Dalam setiap kesempatan yang memungkinkan saya menikmati permen karet, saya pasti melakukannya. Namun kesenangan ini terpaksa saya kurangi akibat peringatan orang tua yang mengatakan keseringan mengunyah permen karet akan merusak gigi dan bisa menyebabkan saya terkena penyakit diabetes.

Sejalan dengan waktu, terutama setelah saya menghabiskan banyak waktu untuk membaca, saya menemukan beberapa artikel yang mengulas mengenai manfaat permen karet bagi otak dan kemampuan berpikir. Jurnal *Brain and Cognition* menyatakan bahwa mengunyah permen karet dapat meningkatkan kemampuan berpikir cepat dan kewaspadaan hingga 10%. Kemudian di laman detikhealth.com, ada artikel yang menuliskan bahwa siswa yang mengunyah permen karet lima menit sebelum ujian mendapatkan hasil tes yang lebih bagus dibandingkan dengan siswa yang tidak melakukannya. Penelitian ini dilakukan oleh Serge Onyper, asisten profesor psikologi di St. Lawrence University. Hal yang hampir sama juga termuat dalam jurnal *appetite*.

Tetapi perlu diingat, semua yang berlebihan pasti akan memberi efek samping yang tidak baik. Ini berlaku pula dalam hal mengunyah permen karet. Sebaiknya, mengunyah permen karet dilakukan pada waktu-waktu tertentu saja, misalnya seminggu dua kali dan hanya dibatasi satu hingga dua permen karet. Kamu tidak mau 'kan terkena diabetes akibat kebanyakan mengkonsumsi permen karet yang manis?



34

matikan
telepon
genggam
saat
bekerja



Pusat Studi Pendidikan Universitas Sheffield Hallam, Inggris, menemukan bahwa 90% anak berusia di bawah 16 tahun telah menggunakan telepon genggam, terutama untuk mengirim SMS dan aktivitas di jejaring sosial. Sementara International Telecommunication Union menyatakan hampir lima miliar orang di dunia menggunakan telepon genggam dalam kegiatan sehari-hari mereka. Hal ini secara jelas menunjukkan kepada kita bahwa banyak di antara kita sangat tergantung pada telepon genggam.

Penggunaan telepon genggam secara terus-menerus tanpa mengenal waktu ternyata membawa dampak buruk bagi otak dan menurunkan tingkat konsentrasi. Coba kamu perhatikan kegiatanmu dalam satu hari ini. Saat kamu bekerja, kemudian telepon genggammu berbunyi, apakah kamu langsung meraihnya demi mencari tahu siapa yang menghubungimu? Berapa kali dalam sehari kamu mengecek telepon genggam untuk melihat pesan di WhatsApp, BBM, Line, atau situs jejaring sosial lainnya? Apakah kamu bolak-balik meng-up date status di Facebook, Twitter, dan lain-lain?

Setiap kamu menyentuh telepon genggammu maka konsentrasi kamu pada pekerjaan yang sedang kamu lakukan akan berkurang, bahkan bisa hilang sama sekali. Kamu menjadi tidak fokus dalam bekerja. Akibatnya banyak pekerjaan yang tidak bisa kamu selesaikan. Contohnya begini, biasanya kamu berhasil mengerjakan dua sampai tiga pekerjaan dalam satu hari. Namun hari ini kamu hanya bisa menyelesaikan satu pekerjaan, itu pun dengan hasil yang kurang memuaskan. Penyebabnya, kamu terlalu sering mengecek situs jejaring sosial, membalas pesan di WA, Line, juga BBM-an sepanjang siang hingga sore. Hal ini sangat disayangkan karena produktivitas kerjamu menjadi turun hanya karena kamu sibuk dengan telepon genggammu.

Nah, agar pikiranmu tidak terganggu dan teralihkan gara-gara telepon genggam yang berbunyi tanpa henti, sebaiknya saat bekerja kamu matikan saja telepon genggammu. Setelah pekerjaanmu selesai, baru kamu nyalakan lagi telepon tersebut.

35

berdiam diri tidak
menyel esaikan masalah

"Otakku tidak puas dengan berdiam diri. Beri aku masalah, beri aku pekerjaan, beri aku sandi yang paling rumit, atau analisis yang paling berbelit-belit, dan aku akan kembali menjadi diriku yang semula. Aku membenci rutinitas yang membosankan. Aku sangat menginginkan pengerahan mental. Itu sebabnya aku memilih profesiku ini, atau lebih tepatnya MENCIPTAKANNYA, karena aku satu-satunya di dunia."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Empat Pemburu Harta*

Banyak di antara kita yang ketika terkena masalah malah memilih merenung, berdiam diri, pasrah, dan tidak melakukan apa-apa. Coba pikirkan baik-baik, apakah masalah itu bisa selesai begitu saja tanpa melakukan sesuatu? Apakah pekerjaan akan datang tanpa dicari? Apakah kita akan menerima keadaan yang terbelit kemiskinan dengan alasan beginilah nasib kita?

Dalam kisah *Empat Pemberu Harta*, Sherlock dengan jelas mengatakan kalau ia MENCIPAKAN pekerjaannya. Dalam hal ini ia menciptakan profesi yang paling diinginkannya, yaitu menjadi detektif. Sherlock Holmes menyadari kemampuan yang dimilikinya. Ia mengembangkan kemampuannya hingga menjadi ahli. Ketika di masanya belum ada profesi yang mendukung spesialisasi yang dimilikinya, ia menciptakan profesi yang diinginkannya. Intinya, ia menjadi ahli di bidang yang dikuasainya.

Dalam kisah 'Lilitan Bintik-bintik', Sherlock Holmes dihadapkan pada kasus aneh. Seorang perempuan bernama Helen Stoner datang meminta bantuannya untuk menyelidiki kematian saudara kembarnya. Dari cerita Helen, sebelum saudara kembarnya meninggal, saudaranya sempat mendengar suara siulan di malam hari. Setelah itu, Helen menemukan saudaranya telah meninggal.

Satu malam sebelum Helen mendatangi Sherlock, ia juga mendengar suara siulan aneh itu. Helen jadi ketakutan. Ia tidak mau meninggal sama seperti saudara kembarnya. Ia akan menikah dua minggu lagi. Itu sebabnya, ia mendatangi Sherlock dan meminta bantuan agar Sherlock memecahkan misteri kematian saudaranya, sekaligus menghindarkannya dari bahaya yang bisa jadi datang, sama seperti yang dialami saudaranya.

Ketika menghadapi kasus ini, Sherlock tentu saja menggali banyak informasi. Dari cerita Helen, ia menemukan banyak keanehan. Penyelidikan telah dilakukan terhadap saudara kembar Helen, namun hingga saat ini, kematianya tidak diketahui penyebabnya. Mungkin, orang lain akan berpikir bahwa masalah yang dihadapi Helen ini tidak mungkin bisa ditemukan solusinya. Toh, penyelidikan dari kepolisian telah dilakukan, dan pihak polisi bahkan tidak menemukan apa-apa. Jadi, bagaimana mungkin

orang lain di luar kepolisian bisa menemukan penyebabnya. Hebatnya, Sherlock tidak berpikir demikian. Ini tantangan baginya. Berdiam diri tidak akan menyelesaikan masalah. Ia harus bergerak. Mencari tahu. Mencari lebih banyak data. Dan tentu saja melakukan penyelidikan seteliti dan sedetail mungkin. Dari penyelidikan yang dilakukannya, Sherlock Holmes berhasil memecahkan misteri lilitan bintik-bintik dan penyebab kematian saudara kembar Helen.

Kamu dan saya juga bisa seperti Sherlock. Di saat orang-orang di sekitar berebut lahan pekerjaan—meski itu bukan bidang keahlian mereka—kita tidak perlu ikut berebut atau hanya menunggu panggilan kerja. Kita bisa kok menciptakan profesi yang paling kita inginkan. Kita bisa menjadi diri kita yang sebenarnya dan bergerak dalam bidang tersebut. Dan, kita bisa menjadi PENCIPTA bidang itu.



36

beda melihat dan mengamati

"Kau hanya melihat, tapi tidak
mengamati."

Sherlock Holmes, Skandal di Bohemia

Tanggal 20 Maret 1888, Watson pulang dari rumah pasien dan melewati Baker Street. Oleh karena ia sudah menikah dan sudah lama tidak bertemu sahabatnya, Sherlock Holmes, ia memutuskan mampir di apartemen yang dulu pernah ditempatinya. Sewaktu melihat Watson, Sherlock sempat terlihat terkejut, tapi hanya sebentar. Sherlock lalu mempersilakan Watson duduk di kursi berlengan yang ada di ruang tamu apartemen itu. Sementara, Sherlock berdiri di dekat perapian sambil berkata kalau ia tahu Watson kembali buka praktik dokter, sering kehujanan akhir-akhir ini, dan pelayan di rumah Watson agak teledor.

Watson mengaku kalau ia memang sudah buka praktik lagi, keluar rumah hari Kamis yang lalu saat cuaca buruk, dan pulang dalam keadaan tak keruan. Pelayannya yang bernama Mary Jane memang payah meskipun sudah sering ditegur istrinya. Walau mengakui semua dugaan itu, tetap saja Watson heran dengan kemampuan analisis Sherlock yang luar biasa.

Kemudian, Sherlock menerangkan kalau ia melihat bahwa pada bagian dalam sepatu Watson yang sebelah kiri ada enam goresan sejajar. Goresan itu kemungkinan terjadi karena keteledoran orang yang berusaha membersihkan lumpur kering dari sol sepatu. Fakta itu memberitahu Sherlock kalau Watson telah keluyuran saat cuaca buruk. Ia juga tahu Watson baru selesai praktik karena tubuhnya bau yodoform, ada bercak hitam bekas nitrat di telunjuk kanan, dan tonjolan di bagian atas topi, tempat Watson biasa menyimpan stetoskop. Setelah itu, Sherlock bertanya pada Watson, berapa jumlah anak tangga yang menuju apartemennya?

Watson sudah ratusan kali melalui tangga itu, tapi ia tidak tahu jumlah anak tangganya. Jadi Sherlock berkata, "Beginilah. Kau tak mengamati, walaupun kau melihat. Itulah yang kumaksud. Aku tahu ada tujuh belas anak tangga karena sambil melihat, aku mengamati."

Cuplikan percakapan Watson dan Sherlock tentang beda melihat dan mengamati itu tertulis dalam kisah *Skandal di Bohemia*. Dari percakapan tersebut, apa yang terlintas dalam pikiranmu saat ini?

Sama seperti Watson, itulah yang selama ini kita lakukan. Kita sering mengaku melihat sekeliling kita. Tetapi kita tidak pernah benar-benar mengamati apa saja yang ada di sekitar kita, peristiwa-peristiwa yang terjadi, orang-orang yang datang dan pergi, benda-benda yang diam di tempat atau benda yang berpindah.

- Kita Hanya Melihat! -

Lalu, ketika suatu hari ada yang bertanya, apa saja yang telah kita lihat saat kita berjalan kaki menuju ke halte bus tadi pagi? Kita belum tentu bisa menjawabnya dengan detail. Kita belum tentu bisa menceritakan semua yang kita lihat secara tepat. Mungkin kita hanya mengatakan kalau kita melihat banyak mobil, jalan

raya yang macet, pengendara yang saling mendahului, dan sebagainya. Hanya itu. Kita tidak melihat ada dua penjaja koran yang sering lalu-lalang di halte. Ada tiga anak kecil yang duduk termenung menunggu seseorang melempar koin ke kaleng yang ada di hadapannya, atau hal-hal lain yang lebih spesifik.

Untuk mampu berpikir secemerlang Sherlock Holmes, mulai sekarang, berlatihlah mengamati apa pun yang terjadi di sekitar kita. Kesannya memang seperti orang kurang kerjaan. Tetapi, inilah cara termudah dan termurah untuk melatih daya ingat kita dalam mengingat berbagai benda, peristiwa, dan lain sebagainya.

Semakin banyak yang kita amati dengan detail, semakin banyak yang bisa kita deskripsikan saat kita berbicara dengan orang lain. Dan ketika suatu hari kita membutuhkan informasi yang berkaitan dengan hasil pengamatan ini, kita akan lebih mudah melakukannya.



37

mengenal 8 kecerdasan

"Pendidikan adalah rangkaian pelajaran yang semakin lama semakin tinggi nilainya."

Sherlock Holmes, *Petualangan Lingkaran Merah*

Manusia dilahirkan dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Kamu pasti memiliki kemampuan yang berbeda dengan saya, baik dalam hal kelebihan maupun kekurangan. Oleh karena itu, kita harus terlebih dahulu mengenal kemampuan yang kita miliki agar kita mengetahui mana yang harus kita kembangkan dan mana yang harus kita minimalisir. Dalam hal ini, kemampuan yang saya maksud adalah KECERDASAN.

Ada 8 kecerdasan yang dimiliki manusia. Masing-masing bisa memiliki hanya satu kecerdasan, ataupun beberapa kecerdasan sekaligus. Berikut adalah 8 KECERDASAN tersebut.

- Kecerdasan Matematis

Kecerdasan matematis berhubungan erat dengan kemampuan berpikir logis, menyukai semua hal yang berkaitan dengan angka dan hitungan, serta senang bereksperimen.

- Kecerdasan Kinestetik

Kecerdasan kinestetik berhubungan erat dengan jasmani atau gerak tubuh. Kalau kamu senang menari, olahraga, atau mengungkapkan ekspresi dengan gerak tubuh, kecerdasan yang kamu miliki adalah kecerdasan kinestetik

- Kecerdasan Musikal

Kecerdasan musical dimiliki orang-orang yang senang bernyanyi, mendengarkan musik, bersiul, mengetukkan jari, atau memiliki pola pikir yang tertuju pada irama.

- Kecerdasan Linguistik

Kalau kamu lebih dominan berpikir menggunakan kata-kata, senang kegiatan membaca, menulis, dan bercerita, juga menyukai permainan olah kata, kamu termasuk dalam kelompok ini.

- Kecerdasan Spasial

Orang-orang yang bergerak dalam bidang desain, senang menggambar, atau memiliki cara berpikir dengan membayangkan gambaran, termasuk dalam kelompok orang yang memiliki kecerdasan spasial.

- Kecerdasan Interpersonal

Kalau kamu senang berorganisasi, memimpin kelompok/orang/lembaga, suka menebarkan pengaruh, senang menjadi mediator, serta senang menghadiri berbagai pertemuan, maka kamu memiliki kecerdasan yang satu ini. Intinya, orang yang memiliki kecerdasan interpersonal senang melempar gagasan pada orang lain dan biasanya akan membiarkan orang lain tersebut melakukan atau mewujudkan gagasannya dan dia dengan senang hati memimpin orang tersebut.

- Kecerdasan Naturalis

Orang dengan kecerdasan naturalis menyukai segala kegiatan yang berhubungan dengan alam, memiliki rasa peduli yang tinggi terhadap lingkungan sekitar, senang binatang dan juga mengetahui berbagai jenis tumbuhan.

- Kecerdasan Intrapersonal

Kecerdasan intrapersonal lebih mengarah pada diri sendiri. Kamu senang bermeditasi, melamun, merenung, dan memiliki pola pikir yang terarah kepada kebutuhan, cita-cita, dan perasaan diri sendiri.

Kamu termasuk dalam kelompok kecerdasan yang mana?

Tentukan terlebih dahulu!

Setelah kamu menentukannya, kembangkan kecerdasan tersebut ke titik tertinggi. Dengan kecerdasan itulah kamu membentuk pola pikirmu. Dengan kecerdasan yang kamu miliki itu pula, kamu akan dapat memecahkan berbagai masalah yang terjadi dalam hidupmu.

Percaya deh, kamu tinggal diam, dengarkan, amati dengan teliti, lalu terapkan kemampuan berpikirmu secara maksimal, maka sesulit apa pun masalah yang kamu hadapi, kamu akan mampu menemukan jalan keluar terbaik.



38

menulis
meningkatkan
kemampuan
berpikir

"Aku menghargai
pentingnya detail."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Empat Pemburu Harta*

Dalam *Empat Pemburu Harta*, Sherlock Holmes ada bercerita kepada dr. Watson, sahabatnya, kalau ia menghasilkan beberapa tulisan. Salah satu tulisannya berjudul ‘Perbedaan Antara Abu Berbagai Tembakau’. Dalam tulisannya tersebut, Sherlock menjelaskan sekitar 140 bentuk cerutu, rokok, dan tembakau pipa. Ia juga menyertakan pelat-pelat warna untuk menunjukkan secara jelas perbedaan abunya. Menurutnya, semua yang ditulisnya ini selalu dibahas dalam sidang kejahatan dan menjadi petunjuk penting untuk mengungkap kasus kejahatan tersebut. Dengan adanya catatan ini, ia bisa mempersempit bidang pencarinya dan tentu saja akan memudahkan setiap penyelidikannya. Selain menulis tentang abu dari berbagai tembakau, Sherlock Holmes juga menulis tentang melacak jejak, pengaruh pekerjaan terhadap bentuk tangan, dan masih banyak lagi.

Pertanyaannya, apakah menulis mampu meningkatkan kemampuan berpikir kita sehingga kita bisa berpikir seperti Sherlock Holmes?

Beberapa waktu lalu, dalam proses menulis buku ini, aku tidak sengaja tersesat ke laman solopos.com. Di laman ini disebutkan, Pam Mueller dan Daniel Oppenheimer—psikolog dari Princeton dan Universitas California, Los Angeles—telah melakukan penelitian yang berkaitan dengan kegiatan menulis dan peningkatan kemampuan berpikir. Menulis yang dimaksud di sini adalah menulis dengan tangan, bukan mengetik di laptop atau komputer.

Penelitian yang juga dimuat di jurnal *Psychological Science* menemukan fakta bahwa mencatat dengan menggunakan pulpen dan kertas akan memperkuat daya ingat, meningkatkan kemampuan dalam memahami konsep, dan meningkatkan kualitas belajar. Dari penelitian ini pula, Pam dan Daniel menarik kesimpulan bahwa dengan menulis, kita bisa menyimpan ide lebih lama. Artinya, ide yang kita dapatkan jika kita tuliskan dengan terperinci, kita tidak akan dengan mudah melupakan ide tersebut.

Dari kisah Sherlock dan dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pam Mueller dan Daniel Oppenheimer, sudah dapat dipastikan bahwa menulis merupakan salah satu cara yang paling baik untuk meningkatkan kemampuan berpikir, daya ingat, dan dalam memahami konsep.

Oke, mungkin kamu akan mengatakan, "Ah, teori! Nggak ada buktinya!" Atau kamu malah berkata bahwa pembahasan di bab ini hanya omong kosong belaka yang tidak terbukti kebenarannya.

Saya berani mengatakan kalau penelitian Pam dan Daniel benar adanya. Begitu juga kisah Sherlock Holmes—yang meskipun hanyalah khayalan Sir Arthur Conan Doyle—telah menunjukkan betapa pentingnya kegiatan menulis yang rutin dilakukannya bagi profesi dan kehidupan yang dijalannya. Kebiasaannya menulis telah berulang kali membantunya memecahkan kasus-kasus, bahkan kasus yang paling sulit.

Sejak kecil saya suka menulis. Saya belajar dengan cara menuliskan kembali pelajaran yang sudah saya dapat di sekolah. Saya membuat ringkasan dari pelajaran tersebut, saya mencatat pelajaran tidak dengan cara menyalin, tetapi saya mencatat sesuai pemahaman yang saya dapatkan. Hasilnya, ketika teman-teman mengatakan kalau biologi dan sejarah adalah pelajaran memuakkan dan hanya bikin nilai di rapor merah, saya bisa memperoleh nilai tertinggi. Ini tidak saja berkaitan dengan kemampuan mengingat, ini sangat berkaitan dengan pemahaman terhadap sesuatu.

Saat ini, saya telah menerbitkan banyak buku. Saya memang mengetik naskah saya dengan menggunakan laptop karena tentu saja penerbit tidak akan menerima naskah dengan tulisan tangan. Tetapi ketika membuat konsep awal naskah yang akan saya tulis, saya lebih suka menuliskannya dengan menggunakan pulpen dan kertas. Menulis secara tradisional membuat pikiran saya lebih mengalir deras dan ide-ide seperti tertumpah dari langit. Hal ini sangat berbeda kalau saya memutuskan menulis naskah langsung menggunakan laptop.

39

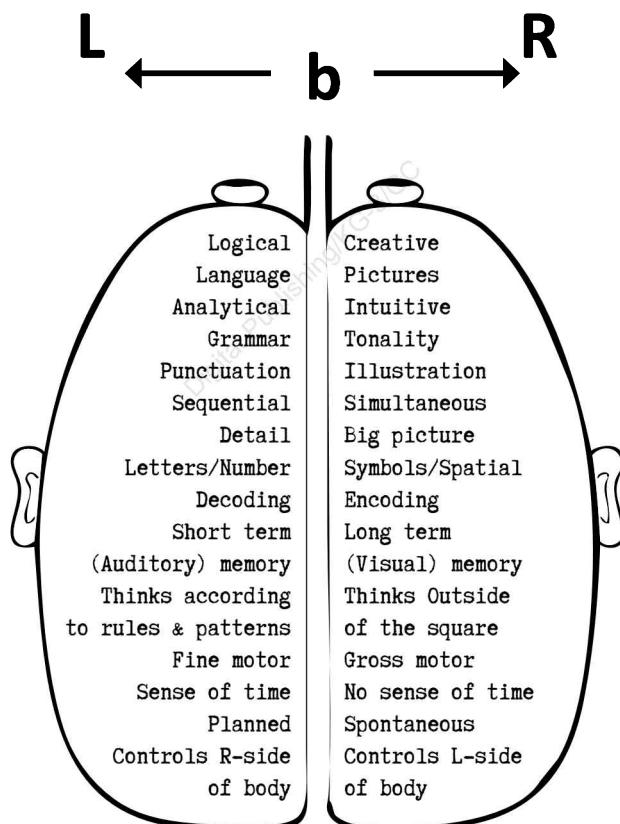
analogi otak manusia menurut sherlock holmes

"Otak manusia pada awalnya sama seperti loteng kecil yang kosong, dan kau harus mengisinya dengan perabotan yang sesuai dengan pilihanmu. Orang bodoh mengambil semua informasi yang ditemuinya sehingga pengetahuan yang mungkin berguna baginya terjepit di tengah-tengah atau tercampur dengan hal-hal lain. Orang bijak sebaliknya. Dengan hati-hati, ia memilih apa yang dimasukkannya ke loteng otaknya. Ia tidak akan memasukkan apa pun, kecuali peralatan yang akan membantunya dalam melakukan pekerjaannya sehingga ketika diperlukan, ia dapat dengan mudah menemukannya. Keliru kalau kaupikir loteng otak kita memiliki dinding-dinding yang bisa membesar. Untuk setiap pengetahuan yang kaumasukan, ada sesuatu yang sudah kauketahui, yang terpaksa kaulupakan. Oleh karena itu, penting sekali untuk tidak membiarkan fakta yang tidak berguna menyingkirkan fakta yang berguna."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Penelusuran Benang Merah*

40

perbedaan otak kiri dan otak kanan



makanan penambah daya ingat

"Sedang makan malam di Restoran Goldini, Gloucester Road, Kensington. Harap segera menemuiku di sini."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Rancangan Bruce Partington*

Di dalam setiap kisah petualangannya, Sherlock Holmes selalu diceritakan menyempatkan diri untuk makan di sela-sela kesibukannya memecahkan berbagai kasus. Kenapa hal ini penting? Karena, sama seperti tubuh yang membutuhkan makanan, berbagai vitamin, dan mineral agar tetap sehat, otak pun membutuhkan berbagai asupan sehingga kemampuan otak dalam hal mengingat meningkat. Berikut ini ada 4 jenis makanan yang dapat menambah daya ingat kita.

Kacang-kacangan

Kacang-kacangan dikenal sebagai makanan sumber mineral, vitamin, dan serat. Selain itu, kacang-kacangan juga merupakan sumber energi karena mengandung protein dan karbohidrat kompleks. Karena kaya akan berbagai vitamin dan mineral inilah, kacang-kacangan sangat bagus untuk meningkatkan kemampuan berpikir, daya ingat, dan mencegah timbulnya berbagai penyakit yang berkaitan dengan penurunan fungsi otak.

Menurut Miguel Martinez-Gonzales dari University of Navarra di Spanyol—yang dilansir NBC News—orang-orang yang mengkonsumsi minyak zaitun dan kacang-kacangan akan terhindar dari kemungkinan mengalami kerusakan dan peradangan otak serta meningkatkan fungsi kognitif.

Pada laman viva.co.id, ada penelitian terkait hal itu yang dilakukan oleh Dr. Abha Chauhan di New York State Institute for Basic Research in Development Disabilities. Penelitian itu dilakukan dengan memberi kacang walnut pada seekor tikus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan daya ingat, pengembangan motorik, kemampuan belajar, dan penurunan kecemasan saat tikus diberi kacang walnut secara teratur.

Cokelat Pekat

Mengkonsumsi dark chocolate/cokelat pekat, menurut penelitian yang dilakukan oleh para peneliti dari Salk Institute California, mampu meningkatkan memori otak, terutama kemampuan berhitung. Di dalam cokelat pekat terdapat kandungan flavonoid, yaitu senyawa yang bersifat antioksidan dan memiliki manfaat meningkatkan aliran darah ke otak. Jadi, kalau ingin memiliki daya ingat dan kemampuan berpikir yang baik, sebaiknya kita mengkonsumsi cokelat pekat ini sekitar 6 gram setiap harinya.

Brokoli

Sayuran yang satu ini sudah terkenal kaya akan berbagai manfaat bagi tubuh. Karena kaya akan antioksidan dan vitamin C, sayuran ini terkenal berfungsi sebagai makanan yang meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah penyumbatan arteri. Hal ini termuat dalam *Journal Arteriosclerosis Thrombosis and Vascular Biology*.

Peneliti dari Royal Pharmaceutical Society telah melakukan banyak penelitian berkaitan dengan brokoli dan manfaatnya bagi otak. Dari hasil penelitian tersebut mereka menemukan bahwa brokoli mengandung senyawa anti-acetylcholinesterase, senyawa yang mirip dengan obat-obatan penyakit Alzheimer (berkurangnya daya ingat/pikun). Biasanya, penyakit ini paling sering ditemukan pada orang lanjut usia.

Biji Bunga Matahari

Kamu pernah makan kuaci yang berasal dari biji bunga matahari, 'kan? Saya juga pernah mengkonsumsinya tanpa tahu sama sekali manfaatnya. Saya kira, kuaci hanya camilan pengisi waktu luang. Ternyata, camilan yang satu ini besar manfaatnya bagi otak.

Biji bunga matahari—bahkan kuaci jenis lain yang berasal dari biji-bijian—mengandung triptofan atau asam amino nonesensial yang dapat membantu tubuh melepaskan Serotonin ke dalam darah sehingga mendatangkan perasaan nyaman. Hal ini tentu saja dapat mengatasi stres dan depresi yang kita alami. Selain itu, biji bunga matahari kaya akan vitamin B kompleks dan B6 yang memiliki peran besar dalam metabolisme protein sehingga meningkatkan kemampuan berpikir dan daya ingat. Secara lebih lengkap, manfaat dari biji bunga matahari ini dapat dilihat di laman herbal-bungamatahari.com pada artikel berjudul *Sehat Dengan Biji Bunga Matahari* yang ditulis oleh Prof. DR. Ir. Made Astawan, MS, ahli teknologi pangan dan gizi dari IPB.



42

manfaat Omega 3 yang Luar biasa

Para ilmuwan dari University of Pittsburgh School of Medicine yang dipimpin oleh James T. Becker Ph.D—profesor psikiatri di universitas yang sama—melakukan penelitian untuk menemukan keuntungan mengkonsumsi omega 3 bagi otak. Hasil penelitian yang dipublikasikan di *American Journal of Preventive Medicine* menemukan bahwa orang yang mengkonsumsi ikan secara rutin memiliki kemampuan otak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang tidak mengkonsumsi ikan. Penemuan ini juga menemukan bahwa ikan mengandung omega 3 yang dipanggang jauh lebih baik daripada yang digoreng.

“Studi kami menemukan bahwa orang yang mengkonsumsi ikan panggang secara rutin, bukan ikan goreng, memiliki volume otak lebih besar berkaitan dengan kognisi dan memori,” kata James T. Becker, Ph.D. Kemudian ia menambahkan, “Kandungan omega 3 pada ikan yang dipanggang jauh lebih tinggi daripada ikan yang digoreng. Hal ini disebabkan karena asam lemak pada ikan akan hilang ketika ikan digoreng.”

Dalam penelitian lain juga disebutkan bahwa mengkonsumsi ikan secara teratur akan membantu perkembangan otak pada anak-anak dan menjaga fungsi otak pada orang dewasa. Selain itu, omega 3 mampu meningkatkan memori, mengatasi depresi, dan menyehatkan sel-sel otak. Kandungan DHA di dalam omega 3 juga mampu mencegah penurunan fungsi otak dan menghindarkan kita dari serangan penyakit alzheimer.

Sayangnya, tidak semua ikan mengandung omega 3, tetapi hanya ikan jenis herring, salmon, tuna, teri, dan sarden. Dari kelima jenis ikan ini, omega 3 yang paling tinggi terkandung pada salmon.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan, mengkonsumsi ikan yang mengandung omega 3 akan meningkatkan kemampuan berpikir, mengingat, dan menghindarkan kita dari penyakit-penyakit berbahaya yang menyerang otak.



43

berpikir objektif untuk menemukan kebenaran

Sebagai detektif, Sherlock Holmes dituntut mampu berpikir secara objektif ketika menghadapi berbagai kasus yang harus dipecahkannya demi mendapatkan solusi. Tanpa kemampuan ini, tentu berat baginya menemukan solusi dan memecahkan berbagai teka-teki aneh yang dihadapinya.

Salah satu teka-teki aneh yang pernah dihadapi Sherlock Holmes adalah kasus *Lilitan Bintik-bintik*. Sedikit cuplikan kisah ini telah kamu temukan di bab sebelumnya di buku ini. Nah, saya akan memperjelas kenapa kasus ini dikatakan sangat aneh, bahkan Sherlock dan Watson juga mengakui bahwa kasus yang satu ini sangat aneh.

Helen Stoner beserta saudara kembarnya tinggal bersama ayah tirinya yang bernama Dr. Roylott, sedangkan ibu si kembar telah lama meninggal. Dua tahun lalu, saudara Helen yang bernama Julia meninggal dengan cara yang sangat misterius. Hanya ada keterangan kalau Julia mendengar suara orang bersiul sekitar jam 4 subuh, beberapa hari sebelum kematiannya. Julia

sendiri yang mengatakan hal itu kepada Helen di malam terakhir ia bertemu dengan Helen. Tidak ada luka. Tidak ada orang yang masuk ke kamar Julia. Tidak ada siapa pun. Julia meninggal begitu saja setelah berhasil membuka pintu kamarnya sehingga Helen bisa masuk, kemudian Julia menjerit menakutkan disertai dengan teriakan, "Ya, Tuhan! Helen! Lilitan itu! Lilitan bintik-bintik!"

Helen sempat berpikir bahwa yang dimaksud Julia dengan lilitan bintik-bintik itu bisa jadi iring-iringan orang gipsi di perkemahan. Mungkin Julia ketakutan melihat sapu tangan bintik-bintik yang diikatkan di dahi para gipsi dan saking ketakutannya, ia meninggal. Tetapi menurut Sherlock, bukan itu. Sherlock yakin ada sesuatu yang harus ditemukannya terlebih dahulu agar dapat mengungkap misteri kematian Julia.

Fakta yang ditemukan Sherlock selanjutnya adalah tidak ditemukan adanya racun di dalam tubuh Julia, semua pintu dan jendela selalu tertutup dan terkunci dari dalam sehingga tidak ada satu orang pun yang bisa menyelinap masuk, dan membunuh Julia. Kalau kamu jadi Sherlock dan mendengar kisah seaneh ini, pasti kamu menghubungkan kematian Julia dengan klenik atau ilmu gaib yang dipercaya dimiliki oleh kaum gipsi.

Hal ini berbeda dengan Sherlock. Ia tidak percaya begitu saja dengan hal-hal yang tidak bisa dinalarkan dengan akal sehat. Pasti ada sesuatu yang menyebabkan Julia meninggal. Dan sesuatu itu sangat hebat sehingga keberadaannya tidak diketahui oleh siapa pun, termasuk para penyidik dari kepolisian. Kenapa Sherlock bisa berpikir seperti ini? Karena ia memiliki kemampuan berpikir secara objektif untuk menemukan kebenaran. Ia tidak asal percaya saja pada kemungkinan yang diajukan orang lain sebelum ia membuktikan sendiri kebenarannya.

Berpikir secara objektif adalah suatu kemampuan berpikir yang mengutamakan fakta dan mampu melihat segala yang terjadi di sekelilingnya secara realistik. Orang yang terbiasa berpikir secara objektif biasanya senang mengamati sekitarnya dan selalu mencari tahu (terutama yang berkaitan dengan informasi dan data). Karena ia selalu melihat segalanya sesuai

dengan fakta yang dihubungkannya dengan informasi dan data yang lengkap maka ia biasanya memiliki pendirian yang teguh, berani mengatakan pendapat, dan selalu berusaha berjalan di koridor yang bernama kejujuran. Jadi bisa dikatakan bahwa inti dari berpikir objektif adalah jujur dalam memandang segala sesuatu dengan kenyataan yang sebenarnya.

Kita bisa memandang segala sesuatu sesuai dengan sifat, keadaan yang sebenarnya, dan sesuai porsinya, kalau kita terbiasa berpikiran objektif. Kita tidak akan berlebihan menilai sesuatu karena kita melihat sesuatu itu secara apa adanya. Selain itu, berpikir objektif akan membuka pikiran kita dan memaksanya berpikir selogis mungkin. Perasaan-perasaan pribadi akan tersingkirkan saat pikiran objektif mengambil alih.

Contoh kasus, kamu adalah seorang pemimpin suatu komunitas. Suatu hari, kamu mendapat kabar kalau salah satu anggota komunitas melakukan kecurangan. Lebih parahnya, anggota yang dituduh telah melakukan kecurangan itu adalah anggota yang selama ini tidak kamu sukai. Kalau kamu berpikir objektif maka kamu akan berusaha mencari tahu kebenaran berita itu terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan. Untuk ini kamu mengesampingkan perasaan tidak suka kamu terhadapnya. Tetapi kalau kamu berpikir sebaliknya, kamu akan langsung menjatuhkan hukuman tanpa mengetahui kebenaran yang sesungguhnya. Masalah lain akan timbul kalau ternyata anggota yang dituduh melakukan kecurangan ternyata tidak melakukan kecurangan. Malah yang menyebarkan berita itu untuk pertama kalinya adalah orang yang melakukan kecurangan. Kalau sudah begini, tentu semuanya menjadi kacau, 'kan?

Yuk, latih pikiran objektif untuk menyikapi berbagai permasalahan dengan lebih bijaksana.



44

bekerja merupakan
cara terbaik
mengolah pikiran

**"Kerja adalah penangkal terbaik
terhadap penderitaan, Watson."**

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Rumah Kosong*

Cara lain untuk mengasah kemampuan berpikir adalah dengan bekerja. Kita dapat mengolah pikiran dengan melakukan berbagai pekerjaan yang bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Artinya, dengan melakukan berbagai aktivitas, otak kita pun ikut bekerja.

Sebagai penulis, awalnya saya mengira pekerjaan ini hanya berhubungan dengan daya khayal atau imajinasi dari rangkaian adegan membentuk suatu cerita. Tetapi sejalan dengan waktu saya mengetahui bahwa menulis cerita (fiksi) maupun menulis naskah-naskah nonfiksi (seperti halnya buku ini) membutuhkan kemampuan berpikir yang lebih dari sekadar mengkhayal. Aktivitas menulis membuat saya tahu banyak hal sehingga kemampuan berpikir saya pun jadi meningkat.

Contoh nyata, saat saya menulis novel berlatar Korea, saya ‘terpaksa’ mencari sebanyak mungkin informasi yang berkaitan dengan negara tersebut, baik makanan khasnya, tempat-tempat menarik, kebudayaan, karakter penduduk setempat, dan lain sebagainya. Dari hasil menggali informasi ini, saya jadi tahu banyak hal tentang Korea. Pengetahuan saya bertambah. Semakin banyak pengetahuan dan semakin luas wawasan yang saya miliki, pola pikir saya juga semakin berkembang tanpa saya sadari.

“Ah, kamu enak, kerjamu sebagai penulis membuatmu tahu banyak hal. Bagaimana kalau pekerjaanku hanya menjahit. Apa pekerjaanku ini dapat mengembangkan kemampuan berpikirku?”

Prinsipnya begini, semakin kamu menekuni pekerjaanmu, termasuk menyelesaikan masalah yang timbul dalam pekerjaan, maka pikiranmu pun ikut berkembang ke arah yang lebih baik. Kamu akan belajar dari pengalaman-pengalaman yang telah terjadi dalam hidupmu. Sebagai penjahit, pasti kamu dituntut untuk teliti agar jahitanmu rapi dan tidak mengecewakan pelanggan. Kamu harus bisa membaca gambar pola, juga menjalin hubungan dengan pelanggan (dalam skala kecil) sehingga kamu belajar bagaimana berkomunikasi yang baik. Hal-hal seperti ini tentu saja membuat pola pikirmu ikut berkembang.



45

membangun
istana
pikiran

"Kalau masa depanku gelap, jelas
lebih baik aku menghadapinya
selayaknya seorang laki-laki,
daripada berusaha mencerahkannya
dengan imajinasi-imajinasi
yang sia-sia."

Sherlock Holmes, Empat Pemburu Harta

Pada bab sebelumnya, saya sudah menceritakan tentang Dominic Brian yang mampu mengingat deretan angka dalam waktu singkat. Ada pula orang-orang istimewa yang mampu mengingat kata dalam urutan acak, mengingat kocokan kartu, atau mengingat daftar ratusan benda dalam hitungan detik. Keistimewaan manusia yang memiliki daya ingat super juga dapat ditemukan pada kisah petualangan Sherlock Holmes maupun pada serial-serif detektif lainnya.

Kemudian saya bertanya-tanya, bagaimana caranya memiliki daya ingat sehebat mereka? Apakah hanya manusia-manusia tertentu saja yang bisa melakukannya ataukah semua manusia sebenarnya bisa memiliki daya ingat sekuat mereka?

Jawaban atas pertanyaan ini saya temukan dalam serial Sherlock episode *Anjing Setan Baskerville* yang menceritakan saat Sherlock Holmes berkonsentrasi mengingat berbagai hal yang berkaitan dengan kasusnya. Sherlock menyebut cara mengingatnya ini dengan istilah ‘Istana Pikiran’.

Pada saat itu misteri telah diselesaikan dengan baik, namun Watson masih penasaran sehingga ia meminta Sherlock menceritakan ulang misteri yang terjadi di Baskerville. Jadi sambil bercerita, Sherlock mencoba mengingat seluruh kejadian. Dari hasil penyelidikannya, Sherlock menyimpulkan bahwa anjing setan tidak ada. Mr. Stapleton menggunakan anjing buas biasa yang diriasnya mirip anjing setan. Anjing itu dibeli Mr. Stapleton di London dari Ross and Mangles, toko di Fulham Road, dan merupakan hewan terbuas dan terkuat yang ada di toko itu.

Mr. Stapleton membutuhkan waktu yang cukup lama hingga seluruh rencananya bisa berjalan sempurna, yaitu membunuh Sir Charles. Jadi malam itu, Mr. Stapleton yang baru saja kembali dari Coombe Tracey menjemput anjingnya, mengoleskan cat berfosfor, dan membawa anjing yang sudah diriasnya itu ke gerbang, tempat Sir Charles menunggu Mrs. Lyons. Anjing itu, sesuai perintah Mr. Stapleton, melompati gerbang besi, dan mengejar Sir Charles. Bangsawan itu jatuh dan tewas di ujung terowongan gelap yang tidak sengaja dimasukinya. Ia meninggal

bukan karena jatuh, melainkan karena serangan jantung akibat dikejar anjing yang dikiranya anjing setan. Dalam hal ini, Sherlock terpaksa mengacungi jempol pada kelicikan Mr. Stapleton karena bukan Mr. Stapleton sendiri yang membunuh Sir Charles, tetapi anjing itu. Tidak mungkin pihak kepolisian menangkap sang anjing dan memvonisnya sebagai pembunuh Sir Charles. Seluruh kisah ini bisa diceritakan oleh Sherlock Holmes dengan lengkap dan detail karena ia menggunakan kekuatan pikirannya yang mampu mengingat banyak hal. Berkat ‘istana pikiran’ itulah ia bisa mengingat rangkaian cerita yang panjang dan berbelit-belit hingga bisa diceritakan ulang dalam versi yang sama tanpa ada yang kurang ataupun lebih.

Ketika saya menonton film berjudul “Hannibal” (2001 dan TV Series 2013) yang diadaptasi dari novel berjudul sama karya Thomas Harris, saya menemukan kisah yang hampir mirip dengan yang dialami Sherlock. Di film itu dikisahkan bahwa Hannibal Lecter—sang pembunuh berantai—menggunakan istana pikiran untuk menyimpan semua kenangan yang berkaitan dengan berbagai naskah yang pernah dibacanya, karya seni bernilai tinggi yang disukainya, serta tindak penyiksaan yang ingin diingatnya.

Siapa sangka, penggunaan istana pikiran dalam mengingat sesuatu hal sebenarnya telah digunakan sejak zaman Yunani kuno. Ada sejarah yang menuliskan hal ini. Dikisahkan, telah terjadi peristiwa saat sebuah ruang perjamuan yang dipenuhi banyak tamu runtuh dan menyebabkan banyak yang meninggal dunia. Lalu, Simonides dari Ceos mengidentifikasi siapa saja yang meninggal dengan cara mengingat tempat duduk semua orang sebelum ruangan runtuh. Cara ini akhirnya menjadi dasar lahirnya metode lokus (lokasi)



Apakah Istana Pikiran?

Rasa penasaran akan penerapan 'istana pikiran' dalam meningkatkan kemampuan mengingat akhirnya membuat saya tersesat ke laman Sherlocked.org. Kalian para pecinta kisah petualangan Sherlock pasti mengetahui laman yang mengkhususkan diri mengulas segala hal yang berkaitan dengan Sherlock Holmes ini. Nah, dari laman inilah saya tahu bahwa kita juga bisa mengingat banyak hal seperti yang dilakukan Sherlock Holmes asalkan kita dapat membangun 'istana pikiran' kita sendiri.

Istana pikiran adalah dunia imajinasi yang dibangun di dalam pikiran kita untuk menyimpan data, fakta, dan berbagai informasi penting lainnya dalam bentuk empat dimensi, yang menganalogikan setiap data atau informasi tersebut dengan benda-benda yang ada di sekitar kita (benda-benda/suatu keadaan/suasana yang kita kenal dengan baik).

Prinsip dasarnya adalah ketika kita melewati suatu jalan, lalu kita meninggalkan jejak di jalan itu maka suatu hari saat kita melewati jalan yang sama kita akan ingat kalau kita pernah melaluinya di masa lalu. Hal ini sama dengan caramu mengingat jalan dari rumah ke kantor, dari sekolah/kampus ke rumah, atau mengingat denah rumahmu sendiri.



Sementara menurut Patrick Jane, dalam serial The Mentalist, menerangkan istana pikiran adalah sebagai berikut, “Untuk membangun satu istana pikiran—yang berisi sekumpulan besar informasi yang sewaktu-waktu bisa diingat kembali—kamu membutuhkan satu lokasi di dunia nyata yang benar-benar kamu kenal dan kamu ketahui dengan baik. Kemudian lokasi-lokasi tersebut kamu pecah menjadi bagian-bagian kecil. Setelahnya, kamu harus menghubungkan setiap bagian dengan paket informasi yang ingin kamu simpan. Ketika kamu ingin mengingat informasi yang telah tersimpan tersebut, kamu hanya perlu menutup mata dan di dalam pikiranmu bayangkan kalau kamu sedang berjalan menuju ke ‘istana pikiran’ tempat menyimpan informasi yang kamu butuhkan.”



47

istana pikiran = mind map?

"Konsentrasi mental yang kuat memiliki cara misterius untuk menutupi apa yang sudah berlalu."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Anjing Setan Baskerville*

Saat membaca ulasan mengenai ‘istana pikiran’, di dalam pikiran saya terlintas metode *mind map* karya Tony Buzan. Cara kerja metode istana pikiran hampir mirip dengan *mind map*, yaitu memetakan ingatan dalam bentuk visual atau menganalogikan ingatan dengan sesuatu yang dekat dengan kita. Bedanya, istana pikiran secara langsung divisualkan di dalam pikiran, sedangkan *mind map* digambarkan di kertas atau buku.

Apa gunanya kita membuat *mind map* atau istana pikiran?

Coba baca lagi kata-kata Sherlock Holmes yang saya cantumkan di awal bab ini. Apakah kamu mengerti maksudnya?

Kapasitas otak kita memang tidak terbatas, tetapi kemampuan kita dalam mengingat ternyata memiliki batas tertentu. Saat ini, mungkin kita bisa mengingat daftar belanjaan hari Senin, lagu-lagu yang masuk daftar *top chart*, judul film *box office*, dan lain sebagainya. Sebulan lagi, masih bisakah kita mengingat semua yang kita ingat saat ini? Bagaimana setahun lagi? Contoh lain, apakah kamu masih ingat urutan metamorfosis kupu-kupu yang kamu dapatkan saat pelajaran IPA di bangku Sekolah Dasar?

Dengan kata lain, kamu membutuhkan bantuan agar kamu bisa mengingat banyak hal untuk waktu yang lama. Cara yang tersedia adalah membuat catatan dalam bentuk *mind map* seperti yang diajarkan Tony Buzan atau membangun istana pikiranmu sendiri seperti yang dilakukan Sherlock Holmes.

Bagaimana caranya membangun istana pikiran?

Mari kita lanjutkan membaca pada bab berikutnya.



48

mengingat lebih banyak dengan metode istana pikiran

Mari kita pelajari cara membangun istana pikiran. Saya yakin, kalau kita menguasai metode istana pikiran, kita tidak perlu lagi bersusah payah menghafal informasi-informasi penting. Kita juga tidak akan mudah melupakan suatu informasi yang kebetulan sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Cara ini saya adaptasi dari laman Sherlocked.org:

Bangun Istana Pikiranmu

Pada dasarnya, istana pikiran yang digunakan di sini adalah tempat-tempat yang kamu kenali dengan baik, seperti rumahmu, kantor, kampus, tempat kursus, sanggar, dan lain sebagainya. Kamu harus mengenal tempat yang kamu gunakan sebagai istana pikiranmu sedetail mungkin, termasuk jalan yang kamu lalui untuk sampai di tempat itu, berbagai perabot dan ruangan di dalam bangunan, juga hiasan dinding, bahkan bunga yang ada di halaman depan bangunan. Satu tempat berarti satu istana pikiran. Jangan campur aduk beberapa tempat sekaligus saat memvisualisasikannya.

Buatkan Peta Menuju ke Istanaamu

Langkah berikutnya, bayangkan dengan jelas dalam pikiranmu jalan menuju ke tempat yang telah kamu pilih menjadi istana pikiranmu. Perhatikan setiap detail jalan, termasuk tikungan dan petunjuk-petunjuk yang menjadi ciri khas jalan tersebut. Misalnya untuk istana pertama kamu memvisualisasikan rumahmu. Kamu harus memulainya dari pintu pagar terdepan dari rumahmu. Berjalanlah memasuki pintu pagar, melewati halaman, memperhatikan apa saja yang ada di halaman, kemudian masuk melalui pintu depan, melewati ruang tamu, memperhatikan setiap perabot dan setiap benda yang ada di ruang tamu, dan seterusnya.

Mengenal Memory Packed

Memory Packed saya umpamakan sebagai penanda suatu ingatan. Setiap *memory packed* yang kamu visualkan akan mewakili satu informasi penting. Kalau kamu masih seorang pemula dalam hal ini, maka gunakan satu *memory packed* untuk setiap lokasi. Misalnya, di pintu pagar kamu melihat gembok berwarna kuning, gembok itu adalah satu *memory packed*. Lalu di halaman ada satu pot bunga, itu juga menjadi satu *memory packed*. Kelak, ketika kamu sudah ahli menggunakan istana pikiran untuk mengingat berbagai informasi, kamu boleh menggunakan lebih banyak *memory packed* di setiap bagian istana pikiranmu.

Menggabungkan Memory Packed Dengan Informasi

Setelah kita selesai menyiapkan *memory packed* di setiap bagian istana pikiran kita, kini saatnya kita menggabungkan setiap *memory packed* dengan informasi yang hendak kita ingat. Jika kamu memiliki 10 informasi penting yang harus diingat maka kamu harus memiliki 10 *memory packed*. Penggabungan 10 *memory packed* dengan 10 informasi ini harus kamu buat sekreatif mungkin untuk menciptakan 'loncatan' ingatan yang akan tertanam dalam waktu lama di pikiran kita.

Contoh : kamu harus membeli susu, kopi, roti, gula, mentega.

Istana pikiran : rumah

Hasilnya :

- Kamu berdiri di depan pagar berwarna sehitam kopi.
- Kamu berjalan memasuki halaman dan melihat bunga melati sedang mandi susu hingga warna putihnya berkilauan.
- Saat memasuki ruang tamu, kamu heran melihat roti yang menyusun keping roti lainnya di lantai dan membentuk karpet yang terbuat dari roti.
- Di ruang berikutnya kamu terpeleset karena mentega yang licin.
- Akibatnya, kamu meluncur ke kolam penuh gula dan terbenam di dalamnya.

Menggunakan Memory Packed Untuk Memanggil Informasi yang Tersimpan

Apakah istana pikiran yang kamu buat tadi bisa kamu ingat begitu kamu tiba di toko kelontong? Tadinya, saya juga ragu. Tetapi setelah saya mempraktikkannya, ternyata saya mampu mengingat 5 benda yang harus saya beli tadi hanya dalam satu kali perjalanan menuju ke istana pikiran saya. Nah, kalau kamu ingin memanggil ingatan yang terekam dalam istana pikiranmu, kamu tinggal mengulangi ‘perjalanan mental’ yang pernah kamu lakukan saat membuat istana pikiranmu tersebut.



prinsip sukses Menciptakan Istana Pikiran

Buat prosesnya **semenyenangkan**
yang kamu inginkan. Hindari **menghafal**.

Lakukan saja perjalanan **mental**.

Bayangkan perjalanan tersebut dalam
pikiranmu. Aktifkan setiap indra agar ikut
merasakan perjalanan **mental** tersebut.

Gunakan adegan lucu, unik, dan sekreatif
mungkin.

Lakukan latihan berulang-ulang hingga
kamu **mahir**.

Praktikkan setiap hari.

Semakin sering mempraktikkannya, kamu
akan semakin terbiasa.

50

manfaat mengubah pola pikir menurut Lao Tzu

If you correct
your mind, the
rest of your life
will fall into
place



Metode Loci

Metode loci adalah dasar terciptanya metode istana pikiran dan merupakan salah satu teknik metode mnemonic, yaitu metode belajar menggunakan alat bantu ingatan. Loci berasal dari bahasa Latin yang berarti lokasi atau tempat. Dengan demikian, pengertian metode loci adalah suatu metode untuk mengingat berbagai informasi dengan cara mengasosiasikan informasi tersebut dengan gambaran/visual suatu tempat atau lokasi yang merupakan bangunan publik. Tidak hanya mengasosiasikan rutenya saja, tetapi kita juga bisa menghapalkan tata ruangan dan perabotan di dalamnya untuk kita asosiasikan dengan informasi yang ingin kita ingat.

Karena menggunakan bangunan publik, tentu memory packed yang bisa kita gunakan menjadi lebih banyak. Contohnya saja museum. Kita bisa memvisualisasikan di dalam pikiran kita rute menuju ke museum, ruangan-ruangan di dalam bangunan museum, juga benda-benda yang ada di dalamnya. Semakin besar bangunan yang digunakan, kita dapat mengingat lebih banyak informasi, lebih detail, dan lebih kompleks.

Metode loci memanfaatkan kemampuan otak yang disebut hippocampus sehingga ingatan yang terekam menjadi lebih kuat dan dapat bertahan lebih lama. Ini sangat efektif jika mulai diterapkan pada anak-anak usia Sekolah Dasar. Semakin sering mereka mempraktikkan metode ini dan terus berlatih, semakin banyak informasi yang bisa mereka ingat bahkan informasi tersebut akan bertahan dalam ingatan mereka hingga mereka dewasa.

52

mempelajari Bahasa asing

Agar dapat memiliki daya ingat yang kuat seperti Sherlock Holmes, tidak ada salahnya kita mencoba cara yang satu ini, yaitu mempelajari bahasa asing. Pilihlah bahasa asing yang paling kamu ingin kuasai, atau yang berhubungan dengan minatmu. Misalnya saja kamu penggemar K-drama maka tidak ada salahnya kamu mempelajari bahasa Korea sehingga kamu jadi lebih asyik dan bisa menonton tanpa harus terpaku pada teks di layar. Di saat yang bersamaan, kamu juga mengembangkan kemampuan berpikir dan kapasitas otak untuk mengingat.

Menurut Dr. Thomas H. Bak—peneliti dari University of Edinburg Center for Cognitive Aging and Cognitive Epidemiology—yang artikelnya dimuat di *Reuters* dan diterjemahkan di laman health.detik.com, “Mereka yang bisa berbicara minimal dua bahasa mengalami demensia 4-5 tahun lebih lambat dibandingkan dengan orang yang hanya bisa bicara satu bahasa. Selain itu, mereka yang mampu berbahasa asing mendapatkan nilai kognitif yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak bisa berbahasa asing.”

Sementara menurut Johan Martensson, salah satu peneliti dari Lund University—seperti yang termuat di laman The Daily News—mengatakan, “Kami cukup terkejut ada beberapa bagian dalam otak yang berkembang sehubungan dengan usaha para anggota baru yang belajar bahasa asing dengan tekun.” Penelitian ini dilakukan pada 14 remaja berusia 18 tahun yang direkrut oleh Swedish Armed Forces Interpreter Academy. Mereka diwajibkan mempelajari bahasa Arab dan Rusia dalam waktu 13 bulan.

Oleh karena itu, luangkan waktu untuk mempelajari bahasa asing. Tentukan target harus menguasai sekian kosakata dalam seminggu. Kita juga bisa mempelajari *conversation* dengan cara mendengar audio yang bisa diunduh di Internet. di internet. Ini salah satu cara mengasyikkan untuk menambah daya ingat sekaligus mengasah kemampuan berbahasa asing.



Kemampuan Berbahasa Asing Mempercepat Proses Pengambilan Keputusan

Sherlock Holmes menguasai beberapa bahasa, seperti bahasa Inggris juga bahasa Rusia. Kemampuan berbahasa asing ini dipercaya membuat seseorang mampu mengambil keputusan dalam waktu singkat. Hal ini disebabkan karena otak mereka mengalami perkembangan secara signifikan ketika mereka mempelajari bahasa asing, termasuk saat menggunakan bahasa asing.

Dalam satu penelitian lain yang dilakukan oleh para peneliti dari Universitas Chicago menemukan bahwa orang yang mampu berbahasa asing memiliki cara berpikir yang lebih logis dan rasional dalam mengambil suatu keputusan, termasuk menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya.

Memiliki kemampuan berbahasa asing juga membuat seseorang memiliki pola pikir yang baik dalam mengambil keputusan. Hal ini disebabkan, bahasa asing memberi ruang di otak untuk berpikir—dalam hal ini mengingat kosakata yang akan diucapkan—secara logis, sistematis, dan lebih rasional.

“Orang-orang menjadi lebih berani dan termotivasi untuk mengambil kesempatan yang berisiko untuk mendapatkan suatu keuntungan ketika mereka memiliki penguasaan yang baik terhadap bahasa asing,” kata Boaz Keysar, pakar komunikasi dan profesor di Universitas Chicago.

Setelah mengetahui hal ini, jelas sangat penting bagi kita untuk belajar bahasa asing, apa pun bahasanya, entah bahasa Inggris, bahasa Jepang, bahasa Korea, bahasa Arab, dan bahasa lain yang menarik minat kita untuk mempelajarinya. Tidak ada kata terlambat untuk mempelajari sesuatu yang baru. Asalkan punya niat yang kuat dan rela meluangkan sedikit waktu untuk belajar, saya yakin, kamu dan juga saya pasti akan bisa memiliki kemampuan menggunakan beberapa bahasa asing untuk meningkatkan kemampuan berpikir dan berani mengambil berbagai keputusan penting.

Nah, bahasa asing apa yang sudah kamu pelajari hari ini?



54

menghubungkan penglihatan dan pengetahuan

"Deteksi adalah, atau seharusnya adalah, sebuah ilmu pengetahuan eksakta, dan seharusnya diperlakukan dengan sikap dingin dan tidak emosional, sebagaimana ilmu pengetahuan lainnya. Beberapa fakta seharusnya ditekan, atau paling tidak, harus lebih proporsional dalam penyajiannya. Satu-satunya masalah yang layak disinggung-singgung dari kasus itu hanyalah pemikiran analitis dari pengaruh ke penyebab, dengan cara itulah aku berhasil mengungkap kasusnya."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Empat Pemburu Harta*

Hampir di semua kisah petualangan Sherlock Holmes, seperti yang diceritakan dalam kisah *Penelusuran Benang Merah*, *Empat Pemburu Harta*, *Si Bungkuk*, *Petualangan di Rumah Kosong*, dan kisah lainnya, Sherlock selalu menghubungkan penglihatannya dengan ilmu pengetahuan yang dimilikinya, seperti ketika ia menyelidiki kasus penemuan mayat yang ditemukan di atas gerbong kereta api, ia akan menghubungkan semua fakta yang ditemukannya dengan ilmu forensik yang dimilikinya. Atau ketika ia menyelidiki kasus pembunuhan dalam Misteri di Boscombe Valley dan menemukan abu tembakau, ia menghubungkan dengan pengetahuan mengenai tembakau yang pernah dipelajarinya. Menghubungkan semua yang dilihatnya dengan pengetahuan yang dimilikinya membuat ia mampu memecahkan berbagai kasus yang dihadapinya, sesulit apa pun kasus tersebut.

Kita juga bisa melakukan hal yang sama seperti yang dilakukan Sherlock Holmes. Sejak kecil, kita sudah banyak mendapatkan berbagai pengetahuan. Begitu pula ketika kita melewati serangkaian masa sekolah dan saat di bangku perkuliahan, ada banyak sekali pengetahuan yang kita kuasai.

Logika sederhananya begini, seorang dokter akan menarik diagnosa setelah melihat kondisi pasien, kemudian menghubungkannya dengan pengetahuannya mengenai berbagai penyakit yang pernah dipelajarinya saat ia kuliah di fakultas kedokteran. Seorang mekanik dapat mengetahui kerusakan yang terjadi pada mesin setelah memeriksa kondisi mesin, lalu menghubungkannya dengan pengetahuan yang dimilikinya tentang mesin. Sesederhana itu sebenarnya, tapi masih banyak di antara kita yang tidak melakukannya.

Untuk memperjelas pembahasan mengenai ‘Menghubungkan Penglihatan Dengan Pengetahuan’, mari kita kembali ke salah satu kasus yang pernah diselesaikan Sherlock Holmes. Kamu masih ingat dengan cuplikan kisah *Lilitan Bintik-bintik*, ‘kan?

Untuk memecahkan misteri *Lilitan Bintik-bintik* yang diduga menjadi penyebab kematian Julia Stoner, Sherlock Holmes dan Watson mengunjungi Stoke Moran, rumah di mana Mr. Roylott, Helen Stoner, dan Julia Stoner tinggal. Ia menyelidiki kamar yang digunakan Helen, juga kamar Julia, tempat terakhir Julia ditemukan meninggal. Sherlock dengan teliti mengamati keadaan kamar yang dulu pernah ditempati Julia dan saat ini ditempati Helen. Di kamar itu, Sherlock menemukan ada bel yang talinya tergantung di samping tempat tidur. Ujung tali tergeletak di bantal. Ia juga menemukan keanehan pada lubang ventilasi yang dipasang bukan ke arah luar, melainkan ke arah kamar sebelah, yaitu kamar Mr. Roylott. Saat menyelidiki kamar yang ditempati Mr. Roylott, Sherlock malah menemukan lebih banyak kejanggalan.

Dari seluruh hasil penglihatannya tersebut, Sherlock kemudian menghubungkannya dengan pengetahuan yang dimilikinya. Pada akhirnya, Sherlock dan juga Watson mengetahui kebenarannya bahwa Mr. Roylott, yang merupakan seorang dokter, berusaha membunuh Helen, anak tirinya yang terakhir, dengan menggunakan ular rawa beracun. Hal yang sama telah berhasil dilakukannya pada Julia. Itu sebabnya penyebab kematian Julia tidak terdeteksi. Julia meninggal akibat digigit ular dan bisa ular rawa memang sangat mematikan. Mr. Roylott berusaha membunuh anak tirinya untuk mendapatkan uang warisan dari istrinya, yang diwariskan kepada kedua anak kembarnya.

Apakah kamu sudah bisa menebak fungsi bel, tali, dan lubang ventilasi? Nah, di sinilah keberhasilan Sherlock menghubungkan penglihatan dengan pengetahuannya. Ular rawa tersebut dimasukan Mr. Roylott melalui lubang ventilasi. Ular itu akan melata di sepanjang tali yang terhubung antara lubang ventilasi dengan bel yang ada di dekat tempat tidur. Ular akan turun ke bantal karena ada bagian tali yang menjuntai ke arah bantai, dan menggigit siapa pun yang tidur di atas tempat tidur itu.

Setelah kita bersama-sama menelaah kasus ini, semoga kamu dapat mengerti maksud dari menghubungkan penglihatan

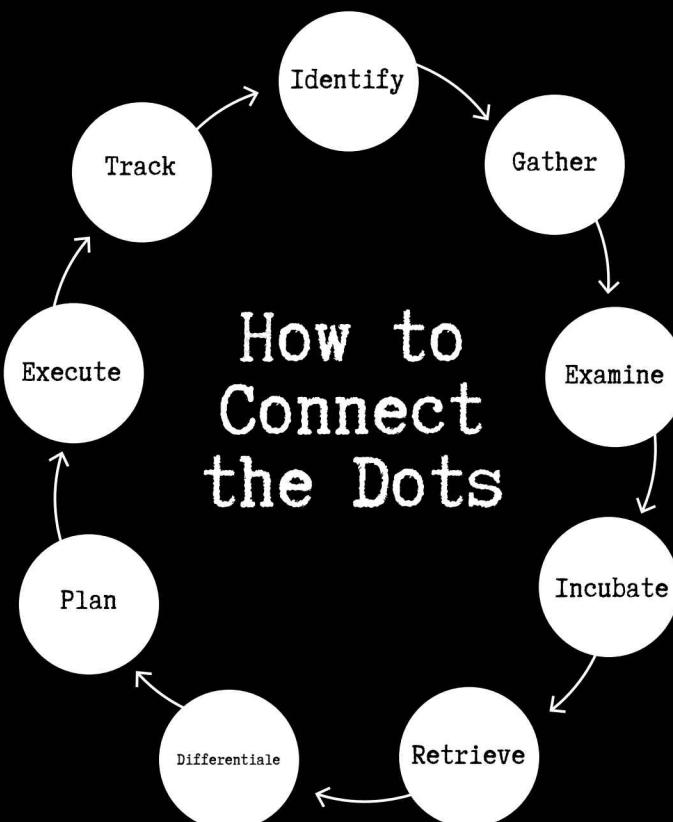
dengan pengetahuan. Yuk, mulai saat ini coba hubungkan semua hasil penglihatanmu dengan pengetahuanmu.

Misal, ketika kamu melihat sepeda motor, apa yang kamu ketahui tentang sepeda motor. Saat kamu melihat kupu-kupu, pengetahuan apa yang tersimpan dalam pikiranmu, yang berkaitan dengan kupu-kupu?



55

berpikir itu
membuat hubungan
antar-'titik'



56

sugesti mengubah pola pikir

Daripada Berpikir Begini...	Kenapa Tidak Mencoba Berpikir Begini...
Aku tidak bagus dalam bidang ini.	Apa yang telah kulewatkan hingga aku tidak menguasai bidang ini?
Aku benar-benar bodoh dalam bidang ini.	Aku hanya berada di bidang yang kurang tepat.
Aku menyerah!	Aku seharusnya menggunakan strategi lain yang mungkin bisa dicoba terlebih dahulu.
Ini terlalu sulit	Ini membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaiannya, tapi masih bisa dilakukan.
Aku tidak bisa membuat hal ini lebih baik lagi.	Aku bisa berlatih dulu agar menjadi lebih baik. Aku akan mencobanya.
Aku tidak bisa matematika	Aku akan melatih otakku untuk menguasai matematika
Aku melakukan kesalahan.	Kesalahan menolongku untuk mengembangkan diri agar menjadi pribadi lebih baik.
Aku gagal!	Aku hanya belum menemukan cara tepat untuk berhasil.
Aku tidak sepadai dia.	Aku tidak bisa menjadi orang lain karena diriku istimewa dan memiliki kemampuan lain yang mungkin lebih baik dari dia.
Ini sudah cukup bagus.	Apakah ini merupakan usahaku yang terbaik?

punya sahabat dekat yang bisa dipercaya

"Walaupun aku terluka, bahkan kalau terluka parah aku benar-benar rela, karena aku merasakan betapa setia dan penuh kasihnya sahabatku yang berwajah dingin itu terhadap diriku. Matanya yang besar dan keras menyipit sesaat, dan bibirnya yang kaku gemetaran. Baru sekali inilah aku melihat kehebatan hatinya sebagaimana kehebatan otaknya. Selama bertahun-tahun menemaninya beraksi, baru kali inilah aku menyaksikan luapan perasaannya."

Ungkapan perasaan Watson itu dikatakannya setelah ia mengalami luka tembak. Walaupun luka yang dialaminya tidak bisa dikategorikan sebagai luka parah, namun perhatian Sherlock Holmes kepadanya membuatnya begitu terharu. Inilah yang namanya persahabatan. Inilah arti persahabatan yang sebenarnya.

Watson adalah sahabat paling dekat dan paling dipercaya Sherlock sehingga Sherlock mengizinkan Watson selalu mendampinginya dalam setiap kasus yang dihadapinya. Kehadiran seorang sahabat seperti Watson mampu melengkapi kemampuan yang dimiliki Sherlock. Ketika Sherlock melakukan negosiasi dengan elit birokrasi Inggris, yang saking sibuknya sampai tidak sempat menyisir rambutnya sendiri, Watson hadir mengambil alih sebagian peran yang seharusnya dilakukan Sherlock. Watson membantu Sherlock melakukan penyelidikan, memperhatikan detail yang mungkin terlewatkan, juga mencatat setiap detail informasi yang kemungkinan besar akan dibutuhkan di kemudian hari.

Dalam hidup ini, banyak orang yang mengecilkan arti persahabatan yang sebenarnya. Persahabatan yang terjadi saat ini banyak yang disusupi dengan perasaan ingin memanfaatkan, mengambil keuntungan bagi diri sendiri, dan setelahnya meninggalkan orang yang tadinya disebut sebagai sahabatnya. Memang tidak semua orang mengalami hal ini. Ada pula orang yang bisa menjalin persahabatan sejati.

Prinsipnya, menjadi sahabat itu gampang-gampang susah, begitu pula mendapatkan seorang sahabat sejati yang bisa kita percaya sepenuh hati. Kepercayaan memang memegang peranan besar dalam hubungan persahabatan, sama pentingnya dengan komunikasi yang harus dijaga agar terjalin baik.



58

jurnal dan kategorikan

"Dia tak berani menghancurkan dokumen-dokumennya. Dari bulan ke bulan, dokumennya menumpuk hingga memenuhi setiap sudut ruangan. Tak ada yang boleh membakar atau membuangnya kecuali si pemilik sendiri."

Dr. Watson, *Dalam Kisah Ritual Keluarga Musgrave*

Sherlock Holmes memiliki kebiasaan mencatat semua hasil penyelidikannya, klien yang menggunakan jasanya, fakta-fakta penting yang berhasil didapatkannya, dan apa pun hal penting lainnya. Semua itu ia simpan dalam lembaran-lembaran kertas, yang pada akhirnya menjadi dokumen penting yang nanti akan digunakannya kembali ketika menemukan kasus yang hampir mirip untuk dipecahkan.

Tidak hanya Sherlock Holmes yang mencatat dan menyimpan dokumen-dokumennya, banyak pula orang sukses dunia melakukan hal yang sama. Mereka menulis jurnal, mengkategorikannya, dan menggunakannya kembali di lain waktu. Kita harus ingat, sebagai manusia, tidak ada satu pun dari kita yang memiliki ingatan super hingga bisa mengingat semua hal secara mendetail dan dalam jangka waktu lama. Mungkin kita bisa mengingat peristiwa yang terjadi dua tahun lalu, tetapi biasanya ingatan itu tidak akan sama lagi seperti saat peristiwa itu terjadi. Catharine M. Cox, penulis, pernah mempelajari kebiasaan 300 orang jenius—seperti Einstein, Thomas Jefferson, Isaac Newton—menemukan bahwa semua orang jenius merupakan penulis yang rajin menulis jurnal atau buku harian.

Masih perlu fakta lain berkaitan dengan kebiasaan menulis jurnal bagi pengembangan kekuatan otak dalam berpikir? Thomas Alva Edison menulis 3 juta halaman yang berupa pemikiran pribadi, surat, dan catatan penting lainnya. Intinya, Thomas menulis jurnal hampir sepanjang hidupnya.

Untuk mencegah kita melupakan hal-hal penting dalam hidup kita, tidak ada salahnya kita menuliskannya dalam jurnal harian kita. Lalu kategorikan jurnal-jurnal tersebut sesuai dengan tema, peristiwa, atau tanggal kejadian. Cara ini akan memudahkan kita mencarinya kembali saat kita membutuhkannya.



59

Teori Jaring Laba-laba Dalam Hubungan Sosial

"Urusan menegakkan
keadilan adalah
urusan semua
orang."

Sherlock Holmes, *Dalam Memoar
Sherlock Holmes: Si Bungkuk*

A pakah kamu pernah melihat jaring laba-laba? Pasti pernah, dong. Kalau dilihat lebih teliti, jaring laba-laba sangat kuat dan menghubungkan satu titik dengan titik lainnya dengan sangat baik. Semuanya terkoneksi. Seandainya ada bagian yang rusak, kerusakan itu tidak akan dapat menghancurkan keseluruhan jaring laba-laba. Itulah sebabnya, seekor laba-laba kecil mampu menjerat kumbang yang besar tubuhnya dua kali lipat menggunakan jaringnya.

Dalam setiap kisah Sherlock yang saya baca, saya menemukan kalau Sherlock memiliki banyak sekali kawan. Di mana-mana ada kawan. Dalam setiap penyelidikannya, selain dr. Watson, ia punya banyak sekali orang yang bisa membantunya dengan senang hati. Dalam kisah *Kasus Identitas*, Sherlock berkawan dengan para kusir dan tukang kuda ketika beraksi di rumah Irene Adler sehingga rencananya untuk menyelidiki rumah perempuan itu berjalan mulus. Intinya, Holmes punya banyak teman dari berbagai kelas, golongan, bahkan dari berbagai profesi.

Di dalam kehidupan ini, kita disarankan membuat ‘jaring laba-laba’ dalam hubungan sosial kita dengan orang lain. Semakin banyak orang yang kita kenal, akan semakin baik. Kita tidak boleh lupa, sebagai manusia, kita ini makhluk sosial. Kita membutuhkan orang lain. Dengan memiliki banyak teman, kita dapat mengembangkan diri dan kemampuan berpikir kita menjadi lebih maksimal.

Pernah mendengar ungkapan, ‘Pikiran dari beberapa kepala lebih baik dari satu kepala’? Saya lupa di mana saya menemukan ungkapan ini. Tetapi ungkapan ini tertanam begitu kuat dalam pikiran saya. Logikanya, ketika kita menemukan masalah, lalu saat memikirkan jalan keluar atas masalah tersebut, hasil olah pikiran kita sendiri belum tentu sebaik hasil olah pikiran dari beberapa orang yang kita mintai pendapat.



60

bukti hebatnya otak kita

*"Bagian terpenting dari tubuhku
'kan otak, Watson. Bagian lain
cuma pelengkap. Jadi, otaklah yang
kuutamakan."*

Sherlock Holmes

Beberapa waktu lalu, di dinding Facebook-ku bertebaran beberapa status yang sama dengan judul 'Bukti Hebat Otak Kita'. Kemudian, di bawah judul itu ada tulisan sebagai berikut.



OUR BRAIN'S EPIC

tiadk maaslah bagaiamna urtuan hruuf-huurf ynag mebmentuk sebauh ktaa, adna teatp pdaat mebmacanya jkia hruuf petrama dan tearkhir dlaam ktaa tesrebut bearda pdaa tepmatnya ynag teapt.

Bisakah kamu membaca tulisan yang ada di dalam kotak?

Apa maksudnya?

Yup! Seperti itulah hebatnya otak kita.

mengingat Itu masalah kebiasaan

"Pengacara yang sedang menghadapi kasus dan mampu mendebat seorang pakar mengenai bidangnya akan mendapati pengetahuan itu telah terhapus dari ingatannya satu atau dua minggu sesudah sidang."

Sherlock Holmes, Anjing Setan Baskerville

Banyak di antara kita yang beranggapan telah mengalami penurunan daya ingat dan kemampuan berpikir hanya gara-gara sering lupa. Kita sering lupa meletakkan kunci, telepon genggam, lupa akan janji yang telah dibuat, atau sering kehilangan benda akibat lupa membawanya pulang.

Jujur, saya juga pernah mengalami lupa yang cukup memalukan. Saya pergi ke pusat perbelanjaan ditemani suami. Ketika pulang, saya pulang seorang diri. Saya melupakan suami yang ketika di pusat perbelanjaan itu pamit ke toilet. Bayangkan saja betapa menggelikan sekaligus memalukannya peristiwa itu. Pernahkah kamu mengalami lupa seperti ini?

Lalu ketika saya mencari banyak referensi berkaitan dengan penulisan buku ini, saya menemukan kenyataan baru kalau mengingat sesuatu merupakan kebiasaan. Kalau kita sering melakukan suatu hal berulangkali, kecil kemungkinan kita bisa melupakan hal itu. Tetapi kalau kita hanya sesekali melakukannya dan dalam kurun waktu yang cukup jauh, tentu wajar kalau kita bisa lupa.

Jadi, agar kita tidak mudah melupakan sesuatu, lakukan segala hal dengan sepenuh hati dan rutin. Usahakan untuk tidak tergesa-gesa ketika melakukannya. Libatkan seluruh panca indra untuk ikut mengalami perasaan ketika melakukan sesuatu.

Contohnya begini, kita ingin meninggalkan rumah karena akan bertemu dengan seseorang. Sebelum meninggalkan rumah, periksa dapur. Apakah kompor masih menyala? Apakah keran air sudah dimatikan? Kemudian, periksa jendela atau hal penting lainnya, termasuk benda yang mungkin harus dibawa pergi. Lakukan hal ini berulang-ulang. Artinya, kita harus melakukannya setiap kita hendak meninggalkan rumah. Ini berlaku pula untuk hal lain, seperti meletakkan kunci di tempat yang sama, menggantung tas di gantungan tertentu, dan lain-lain.



membentuk pola pikir dengan latihan Sederhana

"Kesederhanaan tidak selalu sesederhana yang terlihat. Kadang-kadang, hal luar biasa bisa terjadi karena hal-hal yang sederhana."

Anonim

Otak merupakan bagian penting dari tubuh manusia yang menunjang aktivitas manusia sehari-hari. Otak adalah pusat kehidupan yang akan menuntun manusia untuk melakukan berbagai kegiatan, seperti bekerja, tidur, menggerakkan anggota tubuh lainnya, dan sebagainya. Untuk itu, otak harus terus diolah agar bisa mendukung perkembangan diri kita menjalani kehidupan ini.

Salah satu cara sederhana untuk membentuk pola pikir melalui latihan sederhana adalah dengan mengisi Teka-Teki Silang (TTS). TTS cukup populer di kalangan masyarakat kita karena dianggap sebagai kegiatan pengisi waktu luang yang mengasyikkan,

media uji pengetahuan. Tapi tahukah kamu, manfaat mengisi TTS tidaklah sesederhana itu.

Dr. Gary Small, direktur UCLA Center on Aging Alzheimer dan profesor psikiater di UCLA's Neuropsychiatric Institute menemukan bahwa mengisi TTS secara rutin mampu meningkatkan fungsi kerja otak dan mencegah kepikunan, termasuk mencegah penyakit Alzheimer. Menurutnya pula, mengisi TTS akan menyeimbangkan kerja otak manusia.

Jadi, mulai saat ini, tidak ada salahnya kita melatih otak kita secara teratur dengan melakukan latihan-latihan sederhana seperti mengisi TTS. Selain TTS, Sudoku, Scrabble, atau permainan lain yang sejenis bisa menjadi alternatif.



63

olahraga otak

Dr. Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison, spesialis pendidikan, menciptakan suatu program olahraga sederhana, yang menghubungkan proses belajar dengan penggunaan gerak tubuh. Penelitian ini mereka lakukan selama 25 tahun dan dinamai dengan Brain Gym atau olahraga otak.

Menurut mereka, olahraga otak kalau dilakukan secara rutin akan memberi manfaat yang sangat baik bagi kita, seperti meningkatkan konsentrasi dan pemahaman dalam proses belajar, meningkatkan daya ingat dan kemampuan berpikir secara abstrak, menciptakan keseimbangan fisik dan koordinasi anggota tubuh dengan otak, mampu membuat seseorang menyelesaikan setiap tugas yang dibebankan kepadanya, juga dapat mengatasi kelelahan mental.

Ada tiga tahapan dalam latihan olahraga otak yang masing-masing tahap diberi istilah *button brain*, *cross crawl*, dan *hook ups*. Berikut urutan latihan untuk masing-masing tahapan.

I. Button Brain

Ciptakan ruang selebar mungkin antara ibu jari dan jari telunjuk. Letakkan ibu jari dan telunjuk tersebut di lekukan yang terletak di bawah tulang selangka, di setiap sisi tulang dada. Tekan ringan dan urut perlahan. Pada saat yang sama, letakkan tangan lain di atas wilayah pusar. Tekan lembut bagian tersebut selama kurang lebih dua menit.

2. Cross Crawl

Lakukan dengan berdiri atau duduk. Silangkan tangan kanan ke arah kiri tubuh dan angkat kaki kirimu. Lalu berjalanlah atau bergeraklah seperti orang yang sedang berbaris. Lakukan hal yang sama pada tangan kirimu secara bergantian selama kurang lebih dua menit.

3. Hook Ups

Lakukan sambil berdiri atau duduk. Silangkan kaki kanan di atas kaki kiri. Silangkan tangan kanan ke arah tangan kiri dan jalin jari-jari. Pergelangan tangan kanan berada di atas. Tekuk siku dan putar lembut jari-jari ke arah dalam (ke arah dada). Biarkan posisi ini selama beberapa detik lalu bernapaslah secara perlahan.



64

Segel as Air Mineral di Pagi Hari Menambah Tajam Daya Pikir Sepanjang Hari

Ada banyak artikel yang telah mengulas manfaat air putih bagi tubuh, baik bagi kesehatan, kecantikan, maupun untuk memperlancar metabolisme tubuh. Selama ini kita pasti sudah tahu bahwa meminum air mineral dalam jumlah yang cukup akan dapat mengatasi dehidrasi akibat banyaknya energi yang dikeluarkan sepanjang hari. Selain itu, minum air dalam jumlah cukup akan mengurangi risiko terjadinya sembelit, membantu tubuh mengeluarkan racun, membantu usus menyerap nutrisi, membuat kulit menjadi sehat dan bersih, berperan penting dalam produksi sel baru, serta manfaat baik lainnya.

Tapi tahukah kamu kalau kita meminum segelas air di pagi hari, yaitu tepat setelah bangun tidur, segelas air tersebut akan meningkatkan kemampuan berpikir kita sepanjang hari?

Hal ini ternyata telah dikatakan oleh Carla Hannaford di laman esl.about.com. Menurutnya, kandungan air di dalam otak jauh lebih banyak dibandingkan organ tubuh lainnya (sekitar 90%). Ia melakukan penelitian terhadap beberapa siswa yang rutin minum segelas air mineral di pagi hari sesaat setelah bangun tidur. Hasilnya, siswa yang rutin minum air mineral memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami pengetahuan baru dan memiliki daya ingat yang baik dibandingkan dengan siswa yang tidak minum segelas air mineral di pagi hari.



65

rutin berjalan
kaki dapat
mempertahankan
volume
Hippocampus

Arthur Krames, peneliti dari University of Illinois-Urbana Champaign, melakukan suatu penelitian yang melibatkan 60 orang dewasa berusia antara 55 tahun hingga 80 tahun. Orang-orang tersebut diminta rutin berjalan kaki tiga kali seminggu selama 40 menit. Aktivitas berjalan kaki selama 40 menit tersebut dipercaya mampu meningkatkan denyut jantung dan meningkatkan kemampuan berpikir, juga mempertahankan volume hippocampus yang merupakan pusat ingatan.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 2011 ini ternyata berhasil membuktikannya. Orang-orang yang rutin berjalan kaki dapat mempertahankan fungsi otak dan daya ingat serta menurunkan risiko terjadinya demensia sekitar 40%.

Manfaat lain dari jalan kaki bagi otak adalah membantu otak melepaskan hormon endorfin, yaitu senyawa kimia yang menimbulkan perasaan senang. Hormon ini dihasilkan oleh kelenjar pituitary yang berada di bagian bawah otak. Efeknya hampir sama—bahkan bisa dikatakan 200x lebih kuat—ketika seseorang menggunakan morphine. Perasaan senang inilah yang pada akhirnya dipercaya dapat meningkatkan produktivitas serta penyerapan pemahaman dalam bidang apa pun secara lebih baik.

Oh ya, untuk melengkapi data yang sudah kita baca tadi, saya ingin bercerita sedikit mengenai manfaat berjalan kaki. Baru-baru ini, saya bertemu seorang laki-laki berusia sekitar 85 tahun. Ia adalah seorang mantan dokter spesialis anak. Di usianya yang sudah 85 tahun, ia masih aktif dalam berbagai kegiatan. Ia memiliki kelompok paduan suara dan secara rutin mengisi acara di radio yang ada di kotanya. Ia juga aktif mengisi kelas kaligrafi di sebuah universitas swasta di Malang. Selain itu, ia bisa mengoperasikan smartphone sama baiknya dengan anak muda, lincah dalam mengendarai mobil, berenang, belajar hal baru dengan cepat, masih sangat mandiri dalam melakukan kegiatan yang disukainya. Sama sekali tidak ada tanda-tanda pikun dalam dirinya. Berbicara apa saja ia sangat nyambung, bahkan ia masih mengingat kenangan-kenangan yang pernah dialaminya puluhan tahun yang lalu.

Mau tahu rahasianya?

Ia rutin berjalan kaki kurang lebih 1 jam setiap pagi dengan rute jalan yang menanjak.



menjaga hubungan baik dengan banyak orang

Rasanya sudah berkali-kali di dalam buku ini saya menuliskan, “Manusia adalah makhluk sosial yang tidak akan bisa hidup sendirian.”

Ini kenyataan! Kamu tidak bisa memungkiri hal ini. Tidak ada satu pun manusia yang bisa hidup sendirian, tanpa orang lain, dan memenuhi semua kebutuhan hidupmu dengan baik. Akan selalu ada orang yang memiliki peranan penting dalam kehidupanmu.

Setiap orang yang hadir dalam hidup kita akan memberi manfaat tersendiri, entah berupa informasi, pengetahuan baru, bisnis atau kerjasama baru, dan lain sebagainya. Intinya, kalau bukan orang lain yang menolong kita maka kitalah yang akan menolong mereka. Begitulah hidup seharusnya.

Coba pikirkan, apa jadinya Sherlock Holmes kalau tidak menjalin hubungan baik dengan para pengurus kuda dan beberapa kusir kereta dalam kisah *Skandal di Bohemia*? Dan dari mana Sherlock mendapat kabar, informasi, dan hal-hal penting seputar Kota London, kalau tidak menjalin hubungan baik dengan Langale Pike, laki-laki penerima dan penerus berita seputar Kota London yang seharian menghabiskan waktunya duduk di St. James Street?



67

membaca buku diusia muda, otak sehat saat tua

Judul pada Bab. 67 ini sebenarnya kurang tepat. Memangnya otak hanya akan sehat saat kita tua kalau kita rajin membaca?

Sebenarnya, manfaat membaca ini tidak perlu lagi saya tuliskan di buku ini. Kita sudah tahu sejak lama, dari saat kita di bangku Sekolah Dasar hingga kita menjadi mahasiswa. Kemudian ketika memasuki dunia kerja, banyak pula perusahaan yang meminta pekerjanya membaca banyak buku untuk memperluas wawasan dan pengetahuan.

Yup, benar! Membaca akan membuat wawasan dan pengetahuan kita menjadi luas dan kita terhindari dari risiko kebodohan. Kalau kamu menyadari bahwa kamu memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, kamu pasti tidak ingin otak cemerlangmu aus dimakan waktu gara-gara kamu tidak membaca dan menambah pengetahuan baru.

Dengan membaca, kamu akan menambah jumlah sambungan antar saraf di otak. Semakin banyak sambungan yang terjadi di otakmu maka kamu akan menjadi semakin cerdas. Dari satu informasi, kamu akan menghubungkannya dengan informasi lain hingga informasi yang kamu pahami menjadi lengkap. Seperti inilah cara kerja otak. Kalau kamu tidak membaca, bagaimana bisa kamu mendapatkan satu informasi?

Setelah menyelesaikan salah satu penelitiannya berkaitan dengan manfaat membaca, Robert S. Wilson, Ph.D. mengatakan, "Menjadikan membaca buku sebagai hobi dari usia anak-anak hingga usia tua, bermanfaat besar untuk kesehatan otak di usia tua nanti."

Apa yang dikatakan Robert inilah yang akhirnya saya jadikan judul bab ini. Fakta yang tidak bisa kita pungkiri, banyak di antara kita yang takut akan pikun ketika tua nanti. Pikun diakibatkan menurunnya kemampuan dan kerja otak dalam berpikir, mengingat, dan memahami sesuatu. Pikun menjadi momok menakutkan baik bagi penderita maupun bagi anggota keluarga lain. Siapa sih yang tidak sedih jika dilupakan oleh orang yang mereka sayangi hanya karena pikun?



68

teknik dasar membaca cepat

"Oh, saya tahu betapa besarnya manfaat membaca. Tapi bagaimana lagi, saya sibuk sekali. Jangankan untuk membaca, untuk acara keluarga seminggu sekali saja, saya sulit meluangkan waktu."

Mungkin kalimat ini pernah terucap dari mulutmu. Dulu, saya juga pernah mengatakan kalimat yang hampir mirip dengan kalimat ini, bahwa saya kekurangan waktu akibat banyaknya pekerjaan yang harus saya lakukan. Jangankan untuk membaca, saya kekurangan waktu untuk tidur.

Tetapi ketika saya browsing di Internet dan tersesat di website muhammadnoer.com, saya menemukan kalau ada satu teknik membaca yang wajib dipelajari sehingga kita tetap bisa membaca buku apa pun meskipun waktu yang kita miliki sangat sedikit. Teknik tersebut diberi nama teknik membaca cepat.

Hanya ada dua teknik dasar untuk membaca cepat, yaitu:

- Menangkap dan Mengenali Kata
- Mempercepat Gerakan Mata

Pembahasan lengkap untuk kedua teknik dasar ini akan saya lanjutkan di bab berikutnya agar kita bisa mengulaskanya secara mendetail sekaligus melakukan latihan kecil. Tetapi sebelum melanjutkan membaca ke halaman berikut, cobalah membaca teks berikut yang saya ambil dari laman yang sama.

kmaemuapn mbecmaa cpeat trkeiat eart
dngean kmaemuapn mngelnaei ktta. Mnuasia
mngenelai breabgai ktta lweat bkuu dan
tlisaun ynag dbiacaau. Ktaa-kttaa tbuesret
dsimiapn dlaam mmorei oatk dan aakn
dinalkei lbeih cpaet ktikea dtemuikan
kmblaei pdaa baahn baacan ynag brau.

Bisakah kamu membaca paragraf dengan kata-kata acak tersebut?

Coba tuliskan kembali sesuai dengan pemahamanmu.



69

menangkap dan mengenali kata

Otak manusia itu sungguh hebat dan ajaib. Kamu pasti sudah membuktikannya di bab sebelumnya. Walaupun kata demi kata tersebut diacak dan dibolak-balik, kamu tetap bisa memahami makna kata tersebut. Pada dasarnya, ketika membaca, panca indra kita, yaitu mata, akan menangkap setiap kata, kemudian mengirimkannya ke otak untuk dikenali kata apa sebenarnya yang telah kita baca. Otak pula yang memproses kata-kata tersebut, menghubungkannya menjadi satu kalimat, hingga kita paham apa makna tulisan yang kita baca. Nah, prinsip inilah yang akan kita gunakan dalam mempraktikkan teknik membaca cepat.

Untuk dapat menangkap dan mengenali kata, kita harus memiliki koleksi kosakata yang banyak. Oleh karena itu, kita harus melatih diri mengenali setiap kata dan setiap frasa. Berikut latihan yang harus kamu lakukan:

I. Latihan Mengenali Kata

Carilah pasangan kata yang sama pada daftar kata berikut ini. Lakukan dengan cepat. Jika perlu gunakan pengukur waktu untuk melihat kemajuanmu membaca dalam setiap latihan yang kamu lakukan.

cepat	makan	nyanyi	cepat
marah	marah	sedih	diam
tidur	sedih	makan	membaca
diam	telur	membaca	telepon
bunga	tidur	dompel	dompel
nyanyi	telepon	telur	bunga

2. Latihan Mengenali Kelompok Kata Frasa)

Lakukan hal yang sama pada kelompok kata berikut.

tempat tidur	buku tulis	mobil mewah	sapu ijuk
rumah makan	kolak pensil	lari pagi	air dingin
anak bungsu	anak bungsu	makan pagi	buku tulis
sapu ijuk	ayah bunda	kolak pensil	lari pagi
air panas	rumah makan	telur dadar	air panas
telur dadar	makan pagi	susu sapi	mobil mewah
ayah bunda	susu sapi	air dingin	tempat tidur

70

Latihan mempercepat gerakan mata

Kenapa kita harus latihan mempercepat gerakan mata?

Sebelum saya melanjutkan membahas, pernah kamu memperhatikan detail ketika membaca kisah-kisah petualangan Sherlock Holmes. Di banyak kisah tersebut diceritakan kalau Sherlock selalu membaca dokumen secara sekilas. Walaupun ia membaca begitu cepat dan terlihat hanya membaca sekilas, tetapi ternyata Sherlock selalu bisa memahami apa yang dibacanya. Hal ini tentu saja mudah bagi Sherlock karena ia menguasai teknik dasar membaca cepat. Kemampuan membaca cepat ini akan mendukungnya menggali informasi dan memperluas wawasan pemikirannya sehingga ia memiliki kemampuan berpikir yang luar biasa.

Jadi, latihan mempercepat gerakan mata ini bertujuan melatih mata kita untuk membaca dalam jangkauan pandang yang lebih luas. Ayo, coba perhatikan saat kamu membaca satu paragraf. Apakah kamu membaca kata per kata ataukah yang lebih parah kamu malah mengeja setiap suku katanya? Pernahkah kamu mencoba membaca tiga atau empat kata sekaligus?

Kalau kamu bisa membaca lebih dari dua kata dalam satu waktu, berarti kamu sudah mulai menguasai teknik membaca cepat. Intinya, latihan mempercepat gerakan mata ini adalah melatih mata membaca kelompok kata, bukan kata per kata atau per suku kata.

Latihan ini tidak mudah. Saya sudah pernah melakukannya. Tetapi kalau kamu giat berlatih dan terus mencoba, suatu hari nanti membaca lima buku yang masing-masing terdiri dari 200 halaman bukan lagi perkara sulit.

Beberapa orang bahkan membaca per suku kata
seperti baru belajar membaca. Hal ini akan lebih
memperlambat kecepatan baca

Kebanyakan orang membaca kata per kata sehingga
jangkauan fiksasinya sempit

Dalam baca cepat, fiksasi diperlebar sehingga membaca
beberapa kata sekaligus. Selain itu, perpindahan antar
fiksasi dipercepat dan dibuat berirama.



melatih berpikir logis dari peristiwa sehari-hari

Sherlock Holmes dikenal sebagai detektif yang memiliki pemikiran logis dalam banyak hal. Ia tidak mudah dipengaruhi sebelum ia tahu dengan jelas kebenarannya. Sherlock akan memikirkan segalanya sebaik mungkin sebelum ia mengambil keputusan penting. Nah, bagaimana caranya memiliki pemikiran logis seperti Sherlock?

Prinsip dasarnya adalah mengamati secara detail dan memahami dengan baik situasi yang terjadi. Setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan manusia selalu membawa pelajaran yang seharusnya membuat kita bertumbuh, semakin dewasa dalam berpikir, dan semakin logis dalam mengenali peristiwa-peristiwa yang terjadi di kemudian hari.

Sherlock Holmes dalam kisah *Rumah Beratap Tiga* mengatakan, "Pengusaha yang jujur tak pernah menyembunyikan alamat kantornya."

Saat kamu membaca kalimat yang diucapkan Sherlock tersebut, apa yang terlintas dalam pikiranmu?

Yup! Logis. Tentu saja pengusaha yang jujur dan memang memiliki usaha yang baik akan mencantumkan alamat perusahaannya

hubungi perusahaannya secara langsung. Tetapi pengusaha yang tidak memiliki itikad baik dan punya niat untuk melakukan penipuan, ia tentu menyembunyikan alamat perusahaannya, atau malah menggunakan alamat palsu.

Pernahkah kamu menerima telepon asing yang mengatakan salah satu anggota keluargamu kecelakaan dan meminta ditransfer uang?

Kejadian ini banyak terjadi dengan modus operasi yang berbeda-beda, dari kecelakaan, tertangkap polisi, atau menemukan anak hilang dan disebut oleh si calon penipu sedang kelaparan dan membutuhkan makanan. Dan kepanikan yang diciptakan oleh si penelepon seringkali membuat kita menjadi berpikir tidak logis. Itu sebabnya, banyak orang yang tertipu dengan penipuan model seperti ini.

Padahal kalau kita mau berpikir logis, ketika ada seseorang yang kecelakaan, ia hanya akan memberi kabar kalau korban sudah dibawa ke rumah sakit tertentu dan sudah ditangani polisi, bukan meminta uang melalui transfer. Atau ketika ada orang yang mengatakan menemukan anakmu di jalan, coba periksa kembali, apakah kamu memang punya anak? Apakah anakmu ada di rumah atau sedang di sekolah? Lakukan pemeriksaan secara mendetail terlebih dahulu sebelum memercayai informasi yang belum tentu benar.



72

melihat dari banyak
sudut pandang

"Kasus ini masih samar-samar. Kalau
aku tidak bisa mencari tahu apa
yang diinginkan mereka, aku harus
mendekati kasus ini dari sudut
pandang lain."

Sherlock Holmes, *Kisah Rumah Beratap Tiga*

Dalam kisah *Rumah Beratap Tiga*, Sherlock Holmes dan Watson dihadapkan pada kasus unik yang sedikit aneh. Seorang perempuan bernama Mary Maberley membutuhkan pertolongan Sherlock berkaitan dengan surat jual beli yang mencurigakan. Mereka mengira ada seseorang yang mau membeli rumah Mary karena menginginkan sesuatu yang sangat berharga, yang tersimpan di rumah itu. Siapa sangka, misteri yang awalnya terlihat sepele malah menunjukkan pelaku pembunuhan anak Mary sekaligus sebuah naskah yang membuat rumah Mary terlihat begitu berharga sampai-sampai ada yang mau membeli dengan harga sangat mahal.

Selalu ada kejutan dalam setiap peristiwa yang kita alami. Selalu yang terlihat sederhana, ternyata tidak sesederhana yang kita lihat. Di sisi lain, ada masalah yang terasa sangat berat dan nyaris tak ditemukan jalan keluarnya, malah merupakan masalah sederhana saja dan solusinya seperti menjentikkan kuku jari.

Analogi sederhananya begini, kamu mau pergi ke toko A. Biasanya, kamu naik taksi untuk sampai di toko itu. Karena hari ini semua sopir taksi sedang mogok cari penumpang, tidak ada taksi yang bisa mengantarmu ke sana. Kamu pun memilih untuk tidak pergi. Akibatnya, bahan-bahan kue yang harusnya kamu beli hari ini tertunda. Pesta ulang tahun anak juga ikut batal. Kalau sudah begini, jelas rencanamu berantakan hanya karena kamu melihat masalah ini dari satu sudut pandang saja.

Sekarang coba kita analisis ulang masalah yang sama tetapi melalui banyak sudut pandang. Kamu mau pergi ke toko A. Kamu tidak menemukan taksi. Lalu, kamu bertanya pada orang yang kamu temui. Ternyata untuk sampai di toko A itu ada banyak cara. Salah satunya, bisa naik angkutan umum. Ada 5 angkutan umum yang berbeda rute, tetapi sama-sama melewati toko A. Cara lain, kamu bisa naik ojek, naik bajaj, naik Trans Jakarta, atau naik commuter. Kalau kamu mampu melihat dari banyak sudut pandang atas satu masalah, dijamin, masalah seberat apa pun akan kamu temukan solusinya.

otak akan lebih
tajam ketika perut
kosong.
benarkah?

"Karena otakku akan lebih tajam
kalau perutku kosong. Sebagai
dokter, kau pasti tahu, sobatku
Watson, sel-sel darah yang dipakai
untuk membantu pencernaan
sebenarnya mengurangi jatah yang
untuk ke otak."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Kasus Batu Mazarin*

Dalam kisah Kontraktor dari Norwood, Watson pernah mengeluhkan kebiasaan makan Sherlock Holmes yang tidak teratur, terutama ketika ia sedang sibuk menghadapi suatu kasus yang menegangkan.

Kata Watson, "Temanku (Sherlock Holmes) malah tak makan. Itulah salah satu keanehannya. Pada saat-saat tegang, dia tak mampu menelan sepotong roti pun. Dia mampu bertahan demikian sampai dia akan pingsan karena kelaparan."

Ketika membaca kisah ini, saya sempat terheran-heran, benarkah perut yang kosong membuat pikiran menjadi semakin tajam? Bukankah perut yang kosong malah membuat kita sulit berkonsentrasi?

Para peneliti dari Mc Master University di Kanada melakukan penelitian dan menemukan kenyataan bahwa berbagai jenis makanan yang dikonsumsi secara berlebihan akan mengganggu keseimbangan mikroba alami di dalam perut sehingga memengaruhi kerja otak. Tidak hanya kemampuan berpikir saja yang terkena pengaruh dari kebiasaan mengkonsumsi makanan hingga kekenyangan, tetapi juga memicu gangguan perilaku dan perubahan suasana hati.

Intinya, ajaran agama yang mengatakan, "Berhentilah makan sebelum kenyang" ada benarnya. Pada saat kita makan terlalu banyak, darah akan terkonsentrasi di usus untuk membantu proses pencernaan makanan sehingga aliran darah ke otak menjadi berkurang. Akibatnya, kita jadi mengantuk dan sulit berpikir.

Hayo, coba kamu ingat-ingat kembali, pada saat yang seperti apa kamu merasa sangat mengantuk? Pada saat perutmu kenyang ataukah saat perutmu kosong?



74

lakukan yang
terbaik untuk
mewujudkan setiap
impian

"Orang tak akan tahan melihat
semua impian dan rencananya hancur
berantakan pada saat terakhir
tanpa melakukan apa pun untuk
menyelamatkannya."

Sir Robert, *Dalam Kisah Tempat Tua Shoscombe*

Hidup tidak menyediakan eskalator atau lift yang memudahkan kita menjalani kehidupan dan mencapai kesuksesan secepat kilat. Tidak ada yang instans. Semua butuh proses dan perjuangan. Ada kerja keras yang perlu dilakukan dengan sepenuh hati demi mewujudkan setiap impian.

Sherlock Holmes lagi-lagi bisa kita teladani dalam hal ini. Ia adalah sosok yang bekerja dengan sepenuh hati. Ia selalu berusaha melakukan yang terbaik untuk menemukan solusi bagi kasus yang ditanganinya. Sherlock tidak mudah menyerah begitu saja. Ia mengerahkan seluruh daya dan seluruh kemampuan yang dimilikinya hanya untuk memecahkan satu kasus.

Dalam kisah *Pria Berbibir Miring*, Sherlock sudah membuktikan betapa ia mengerahkan segala kemampuan terbaiknya untuk memecahkan kasus yang sedang dihadapinya. Ketika itu, Watson bertemu dengan Sherlock di rumah candu yang berada di ujung timur City. Watson kebetulan datang ke rumah candu untuk membawa pulang saudara iparnya yang telah berhari-hari tidak pulang. Awalnya Watson sangat terkejut menemukan Sherlock berada di rumah candu. Tetapi ternyata Sherlock sedang menyamar. Ia berada di sana untuk menyelidiki Mr. Neville St. Clair, seorang wartawan, yang hilang di rumah candu.

Sherlock menerima kasus ini karena ia ingin menolong istri Mr. Neville yang datang kepadanya dan bercerita kalau ia melihat suaminya berada di lantai dua rumah candu itu. Tetapi ketika si istri naik dan hendak bertemu dengan suaminya, tiba-tiba saja suaminya lenyap dan tidak ditemukan di mana pun. Polisi hanya menemukan jas Mr. Neville, bekas darah di jendela, dan seorang pengemis bernama Hugh Boone. Akhirnya, polisi menangkap Hugh Boone dan menduga kalau pengemis ini telah melakukan pembunuhan terhadap Mr. Neville. Tetapi ternyata, setelah Sherlock Holmes melakukan penyelidikan, diketahui bahwa Hugh Boone adalah Mr. Neville yang sedang menyamar menjadi pengemis. Mr. Neville malu mengakui kalau beberapa bulan terakhir, ia merasa lebih nyaman menjadi pengemis. Ia hanya tinggal berpakaian lusuh, duduk-duduk saja, dan mendapatkan

uang yang jauh lebih besar daripada pendapatannya sebagai seorang wartawan. Faktanya, Sherlock Holmes mau bekerja keras demi menemukan solusi untuk setiap permasalahan yang dihadapinya.

Bagaimana dengan kita? Apa yang sudah kita lakukan untuk mewujudkan impian?

Berpikir secemerlang dan sehebat Sherlock saja tidak cukup untuk menaklukkan dunia. Lihat saja di luar sana, ada berapa banyak sarjana yang lulus cumlaude dari universitas terkemuka pada akhirnya tidak menjadi apa-apa. Mereka terlalu lemah untuk bertarung dengan ganasnya kehidupan. Mereka terlalu mudah menyerah untuk meraih kesempatan mendapatkan pekerjaan di perusahaan besar. Terlebih, mereka terlalu penakut untuk memulai suatu usaha dengan kepandaian yang mereka miliki.

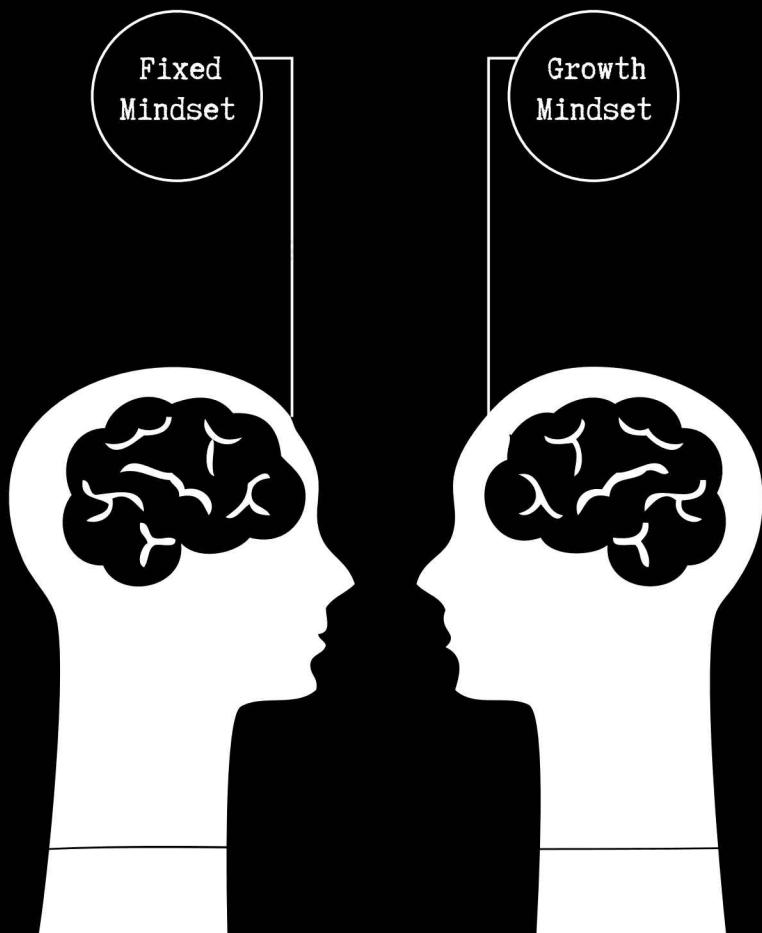
Intinya, ketika kamu memiliki impian dan tidak ada peluang yang terlihat akan memudahkanmu meraih impian, maka seharusnya kamulah yang menciptakan peluang agar impianmu dapat tercapai dengan mudah.

Di masa Sherlock Holmes hidup, profesi detektif masih sangat jarang. Tidak ada suatu lembaga detektif yang menjadi wadah berkumpulnya profesi ini untuk memecahkan berbagai masalah. Oleh karena itu, Sherlock Holmes menciptakan peluang bagi dirinya sendiri dengan menjadi seorang detektif.



75

dua pola pikir manusia



76

Latihan meningkatkan kemampuan mengingat

Lakukan latihan berikut ini secara rutin untuk meningkatkan kemampuan otak dalam mengingat. Jangan pedulikan apakah yang diingat itu penting ataukah tidak. Ini hanya latihan. Dari latihan ini diharapkan daya ingat yang kuat bisa dikembangkan untuk mengingat hal-hal lain yang kita anggap penting.

1. Dalam perjalanan ke sekolah, ke kampus, atau ke tempat kerja, coba perhatikan lingkungan sekitarmu. Rekam semua yang kamu lihat dan kamu temukan di sepanjang perjalananmu.
2. Gunakan seluruh pancha indra untuk merasakan pengalaman apa saja yang kamu alami dalam satu hari, misalnya membedakan bau yang tercium hidungmu, membedakan rasa makanan, menganalisis bunyi-bunyian yang terdengar di telingamu, dan sebagainya.
3. Ingatlah nama teman-temanmu beserta tanggal lahir atau nomor teleponnya. Dari sekian banyak teman yang kamu miliki, berapa yang berhasil kamu ingat dalam sekejap? Berlatihlah terus sampai kamu berhasil mengingat seluruh nama teman, nomor teleponnya, juga tanggal lahirnya.

5. Pelajari ilmu pengetahuan baru yang selama ini belum pernah kamu pelajari, misalnya penggunaan komputer, belajar bahasa asing, belajar merakit perabotan, dan lain sebagainya.
6. Gunakan tangan untuk melakukan apa yang diperintahkan otakmu, misalnya kamu mengetik tanpa melihat ke arah keyboard, berlatih menulis dengan menggunakan tangan kiri, bermain gitar, dan lain sebagainya.
7. Hapalkan lirik lagu yang kamu sukai atau kata-kata motivasi yang membangkitkan semangatmu.
8. Tulislah jurnal harianmu setiap malam. Menulis jurnal akan melatih otakmu untuk mengingat semua peristiwa yang telah terjadi dalam hidupmu sepanjang hari. Mungkin awalnya kamu akan lupa apa yang telah kamu lakukan lima jam yang lalu. Tetapi semakin sering kamu berlatih, kamu bisa mengingat seluruh aktivitasmu hari itu secara lengkap.



Latihan mengingat huruf alfabet secara acak

Bisakah kamu menyebutkan huruf di urutan ke-20 itu apa? Huruf apa yang berada di urutan ke-6? Hayo, kamu ngitungnya pakai jari, ya?

Kebanyakan dari kita terbiasa menyebutkan huruf alfabet dari depan ke belakang, dari urutan pertama, A, hingga ke urutan terakhir, Z. Hanya itu. Begitu kita diminta menyebutkan secara acak urutan alfabet, kita jadi bingung dan terpaksa menggunakan jari untuk menghitung satu per satu.

Ada dua tahap latihan yang bisa kita gunakan untuk menghafal huruf alfabet dan kelak meski diacak urutan huruf tersebut, kita tetap bisa menyebutkan masing-masing huruf dengan benar. Berikut ini tahapan yang harus kita latih:

I. Memadukan Huruf dan Angka

Contoh:

- A = 1
- B = 2
- C = 3
- Dan seterusnya

2. Memadukan Huruf, Tanggal Lahir, dan Nama Orang

- A = 1, nama teman yang lahir tanggal 1.
- B = 2, nama teman yang lahir tanggal 2.
- C = 3, nama teman yang lahir tanggal 3.
- dst

Apa manfaat dari latihan ini? Seperti yang sudah dibahas di bab sebelumnya, latihan-latihan mengingat kata, angka, deskripsi benda, dan lain sebagainya, adalah suatu cara sederhana untuk menghubungkan simpul-simpul saraf di otak kita. Semakin banyak simpul saraf yang terbentuk berarti semakin baik daya ingat otak kita. Semakin terkoneksi antarsimpul saraf tersebut maka otak dapat bekerja jauh lebih maksimal dalam berkonsentrasi, mengingat, juga memahami suatu hal.



78

Latihan mengingat deretan angka menjadi gambar

Logikanya hampir sama dengan cara mengingat urutan huruf alfabet. Tetapi untuk kali ini, kita akan mencoba mengimajinasikan angka yang ingin kita ingat dengan suatu gambar tertentu. Pssst, kamu tahu Dominic Brian, 'kan? Juga Sherlock Holmes? Mereka mampu mengingat deretan angka dengan cara memvisualkan angka-angka itu menjadi gambar, kemudian menceritakannya kembali dengan menyelusuri gambaran yang ada di otak mereka.

Dari blog milik Mas Tri, kolapsetop.blogspot.com, saya sempat mempelajari cara mengimajinasikan angka menjadi gambar, yang diberi istilah dalam blog tersebut, yaitu disebut Roman Room. Kamu bisa berkunjung ke blog tersebut untuk mempelajarinya lebih lanjut.

Namun di bab ini, saya hanya ingin mencoba membagikan sedikit latihan yang saya adaptasi secara sederhana dari blog tersebut, yaitu mengimajinasikan angka dengan benda-benda yang ada di sekitar saya. Nah, mari kita berlatih.

Di ruang kerja saya ada tumpukan buku, tempat bolpoin, kotak pensil, jam beker kecil, penggaris, gunting, dan lain sebagainya. Lalu masing-masing benda itu saya beri angka dari 0 sampai 9.

Contoh:

0 = karet rambut	1 = penggaris	2 = gunting	3 = sisir
4 = kursi	5 = kotak pensil	6 = jam beker	7 = tumpukan buku
8 = paper clip	9 = kunci		

Sekarang saya harus mengingat satu nomor telepon yang baru saya dapat setelah berbicara di telepon dengan si pemilik telepon. Nomor telepon tersebut misalnya 625490 maka saya akan mengingatnya: jam beker – gunting – kotak pensil – kursi – kunci – karet rambut.

Kemudian rangkaian angka yang telah menjadi daftar benda itu saya buat cerita agar saya bisa mengingatnya dalam waktu lebih lama, sebagai berikut:

Di atas meja ada jam beker yang bersebelahan dengan gunting. Kotak pensil yang terbuka berada di atas kursi. Dan saya melihat kunci terikat di karet rambut.



79

mengaktifkan gelombang otak alpha

Dari laman gelombangotak. com, gelombang alpha adalah gelombang otak yang terjadi saat seseorang mengalami relaksasi atau mulai beristirahat dengan tanda-tanda mata mulai menutup atau mulai mengantuk. Dengan kata lain, otak menghasilkan gelombang alpha pada saat kita hendak tertidur, tepatnya saat-saat peralihan antara sadar dan tidak sadar.

Nah, masa peralihan antara sadar dan tidak sadar ini ternyata sangat bagus kalau dimanfaatkan untuk menyerap informasi baru, mengingat, atau berkonsentrasi. Ini terbukti dari banyaknya ahli hypnosis yang memanfaatkan keadaan ini untuk memasukkan sugesti, baik itu sugesti positif maupun sugesti negatif.

Jujur, sebelum saya menulis buku ini, saya tidak pernah tahu ada yang namanya gelombang otak alpha atau keadaan relaksasi ini. Tetapi ketika saya tinggal di asrama putri yang diasuh oleh seorang suster Belanda, saya pernah diajari kalau proses belajar dan mengingat akan jauh lebih cepat dilakukan sesaat setelah bangun tidur.

(termasuk menulis) sesaat setelah bangun tidur. Caranya, ketika saya mengantuk, saya akan tidur selama 20 – 30 menit. Kemudian saya akan terbangun lagi. Pada saat keadaan setengah sadar itulah saya bekerja. Hasilnya, tulisan jauh lebih cepat saya selesaikan. Otak pun bekerja jauh lebih maksimal daripada saya tidak melakukan hal ini.

Biasanya, frekuensi aktif gelombang ini berlangsung sekitar dua jam. Setelahnya, saya akan mengulangi proses yang sama. Kadang, cara ini juga saya gunakan saat harus memvisualisasikan bahan tulisan saya. Contoh, ketika menulis novel dan saya tidak tahu lagi harus melanjutkan tulisan saya ke mana, saya akan berbaring di tempat tidur, lalu membayangkan adegan sebelumnya yang telah saya tulis. Memutar adegan itu berulang-ulang di dalam kepala saya seakan-akan saya sedang menonton film yang diputar secara live di dalam otak. Saya melakukannya hingga saya jatuh tertidur. Ketika bangun, saya langsung mendapatkan adegan baru yang merupakan kelanjutan dari adegan yang sudah saya visualisasikan sebelum saya jatuh tertidur.



80

olah napas

Ketika kamu merasa cemas atau ketika hendak mengikuti ujian di masa sekolah dulu, pernahkah kamu disarankan untuk menarik napas dalam-dalam, kemudian mengembuskan napas dari hidung secara perlahan. Tidak hanya sekali. Kamu diminta untuk melakukan beberapa kali. Setelahnya, barulah kamu mulai mengerjakan soal-soal ujianmu.

Apa manfaat olah napas bagi otak?

Dari laman health.kompas.com, Universitas Harvard pada tahun 2005 pernah melakukan penelitian bahwa olah napas yang dilakukan bersamaan dengan meditasi dapat meningkatkan ukuran dan volume otak serta meningkatkan ketebalan korteks otak. Pada saat kita menarik napas dalam-dalam, udara yang masuk mengandung lebih banyak oksigen. Oksigen tersebut akan dibawa darah ke otak sehingga otak dapat bekerja lebih baik dalam mengingat dan berkonsentrasi. Hal ini juga tertulis dalam Jurnal *Teaching and Learning in Medicine* yang dipublikasikan tahun 2007, yang menemukan bahwa siswa yang melakukan olah napas sebelum mulai mengerjakan soal ujian akan jauh lebih tenang dan lebih berkonsentrasi dibandingkan dengan siswa yang tidak melakukannya.

Sering-seringlah melakukan olah napas sehingga kadar oksigen di dalam otak kita tercukupi. Harus diingat, kadar oksigen yang rendah di dalam otak akan menurunkan fungsi otak.

Olah napas tidak harus kamu lakukan dengan pergi ke pusat kebugaran yang berbayar mahal. Kamu bisa melakukan olah napas hanya dengan duduk di kursi kerjamu di kantor, di rumah, di sekolah, di kampus, atau ketika kamu sedang duduk di angkutan umum, di busway, di kereta, atau di mana saja. Olah napas juga tidak harus dilakukan dengan menghabiskan waktu berjam-jam. Cukup 10 menit setiap dua jam sekali sambil memejamkan mata, merilekskan pikiran, dan tidak memikirkan apa pun untuk sesaat.



Libatkan seluruh panca indra saat berpikir dan mengingat

Kamu sudah mempelajari 8 kecerdasan yang ada pada manusia di bab sebelumnya di buku ini, ‘kan? Apa yang bisa kamu simpulkan setelah membaca tentang 8 kecerdasan manusia tersebut?

Yup, ingatan akan tersimpan lebih lama di otak ketika saat mengingatnya kita sambil melakukan suatu gerakan. Artinya, keterlibatan panca indra sangat penting dalam proses mengingat dan berkonsentrasi.

Hal ini seperti yang dikatakan pula oleh Mike Adams, penulis, yang mengatakan bahwa anak-anak yang diberi penjelasan secara verbal mengenai frasa ‘tanpa bobot’ hanya akan memahami frasa itu dari satu panca indra, yaitu pendengaran. Tetapi ketika kamu menjelaskan frasa ‘tanpa bobot’ itu sambil menonton film seorang astronot yang sedang melayang di luar angkasa, anak itu mendapat rangsangan ingatan

dan penglihatan. Begitu kamu meminta si anak melompat-lompat di trampolin sambil mengingatkannya tentang penjelasan ‘tanpa bobot’ yang telah diberikan sebelumnya maka makna ‘tanpa bobot’ akan langsung tertanam erat di dalam ingatannya. Ini karena anak itu mengingat dengan mendengar, melihat, dan mempraktikkannya.

Saya pernah mencoba hal ini. *Sense of music* saya sangat rendah. Saya sulit mengingat judul lagu, apalagi lirik lagu, tetapi untuk lagu-lagu yang saya sukai, saya akan menulis ulang lirik lagu tersebut sambil mendengarkan, kemudian menyanyikannya. Dengan cara itu, saya baru bisa ingat judul lagu sekaligus lirik dan penyanyinya.

Dulu di masa sekolah, saya tidak bisa belajar—dalam hal ini menghapal—pelajaran dengan cara membacanya saja. Saya harus membuat rangkuman terlebih dahulu untuk mata pelajaran yang saya pelajari, kemudian saya membaca rangkuman sambil melihat benda tertentu yang berhubungan dengan pelajaran tersebut.

Contoh:

- Ketika mempelajari metamorfosis kupu-kupu, saya akan lebih ingat urutan metamorfosisnya setelah melihat gambar atau prosesnya secara langsung.
- Ketika memiliki anak dan belajar bagaimana cara merawat bayi, saya tidak hanya membaca bukunya saja, tetapi saya belajar dari orang lain secara langsung sekaligus mempraktikkannya.



82

kecerdasan emosi

"Sangat penting untuk tidak membiarkan penilaianmu dikacaukan oleh kualitas pribadi. Kualitas emosional merupakan penghalang bagi kita untuk berpikir jernih."

Sherlock Holmes, *Empat Pemberu Harta*

Kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali emosi diri sendiri, memahami pesan-pesan yang timbul dalam perasaan pribadi, dan menyadari bagaimana apa yang kamu rasakan akan memengaruhi orang-orang di sekitarmu.

Mengapa perlu belajar mengelola emosi?

Orang-orang yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi biasanya memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri ketika menjalin hubungan dengan orang lain, terutama menyesuaikan

bahwa kecerdasan emosi yang tinggi akan membuat seseorang memiliki kemampuan berpikir matematis yang lebih baik, mampu berpikir logis, memiliki pemahaman yang baik terhadap ruang, analogi, kalimat-kalimat verbal, dan mampu melihat berbagai aspek dalam satu hal yang sama.

Kita tidak bisa memungkiri bahwa setiap orang di dunia ini akan menjalin hubungan dengan orang lain di sekitar mereka. Dalam menjalin hubungan tersebut dibutuhkan keterampilan khusus, baik dalam berkomunikasi maupun dalam menyikapi suatu permasalahan yang terjadi. Tidak ada satu hubungan pun di dunia ini yang tidak memiliki masalah. Dengan kecerdasan emosi yang dimiliki, masalah apa pun yang timbul bisa diselesaikan dengan kepala dingin.

Prinsipnya, orang yang mampu mengendalikan emosinya, termasuk mengendalikan perilakunya, akan terbiasa berpikir sebelum bertindak. Ia tidak akan melakukan hal-hal yang nantinya akan merugikan dirinya sendiri maupun merugikan orang lain. Pola pikirnya menjadi lebih sistematis, tertata rapi, dan penuh pertimbangan. Itu sebabnya, semua orang yang ingin mengembangkan pola pikir yang baik membutuhkan latihan mengelola emosi terlebih dahulu.

Saya tahu ini tidak mudah. Tapi, mari kita mempelajarinya bersama-sama.



83

meditasi

Menurut wikipedia.org, meditasi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari. Meditasi juga bisa diartikan suatu keadaan berdiam diri yang mana kita menganalisis suatu kejadian tertentu, merenungkan perjalanan hidup yang telah kita lalui, membolak-balik pemikiran untuk menemukan sudut pandang yang berbeda terhadap suatu masalah, memikirkan langkah yang hendak diambil selanjutnya, serta menarik kesimpulan atas masalah yang sedang kita hadapi.

Kalau kamu memperhatikan lebih detail ketika membaca kisah-kisah petualangan Sherlock Holmes, detektif ini sering berdiam diri saat memikirkan kasus yang hendak dipecahkannya, bahkan Watson, sahabat terdekatnya, tidak berani mendekatinya ketika ia sedang berdiam diri dan merenung. Di sini, merenung yang dimaksud adalah memikirkan detail informasi yang dimilikinya berkaitan dengan kasus yang dihadapinya. Dalam pikirannya, ia mengolah informasi itu dan melihatnya dari berbagai sudut pandang. Ternyata cara ini sangat manjur baginya hingga ia bisa menemukan ‘kunci’ masalah yang sesungguhnya.

Universitas Wisconsin pernah melakukan penelitian pada para pendeta yang sering bermeditasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa bermeditasi melatih otak untuk menghasilkan lebih banyak gelombang Gamma yang membuat orang merasa bahagia. Rasa bahagia itu akan memicu seseorang untuk menyelesaikan pekerjaannya, juga menjalani hidupnya dengan lebih baik.

Hal yang sama juga diungkapkan dari penelitian yang dilakukan neuropsychologist. Mereka mengatakan bahwa dengan bermeditasi, kita mengubah struktur otak kita dan membuat otak lebih aktif dalam berpikir dan dalam proses pengambilan keputusan.

Jadi, mari luangkan waktu untuk bermeditasi. Tidak perlu berjam-jam. Kegiatan ini hanya menghabiskan sedikit waktu kita. Asalkan kita rutin melakukannya, tentu efek positif yang dihasilkan dari bermeditasi akan membuat kemampuan berpikir kita meningkat dan daya ingat kita pun menjadi lebih tajam.



84

Latihan bermeditasi

Ada banyak buku bagus yang mengulas cara-cara bermeditasi, tetapi secara sederhana, langkah-langkah berikut bisa kita gunakan untuk berlatih meditasi:

1. Cari tempat yang tenang, bisa memanfaatkan salah satu ruang di rumah, di taman, atau pergi ke tempat-tempat tenang yang mendukung suasana bermeditasi.
2. Kenakan pakaian yang nyaman, tidak terlalu ketat, dan memudahkan udara mengalir di sekeliling tubuh kita.
3. Duduklah yang nyaman, bisa dengan bersila, duduk di kursi, di atas bantal-bantal empuk yang ditata rapi, atau di tempat lain yang sesuai dengan keinginanmu dan membuatmu nyaman.
4. Buat tubuh serileks mungkin, kemudian letakkan tangan di pangkuan.
5. Tutup mata perlahan
6. Bernapaslah seperti biasa. Tarik napas dalam-dalam, kemudian embuskan perlahan. Pusatkan perhatianmu pada aliran udara yang masuk dan keluar dari paru-parumu.

7. Tidak perlu tergesa-gesa saat bermeditasi. Memang dibutuhkan waktu hingga tubuh dan pikiran benar-benar rileks. Biarkan semua pikiran yang tadinya memenuhi kepalamu perlahan menghilang.
8. Setelah merasa tenang dan kekosongan menyelimutimu, mulailah memvisualisasikan suatu tempat yang membuatmu tenang. Libatkan seluruh panca indra dan lakukan seakan-akan kamu berada di tempat yang sedang kamu visualisasikan itu.
9. Berdiam dirilah di sana selama yang kamu inginkan.
10. Setelah dirasa cukup, tarik napas dalam sekali, kemudian embuskan perlahan. Buka matamu dan regangkan seluruh tubuhmu.



85

olahraga fisik

"Olahraga tanpa tujuan tertentu
cuma membuang-buang tenaga saja."

Sherlock Holmes, *Kisah Wajah Kuning*

Sherlock Holmes merupakan seorang petinju terbaik di kelasnya. Otot-ototnya amat kuat. Meski ia bukan termasuk seorang olahragawan yang berolahraga terus menerus dan secara rutin, namun ia tetap melakukan olahraga sesekali, terutama kalau kekuatan fisik dibutuhkan untuk menangani kasus tertentu. Di saat ia dihadapkan pada kasus seperti itu, ia mampu menghabiskan hari-harinya dengan latihan fisik yang sangat ketat.

Kenapa Sherlock rajin berolahraga?

Sandra Aamodt, Ph.D., penulis buku *Welcome to Your Brain*, mengatakan bahwa olahraga mampu membantu meningkatkan daya ingat karena peredaran darah menjadi lebih lancar ke otak. Otomatis aliran darah yang lancar juga membawa pasokan oksigen yang dibutuhkan otak untuk bekerja. Sementara pada jurnal *Neurobiology of Learning and Memory* disebutkan bahwa olahraga dapat membantu kita mengingat kosakata baru 20% lebih cepat dibandingkan dengan orang yang tidak berolahraga.

Apakah kita harus melakukan olahraga seperti Sherlock yang bertinju, bela diri, atau bermain anggar? Tidak perlu!

Olahraga sederhana semacam jogging sudah cukup kita lakukan untuk meningkatkan daya ingat kita, seperti yang ditemukan dalam penelitian Cambridge University. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa rutin jogging beberapa kali dalam seminggu akan meningkatkan daya ingat secara signifikan.

Menurut Timotius Bussey, ahli saraf yang terlibat dalam penelitian yang dilakukan Cambridge University mengatakan, "Jogging secara teratur memaksimalkan fungsi otak karena jogging mensuplai oksigen ke otak sehingga otak dapat bekerja dengan lebih maksimal."

Bagaimana dengan kamu? Apakah kamu sudah rutin berolahraga?



Mengenal orang-orang dengan pikiran luar biasa

Oh ayolah, kamu pasti tahu, ‘kan, kalau Sherlock Holmes yang diulas habis-habisan di naskah ini adalah karakter fiksi yang diciptakan oleh Arthur Conan Doyle. Ia diciptakan sebagai sosok yang memiliki pemikiran luar biasa hingga dapat memecahkan berbagai kasus, baik yang sulit maupun yang terlihat mudah. Intinya, Sherlock melambangkan sosok manusia yang memiliki pola pikir yang berbeda hingga kita yang hidup seharusnya bisa memiliki kemampuan lebih dari Sherlock Holmes.

Selain Sherlock Holmes, tahukah kamu kalau di dunia ini ternyata memang ada manusia-manusia dengan ingatan super?

Seorang berkewarganegaraan Italia bernama Antonio de Marco Magliabechi, yang lahir pada 1633, memiliki ingatan fotografis hingga ia bisa menguasai teknik membaca cepat. Hal ini pernah dibuktikannya di depan khalayak saat ia mendemonstrasikan kemampuannya. Ketika itu, ia berhasil menulis isi keseluruhan satu buku setelah membaca buku itu satu kali.

yang mampu mengingat sejarah sukunya yang telah hidup selama seribu tahun. Ketika ia menceritakan keseluruhan sejarah itu, ia membutuhkan waktu sekitar tiga hari dan menceritakan 45 generasi dari suku Maori.

Pada suatu konser, pernah terjadi peristiwa menakjubkan. Seorang pemain organ mendapati salah satu tuts pianonya patah. Lalu sang konduktor bernama Arturo Toscani mendatanginya dan berkata kalau hal itu tidak masalah karena mereka tidak menggunakan kunci nada dari tuts yang patah tersebut. Arturo Toscani bisa mengatakan hal itu karena ia memiliki ingatan yang sangat kuat. Ia mampu mengingat nada yang digunakan dalam 250 simfoni, termasuk dialog dan musik, yang dimainkan di 100 opera.

Di Charlotte, Carolina Utara, Amerika Serikat, ada seorang pendeta bernama David Misenheimer. Pendeta ini mampu mengingat nama dan wajah 1.800 jemaatnya. Setiap minggu, ia menyalami mereka sambil menyebutkan nama mereka satu per satu.

See?

Manusia yang memiliki ingatan super itu ada. Kita juga bisa memiliki asalkan kita mau melatih otak kita mencapai kemampuan maksimal. Mari berlatih bersama. Tidak ada kata terlambat kalau kita mau mencoba dan berusaha berlatih dengan tekun.



87

benarkah banyak bermain meningkatkan kecerdasan?

Pernahkah kamu mendengar kalau anak-anak disarankan untuk banyak bermain agar otaknya dapat berkembang dengan baik? Tapi benarkah banyak bermain akan meningkatkan kecerdasan kita?

Ada banyak permainan di sekitar kita, seperti permainan asah otak yang bisa kita lakukan sambil bersantai atau permainan yang melibatkan aktivitas fisik. Kalau menurut Tyler Harrison, peneliti asal Georgia Institute, bermain hanya bermanfaat untuk melatih kemampuan seseorang dalam melakukan beberapa tugas sekaligus dalam satu waktu, misalnya menyetir sambil berbicara dengan teman di samping, mengasuh anak sambil memasak, menerima telepon sambil memeriksa dokumen, dan lain sebagainya.

Permainan asah otak sama sekali tidak berkaitan dengan peningkatan kecerdasan seseorang. Ini ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Randall Engle, pimpinan studi yang berasal dari Georgia Institute of Technologi. Menurutnya, bermain asah otak hanya meningkatkan kapasitas memori yang berhubungan dengan daya ingat, sama sekali tidak meningkatkan kecerdasan seseorang.

Sementara itu, bermain yang melibatkan aktivitas fisik ternyata mampu menumbuhkan sel-sel otak baru, meningkatkan kecerdasan kognitif, juga membuat seseorang mampu mengingat banyak hal dengan baik. Hal yang sama juga dikatakan oleh Dr. Small, penulis *iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind*. Ia mengatakan bahwa olahraga yang melibatkan aktivitas fisik dan membuat berkeringat akan meningkatkan aliran darah ke otak sehingga otak mendapatkan oksigen dan nutrisi yang cukup bagi perkembangan sel-sel otak.

Dr. Small mengatakan, "Hal terbaik mengenai olahraga adalah bukan hanya mencegah penurunan daya ingat, tetapi sebenarnya berolahraga dapat meningkatkan daya ingat."



sempatkan sarapan di pagi hari

Dalam kisah petualangan Sherlock Holmes yang berjudul *Pria Berbibir Miring, Skandal di Bohemia*, atau di kisah *Batu Delima Biru*, diceritakan kalau Sherlock mengajak sahabatnya, Watson, untuk sarapan terlebih dahulu sebelum menyelidiki kasus yang sedang mereka tangani. Begitu pula di kisah lainnya, Sherlock sering mengusahakan untuk tetap sarapan di pagi hari sebelum melakukan aktivitasnya.

Ngomong-ngomong tentang kasus *Batu Delima Biru* yang pernah dialami Sherlock, apakah kalian tahu kisah ini?

Baiklah. Saya akan memberikan cuplikannya sedikit untuk menyegarkan ingatan kita akan kisah petualangan Sherlock Holmes yang sangat sayang jika dilewatkan begitu saja. Dalam petualangannya kali ini, Sherlock mendapatkan kasus aneh dari Peterson. Subuh itu, sekitar pukul 4 pagi, dalam perjalannya pulang ke rumah, Peterson mengalami satu peristiwa yang cukup mengejutkan dan membuatnya heran. Ada seorang pria jangkung berjalan sempoyongan sambil menggendong bebek putih di bahunya. Di ujung Goodge Street, pria itu terlibat pertengkaran dengan beberapa pemuda berandalan. Pada pertengkaran itu, tanpa sengaja si pria memecahkan kaca etalase toko yang ada di dekatnya dengan tongkatnya. Semua orang pun kabur, termasuk

di pria itu. Ia meninggalkan topi dan seekor bebek. Ketika bebek itu di bawah ke Baker Street dan diserahkan pada Sherlock, ditemukan ada kartu nama yang bertuliskan, 'Kepada Mr. Henry Baker. Selain itu, di topi yang ditinggalkan pria itu terdapat inisial 'HB'.

Keesokan harinya, Peterson datang dan mengabarkan kalau ia menemukan batu delima berwarna biru di tembolok bebek. Sherlock langsung tahu—karena ada beritanya di koran—bahwa batu delima itu adalah milik Countess Morcar yang hilang di Hotel Cosmopolitan. John Horner, tukang ledeng, yang kebetulan datang ke hotel itu untuk memperbaiki ledeng yang rusak, ditangkap dengan tuduhan telah mencuri batu delima biru tersebut. Sherlock lalu melakukan penyelidikan dan mengungkapkan bahwa James Ryder, kepala pelayan hotel, yang mencuri batu delima itu dari kamar Countess Morcar. James Ryder dibantu oleh Catherine Cusack, pelayan wanita Countess.

Nah, dalam penyelidikan yang dilakukan Sherlock untuk menyelesaikan kasus aneh ini, ia tidak lupa mengajak Watson untuk sarapan. Menurutnya, dengan sarapan—secukupnya—ia akan memiliki energi tambahan untuk bekerja. Sarapan juga akan membuat otaknya bisa bekerja lebih baik.

Sayangnya, beberapa waktu yang lalu saya pernah membaca artikel yang menyebutkan kalau sarapan di pagi hari membuat seseorang mengalami obesitas. Itulah sebabnya, banyak teman-teman saya yang bertubuh 'subur'—kata lain untuk kelebihan berat badan—malah meninggalkan sarapan demi mendapatkan tubuh yang menjadi idaman mereka. Padahal kenyataannya, sarapan tidak membuat seseorang mengalami obesitas, kecuali ia sarapan secara berlebihan.

Memang ada banyak artikel yang mengulas manfaat sarapan. Para peneliti di Ulm University, Jerman menemukan bahwa pelajar yang setiap pagi sarapan memiliki memori yang lebih tajam dan lebih waspada dibandingkan dengan pelajar yang tidak sarapan di pagi hari.

Sarapan adalah sumber utama glukosa bagi tubuh setelah 8 hingga 12 jam tubuh tidak mendapatkan makanan. Glukosa adalah sumber utama energi sehingga kita bisa beraktivitas dengan lebih bersemangat. Dengan kata lain, dengan sarapan di pagi hari, kita dapat meningkatkan kinerja mental, meningkat daya konsentrasi dan daya ingat, serta memperbaiki suasana hati.



mengingat dengan teknik akronim dan akrostik

Akronim adalah singkatan yang terbentuk dari huruf pertama setiap kata dalam suatu rangkaian kata yang ingin disingkat, contoh National Aeronautics and Space Administration (NASA), Jakarta-Bogor-Tangerang-Bekasi (Jabotabek), Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI), dan sebagainya. Tiga akronim yang saya sebutkan barusan adalah akronim yang sudah sangat terkenal dan sudah biasa kita dengar.

Dalam penggunaannya, selain menggunakan huruf pertama, adakalanya akronim juga menggunakan huruf kedua yang berbentuk huruf vokal untuk memudahkan pembuatan singkatan. Pada kondisi tertentu bahkan ada yang menggunakan dua suku kata terakhir dalam suatu kata.

Pembuatan akronim atau singkatan tidak harus mengikuti akronim-akronim yang sudah ada. Kita bisa menciptakan akronim ala kita sendiri untuk memudahkan kita mengingat suatu hal. Gunakan imajinasimu. Per mudah proses pembuatannya, termasuk kalau akronim ciptaanmu terdengar aneh dan unik.

Contoh akronim:

- Mejikuhibiniu = merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila, ungu
- Jojoba = jomblo-jomblo bahagia
- ABRI = Angkatan Bersenjata Indonesia
- ABK = Anak Buah Kapal
- BKKPK = Badan Koordinasi Penanggulangan Kemiskinan
- dan sebagainya

Sementara itu ada lagi teknik lain yang disebut dengan teknik akrostik atau yang dikenal juga dengan teknik jembatan keledai. Teknik yang satu ini hampir mirip dengan teknik akronim, hanya saja penggunaannya tidak melulu berupa singkatan kata yang menggunakan huruf pertama atau kedua dari suatu kata dalam satu rangkaian kalimat. Teknik akrostik boleh membentuk suatu frasa atau kalimat baru dari kalimat utama yang hendak diingat. Contoh penggunaan teknik akrostik adalah seperti singkatan warna pelangi yang telah saya cantumkan pada contoh di atas atau ketika kita membuat jembatan keledai untuk mengingat unsur-unsur kimia.



90 ingatan berhubungan dengan kebiasaan

Pernah mendengar istilah, “Practise Makes Perfect”?

Semakin sering kita latihan maka kita akan semakin terbiasa melakukannya. Sebenarnya, ingatan kita untuk berbagai kegiatan yang kita lakukan dalam hidup ini berhubungan erat dengan kebiasaan. Kalau kita terbiasa meletakkan kunci mobil di tempat khusus, kita akan terhindar dari masalah ‘lupa’ meletakkan kunci. Kalau kita terbiasa menyimpan balpoin di tempatnya, hal yang sama, yaitu masalah kehilangan balpoin, akan bisa kita hindari.

Prinsipnya begini, kalau kita terbiasa melakukan suatu kegiatan yang sama secara rutin dan dalam jangka waktu lama maka akurasi kita dalam mengingat kegiatan tersebut akan menjadi semakin tinggi. Bisa karena biasa. Kita tidak perlu lagi memfokuskan pikiran dan perhatian kita pada apa yang akan kita kerjakan, tetapi kita lebih memikirkan apa hasil yang akan kita dapatkan hari ini.

Ketika kita terbiasa bekerja di meja kerja, kita tidak lagi disibukkan dengan apa yang kita kerjakan hari ini. Kita tinggal duduk saja di meja kerja, melihat daftar pekerjaan yang harus dilakukan hari ini, dan mulai bekerja. Berbeda kalau kamu bekerja di tempat tidur atau di lantai, kamu akan tergoda untuk melakukan hal lain yang tidak berhubungan dengan pekerjaan. Akibatnya, kamu menjadi tidak bisa berkonsentrasi, perhatianmu mudah terbagi, akhirnya kamu tidak benar-benar dapat mengingat apa yang sebenarnya sedang kamu kerjakan.

Pemikiran Mark Zuckerberg

Oleh **Mitchell M. Salim**
www.kliktoread.com

1. Tentang Risiko

“Risiko terbesar adalah tidak mengambil risiko sama sekali. Di dalam dunia yang berubah dengan cepat, satu strategi yang terjamin untuk gagal adalah tidak mengambil risiko.”

2. Tentang Pengusaha

“Bergeraklah dengan cepat dan pecahkan barang-barang. Kecuali kamu memecahkan barang-barang di sekitarmu, kamu tidak bergerak cukup cepat.”

3. Tentang Anak-Anak Muda

“Semua teman-temanku yang mempunyai adik kecil yang akan masuk universitas/SMA, nasihat nomor 1-ku adalah: *belajarlah programming.*”

4. Tentang (Kesejahteraan)

Kemanusiaan

“Seekor tupai yang mati di depan rumahmu mungkin lebih menarik perhatianmu daripada orang-orang meninggal di Afrika.”

mengintip pemikiran
mark zuckerberg
yang terkenal



5. Tentang Talenta dan Percaya Diri

“Orang-orang bisa sangat pintar atau mempunyai keterampilan yang dapat diperlakukan secara langsung, tetapi jika mereka tidak benar-benar percaya dalam hal itu, mereka tidak akan bekerja keras.”

6. Tentang Lingkungan yang Menjatuhkan

“Ini hal yang aneh, secara pribadi, tapi aku lebih menyukai ada pada lingkungan yang meremehkan aku. Mereka memberi aku kebebasan untuk keluar dan membuat taruhan yang besar dan membuat orang terkagum-kagum.”

7. Tentang Kegiatan Sehari-hari

“Pertanyaan yang aku tanyakan pada diriku sendiri setiap hari adalah: *Apakah aku melakukan hal yang paling penting sekarang? Kecuali aku mengerjakan yang paling penting untuk menyelesaikan masalah, aku tidak akan puas dengan cara aku menggunakan waktu.*”

8. Tentang Membangun Perusahaan

“Aku berpikir seperti perusahaan, jika kamu dapat melakukan dua hal ini dengan benar—mempunyai tujuan yang jelas dengan apa yang kamu ingin lakukan dan mengumpulkan orang-orang yang hebat untuk mengerjakan bersama-sama—kamu dapat berhasil.”

92

membentuk pola pikir baru

"Kalau masa depanku gelap, jelas
lebih baik aku menghadapinya
selayaknya seorang laki-laki
daripada berusaha mencerahkanya
dengan imajinasi-imajinasi
yang sia-sia."

Sherlock Holmes, *Kisah Empat Pemburu Harta*

93

pikiran subjektif yang sering menyesatkan

"Masih banyak kesulitan yang menghadang di depan. Tapi mungkin kita bisa menemukan sesuatu di sini yang berguna bagi kita."

Sherlock Holmes, Kisah Rancangan Bruce Partington

Hambatan pertama yang patut diwaspadai kalau kita ingin memiliki pemikiran yang hebat ala Sherlock Holmes adalah menghindari cara berpikir subjektif. Saya sengaja membuat judul bab ini, 'Pikiran Subjektif yang Sering Menyesatkan' karena itulah yang sebenarnya terjadi. Pemikiran secara subjektif sangat dipengaruhi perasaan dan keyakinan yang terlalu tinggi pada diri sendiri tanpa melihat kenyataan yang sebenarnya. Orang yang berpikir secara subjektif akan melihat objek berdasarkan penilaian pribadi tanpa peduli data dan fakta. Sisi lain dari pemikiran subjektif adalah dapat menimbulkan pikiran-pikiran negatif yang mengganggu dan merusak.

Coba lihat kembali contoh kasus pada Bab. 43. Orang yang berpikir secara subjektif akan mengambil keputusan hanya berdasarkan perasaan senang atau tidak, serta berdasarkan dugaan-dugaan yang sama sekali belum dibuktikan kebenarannya. Ia akan memutuskan segalanya hanya demi kesenangan dan keuntungan pribadi tanpa melihat aspek lain yang bisa saja timbul di luar dugaan akibat salah persepsi.

Berpikir secara subjektif akan merusak logika. Kalau hal ini terjadi berulangkali dalam hubungan kita dengan orang lain maka hal itu bisa saja merusak hubungan yang sudah terjalin dengan baik. Di dalam dunia kerja, kalau kita sering berpikir secara subjektif, kita mudah sekali merasakan perasaan-perasaan negatif yang pada akhirnya membuat kita tidak betah bekerja, hubungan antar karyawan terganggu, kita menjadi tidak produktif, bahkan kita bisa saja berpindah-pindah tempat kerja demi mendapatkan kepuasan.

Satu hal lagi, pemikiran subjektif akan membuat kita merasa tidak puas akan segala hal. Semua yang terjadi di sekitar kita terlihat tidak berjalan dengan baik. Kita menjadi egois dan mementingkan diri sendiri. Kita akan menjadi pribadi yang sangat menyebalkan.

Apakah kamu ingin menjadi pribadi yang seperti ini?



singkirkan pikiran negatif sejauh mungkin

**"Berhati-hatilah. Jangan main api
kalau tak mau terbakar."**

Sherlock Holmes, *Kisah Rumah Beratap Tiga*

Negatif thinking atau berpikiran negatif adalah suatu pola pikir yang didasari dengan dugaan tanpa alasan, kedengkian hati, pikiran buruk yang belum terbukti kebenarannya, atau asumsi yang hanya dilandaskan rasa curiga. Dengan kata lain, berpikir negatif merupakan suatu cara menarik kesimpulan yang tidak berdasarkan fakta seperti halnya saat kita berpikiran objektif.

Kalau kita terbiasa berpikiran negatif maka kita akan menghancurkan diri sendiri. Kita seolah sedang menggali kuburan bagi diri kita sendiri tanpa tahu fakta-fakta yang sebenarnya. Kita menjadi tidak tanggap pada masukan dan nasihat yang diberikan orang lain. Kita akan berputus asa dengan pikiran-pikiran buruk yang ada di dalam kepala tanpa mau berusaha mencari tahu apakah pikiran itu benar ataukah tidak.

Selain itu, pikiran negatif membuat kita jadi memiliki pembawaan yang juga negatif. Kita menjadi mudah menuduh seseorang dengan perbuatan yang sebenarnya tidak dilakukan oleh orang tersebut. Kita akan memandang orang lain dengan cara pandang kita sendiri tanpa mau berusaha mengenal orang tersebut lebih baik lagi. Pada akhirnya, pikiran negatif akan membuat kita menjadi sulit didekati, mengalami disorientasi sosial, disingkirkan, dianggap sebagai pribadi yang tidak bisa bekerja sama, bahkan yang terburuk kita dianggap sebagai pribadi yang patut dijauhi.

Pikiran negatif memang bisa hadir kapan saja dalam kepala kita. Sulit untuk mencegah kedatangannya, tetapi kalau kita mau, kita bisa menyingkirkan sejauh mungkin dan mengubah pikiran negatif yang muncul menjadi pikiran positif yang penuh semangat.

Contoh:

Kita mendapat kabar kalau posisi kita di kantor akan digantikan teman kita.

Pikiran negatif:

Teman kita itu berbicara buruk tentang kita hingga kita digantikan olehnya.

Pikiran positif:

Mungkin dia memang lebih baik. Itu sebabnya ia diberi posisi yang saat ini kita pegang. Tetapi posisi baru kita mungkin juga lebih baik dari posisi saat ini.

pikiran negatif itu adalah. . . .

Banyak di antara kita yang hanya berpikir kalau pikiran negatif adalah masalah tuduh menuduh, saling mencurigai antar sesama teman, dan hal-hal lain sejenis itu. Padahal, pikiran negatif tidak hanya berkaitan dengan orang lain. Banyak pula pikiran negatif yang malah merusak diri sendiri atau membuat kita kehilangan semangat dalam menjalani hidup dan menyelesaikan masalah yang terjadi dalam hidup kita. Berikut ini akan saya sertakan apa saja yang termasuk dalam kategori berpikiran negatif

Baginya Dunia Hanya Terdiri Dari Dua Warna
Orang yang selalu berpikiran negatif akan memandang dunia hanya terdiri dari dua warna. Pemikiran seperti ini membuatnya tidak bisa berpikir secara luas. Pikirannya menjadi sempit dan hanya berfokus pada diri dan perasaannya sendiri. Ia sepertinya lupa, hidup di dunia ini penuh warna. Ada senang, ada sedih. Ada tawa, ada dukacita. Ada benar, ada salah, bahkan ada yang tidak benar dan tidak salah.

Intinya, ia lupa kalau ada hikmah di balik setiap kejadian yang dialaminya. Setiap kejadian itu membawa pelajaran yang mendewasakan, bukan malah membuatnya jera dan tidak lagi mau mencoba.

Menyamaratakan Segala Hal Tanpa Pandang Bulu.

Orang yang berpikiran negatif suka sekali menggunakan kata-kata, 'semua orang' dan 'tidak pernah'. Ketika mengalami suatu masalah dengan seseorang, orang yang berpikiran negatif akan menganggap semua orang akan melakukan hal yang sama seperti yang baru saja dialaminya. Artinya, ia bisa menyalahkan semua orang untuk kesalahan yang dibuat satu orang atau ia akan membenarkan semua orang padahal hanya satu orang yang berkata benar.

Pemikiran ini tentu saja berbahaya dan akan membuat pikiranmu dipenuhi kecurigaan terhadap orang lain. Kalau dibiarkan terus menerus, kamu jadi tidak bisa berpikir logis, tidak bisa menentukan mana fakta dan mana khayalanmu saja, bahkan akhirnya kamu akan memandang secara global untuk masalah kecil yang sepele. Tahukah kamu, pemikiran seperti ini bisa menimbulkan kerusakan fatal yang akan kamu sesali seumur hidupmu.

Senang Memaksakan Keadaan.

Selain senang menyamaratakan suatu keadaan, orang, atau permasalahan, orang yang berpikiran negatif senang sekali memaksa, terutama memaksakan pendapat dan pemikirannya sendiri tanpa peduli kalau pikirannya itu benar atau salah.

Misalnya begini, kamu sedang jalan dengan pasanganmu. Ketika melihat film bagus, kamu ingin mengajak pasanganmu nonton. Tetapi, pasanganmu menolak dengan alasan kalian sudah dua kali nonton bioskop dalam satu minggu. Pasanganmu menawarkan kalau nontonnya minggu depan saja. Penolakan pasanganmu membuatmu berpikiran negatif. Kamu menuduh kalau pasanganmu sudah nonton film itu bersama orang lain atau kamu menuduh pasanganmu tidak lagi mau memenuhi permintaanmu karena sudah tidak cinta. Akhirnya, karena tidak ingin dituduh,

pasanganmu pun memenuhi permintaanmu meskipun dengan sangat terpaksanya.

Senang Mencari Kambing Hitam

Orang yang berpikiran negatif bisa menjadikan apa pun, siapa pun atau suatu keadaan sebagai kambing hitam atas masalah yang sedang dihadapinya. Ia jarang sekali mau menerima nasihat orang lain. Ia tidak bisa mengintrospeksi diri apakah yang dilakukannya sudah benar, apakah tindakannya akan merugikan orang lain atau tidak. Ia juga jarang sekali mau mencari penyebab timbulnya masalah. Baginya, masalah datang dari luar dirinya, bukan dari dalam dirinya.

Misalnya, kamu baru saja mendapat teguran dari atasanmu kalau pekerjaanmu tidak sesuai harapan. Kemudian, atasan mengingatkan agar kamu lebih bersungguh-sungguh dalam bekerja kalau ingin dipromosikan untuk mendapatkan jabatan yang lebih tinggi. Teguran ini seketika itu juga membuat kamu tidak senang. Kamu lalu mencari hal-hal di luar dirimu, yang bisa kamu salahkan karena telah membuat pekerjaanmu tidak sesuai harapan. Kamu akan menyalahkan orang lain, menyalahkan laptop yang terkena virus, menyalahkan hujan yang membuat lembar kerjamu basah, dan lain sebagainya. Intinya, hanya orang/kedaan/hal-hal di luar dirimu yang menjadi penyebab timbulnya masalah, sementara dirimu sendiri tidak pernah berbuat salah.



96

hindari terlalu memaksa otak bekerja keras

Pada Bab. 62, kita mengetahui bahwa otak bisa dilatih dengan latihan-latihan sederhana seperti bermain TTS, Sudoku, atau permainan sejenis. Ini merupakan cara yang mudah dilakukan, murah, dan asalkan rutin akan memberi efek positif dalam peningkatan kemampuan berpikir dan mengingat.

Tetapi kita harus ingat, segala sesuatu yang dilakukan secara berlebihan pasti menimbulkan efek yang tidak baik. Ini juga berlaku dalam latihan membentuk pola pikir dan meningkatkan kemampuan mengingat. Kalau kita melakukannya secara berlebihan, kita akan menjadi terobsesi hingga melupakan hal penting lainnya. Ini tentu saja bisa berakibat mendatangkan depresi, stres, bahkan kelelahan otak. Hasil yang seperti ini tentu tidak baik bagi otak kita, 'kan?

Roberst Wilson, peneliti dari Rush University Medical Center, mengatakan bahwa orang-orang yang menstimulasi kerja otak secara berlebihan akan mengalami penurunan daya ingat (demensia) lebih cepat dibandingkan dengan orang-orang yang tidak terobsesi mengasah otak. Penelitian ini terbukti benar karena telah dilakukan terhadap 1.157 peserta berusia 65 tahun ke atas selama 12 tahun. Selain itu, penelitian ini juga sudah dipublikasikan dalam jurnal kesehatan neurology di Amerika.

efek buruk begadang bagi otak

"Saya lihat sudah satu atau dua malam Anda tidak tidur. Hal itu akan membuat orang jadi tegang, lebih dari yang diakibatkan oleh kerja keras atau bahkan kegembiraan."

Sherlock Holmes, *Dalam Kisah Wajah Kuning*

Di zaman yang serba modern saat ini ditambah lagi dengan persaingan di dunia kerja yang semakin ketat, setiap orang berlomba-lomba bekerja keras demi menggapai kesuksesan. Mungkin ini juga kita alami. Demi mencapai kesuksesan, kita mengurangi jam tidur di malam hari dan menggunakan waktu tersebut untuk bekerja. Menurut data dari WHO pada 1993, hampir 18% penduduk dunia mengalami kurang tidur. Anehnya, banyak di antara kita yang malah merasa bangga karena mampu bekerja lebih dari jam kerja orang normal. Kita bangga bisa begadang tiga hari tiga malam. Kita lupa, ada efek buruk yang

harus kita terima akibat pola tidur yang kurang baik ini.

Berikut ini adalah efek buruk kurang tidur bagi otak:

- Para peneliti dari University of Oxford menemukan bahwa orang yang kurang tidur memiliki volume dan ukuran otak jauh lebih kecil dibandingkan dengan orang-orang yang tidur dengan jam tidur normal.
- Dr. Juno Lo dari Duke-Nus Graduate Medical School di Singapura, dalam penelitiannya menemukan bahwa orang-orang yang terlalu sering begadang akan mengalami penuaan otak yang jauh lebih cepat dibandingkan dengan yang seharusnya. Selain itu, orang-orang tersebut juga mengalami penurunan fungsi kognitif.
- Sigrid Veasey dari Center for Sleep and Circadian Neurobiology menemukan fakta baru tentang efek kurang tidur bagi otak. Katanya, "Kami sekarang memiliki bukti bahwa kurang tidur dapat menyebabkan kerusakan permanen pada otak."

Sudah ada bukti kalau begadang atau bekerja keras sepanjang malam dengan mengurangi jam tidur ternyata membawa dampak yang cukup berbahaya bagi otak. Melihat hal ini, masih banggakah kita dengan kemampuan bekerja lebih dari 10 jam sehari? Beranikah kita mengatakan kalau kita pekerja yang hebat karena telah mengurangi jam tidur?



hindari kebiasaan mul titasking

"Tenang, aku bisa mengerjakannya sekaligus dalam satu waktu."

"Ah, itu pekerjaan gampang. Sebentar juga selesai. Mencuci, memasak, jaga anak, juga bersih-bersih rumah bisa kulakukan secara bersamaan."

Pernahkah kamu mengatakan kalimat-kalimat sejenis?

Kebanyakan di antara kita seringkali merasa bangga karena bisa mengerjakan banyak pekerjaan dalam satu waktu. Multitasking, begitulah kita sering menyebutnya. Tapi apakah kamu tahu kalau kebiasaan mengerjakan banyak pekerjaan dalam satu waktu ini malah sering membuat kita melupakan banyak hal penting yang berkaitan dengan pekerjaan yang sudah kita kerjakan.

Saya pernah memperhatikan Mama, yang terkenal dengan *multitasking*-nya, bekerja. Ia bisa memasak, sementara sesekali ia pergi ke dapur belakang untuk menjalankan mesin cuci. Di saat yang sama, ia mengambil koran dan duduk di dekat dapur sambil menunggu daging mendidih. Ketika saya bertanya, "Apa yang sedang Mama baca?"

Saya yakin, mama tidak fokus dengan berita yang dibacanya sehingga tidak tahu apa sebenarnya yang sedang dibacanya. Lalu saya menemukan kalau masakan Mama kurang bumbu, sepertinya ada bumbu yang lupa dimasukkan. Begitu juga dengan cucian di mesin cuci. Saat saya mengintip ke mesin cuci, masih banyak sabun, yang artinya Mama lupa sudah berapa kali Mama membilas cucian itu.

Kesimpulannya, kalau kita melakukan dua atau lebih kegiatan dalam satu waktu, kita akan melupakan banyak hal penting di tiap-tiap pekerjaan itu. Kita jadi memiliki kecenderungan untuk melakukan kesalahan. Daya ingat kita pun menjadi lemah karena kita tidak mengingat detail pekerjaan yang kita lakukan.

Gary Small, M.D., neuroscientist dan direktur The UCLA Memory & Aging Research Center mengatakan bahwa alasan terbesar mengapa manusia bisa lupa adalah mereka tidak memberikan perhatian mereka secara penuh pada apa yang mereka kerjakan.



99

kebiasaan yang membuat
otak jadi lebih sehat



Daftar Pustaka

Buku

- Olivia, Femi. 2007. Membantu Anak Punya Ingatan Super. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- de Bono, Edward. 2007. Revolusi Berpikir Edward de Bono: Belajar Berpikir Canggih dan Kreatif Dalam Memecahkan Masalah dan Memantik Ide-Ide Baru. Kaifa. Bandung.
- Buku-buku Petualangan Sherlock Holmes
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Metodologi Penelitian. Bina Aksara. Jogjakarta.
- de Porter, Bobbi. 2000. Quantum Learning. Kaifa. Bandung.
- Jensen, Eric & Karen, Markowitz. 1999. Otak Sejuta Gigabyte. Kaifa. Bandung.

Internet

- <http://www.muhammadnoer.com/teknik-dasar-membaca-cepat-mengenali-kata-dan-gerakan-mata/>
- http://kolaksetop.blogspot.com/2012/06/melejitkan-daya-ingat-otak-dengan_18.html
- <http://www.101healthyrecipes.com/healthy-food-cooking-eating-articles/5-good-foods-for-brain-health.php>
- <http://www.sheknows.com/health-and-wellness/articles/1009209/study-shows-hot-chocolate-helps-your-brain>

<http://www.detikhealth.com/read/2011/12/04/100332/1781975/763/kunyah-permen-karet-jelang-ujian-bikin-kerja-otak-lebih-baik>

<http://health.kompas.com/read/2010/05/05/07421459/Telepon.GenggamVsKesehatan>

<http://www.sherlocked.org/>

Biodata Penulis

Monica Anggen. Penulis yang tinggal di Jakarta ini adalah penggila buku dan malam. Ia mengaku sebagai Night Owl, orang yang selalu mengalami kesulitan tidur di malam hari dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan bekerja atau membaca buku. Buku kesukaannya adalah motivasi, bisnis, self help, novel, dan apa pun yang dibaca. Penyuka warna hitam, lagu R&B, dan touring ini bisa dihubungi di:

FB: Monica Anggen

Email: monica.anggen@gmail.com

Twitter: monica_anggen

99

Cara Berpikir Ala **Sherlock Holmes**



Panduan Mengasah Kemampuan Berpikir Ala Detektif

Berpikir Kritis Dengan Penalaran Deduktif
Gunakan Metode Ilmiah
Hipotesis Logis
Proses Sederhana Menemukan Solusi Terbaik
Jangan Takut Bereksperimen
Berburu Fakta
Teori Mengupas Bawang
Teknik Melacak
Imajinasi
Jangan Takut Bernegosiasi
Demi Menemukan Solusi
Fokus
DLL.

571590013



Ref. Pengembangan Diri



9 786 023 751 082
gramediana



GRASINDO

PT Gramedia Widiasarana Indonesia
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111 ext. 3300-3305
Fax: (021) 53698098
www.grasindo.co.id
Twitter: [@grasindo_id](https://twitter.com/grasindo_id)
Facebook: [Grasindo Publisher](https://www.facebook.com/GrasindoPublisher)