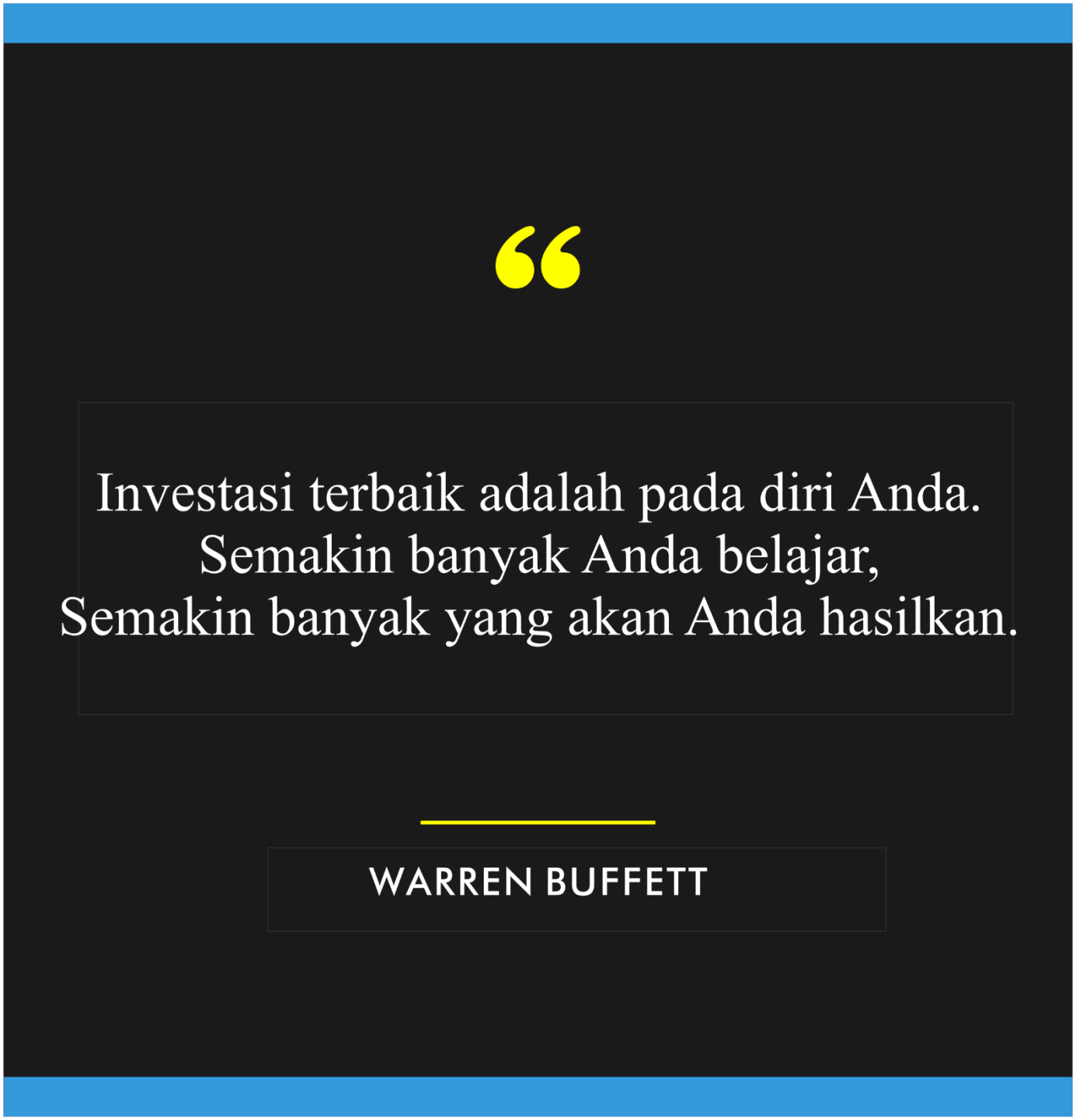
MINDSET BELAJAR
PRODUKTIF



Membangun Mental Belajar yang Tepat Demi Menjadi Pribadi yang Lebih Cerdas dan Konsisten


“
Investasi terbaik adalah pada diri Anda.
Semakin banyak Anda belajar,
Semakin banyak yang akan Anda hasilkan.
WARREN BUFFETT

PART I
MINDSET BELAJAR

CHAPTER 1
Mindset Belajar dan Metode Belajar yang Baik 1

CHAPTER 2
Satu Hal yang Akan Mengubah Mindset Anda 3

CHAPTER 3
Rahasia Membangun Minat dan Motivasi yang Kuat ... 5

CHAPTER 4
Cara Mengatasi Bosan dan Ngantuk saat Belajar 9

CHAPTER 5
Tips Fokus dan Tidak Kecanduan Game/Sosmed..... 11

CHAPTER 6
Cara Menjadi Pribadi yang Tidak Gampang Lupa 13

CHAPTER 7
Tips Membasmi Rasa Malas dan Menunda-Nunda..... 15

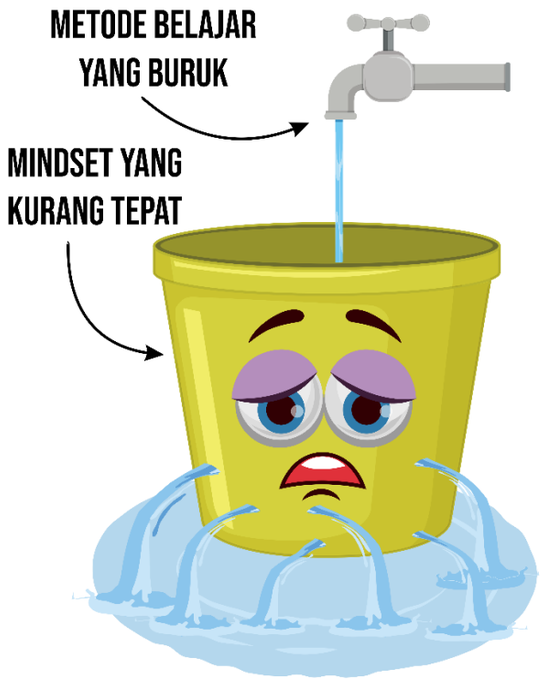
CHAPTER 8
Rahasia Menjadi Konsisten dalam Hal Apapun 17

CHAPTER 9
Cara Menerapkan Mindset Produktif di Bidang Lain 21

CHAPTER 1
Mindset Belajar dan Metode Belajar yang Baik

Seperti kita tahu, ada 2 masalah yang bisa menyebabkan anak belum bisa bahasa Inggris meskipun sudah bertahun-tahun belajar;

Yaitu karena metode belajar yang buruk (eksternal) dan mindset belajar yang kurang tepat (internal), seperti terlihat pada gambar berikut;



Lalu mana yang lebih penting?

Tentu keduanya sama pentingnya. Namun jika harus memilih satu untuk didahulukan, tentu mindset belajar adalah yang paling utama.

Karena seberapapun lancarnya aliran airnya (metodenya),

Jika wadahnya tidak mampu menampung dengan baik, tentu aliran ilmu yang kita dapat akan banyak yang terbuang sia-sia (terlupakan).

Akan tetapi, jika wadah kita mampu menampung ilmu dengan baik, sekalipun aliran airnya kecil, pada akhirnya wadah kita juga akan penuh dengan sendirinya.

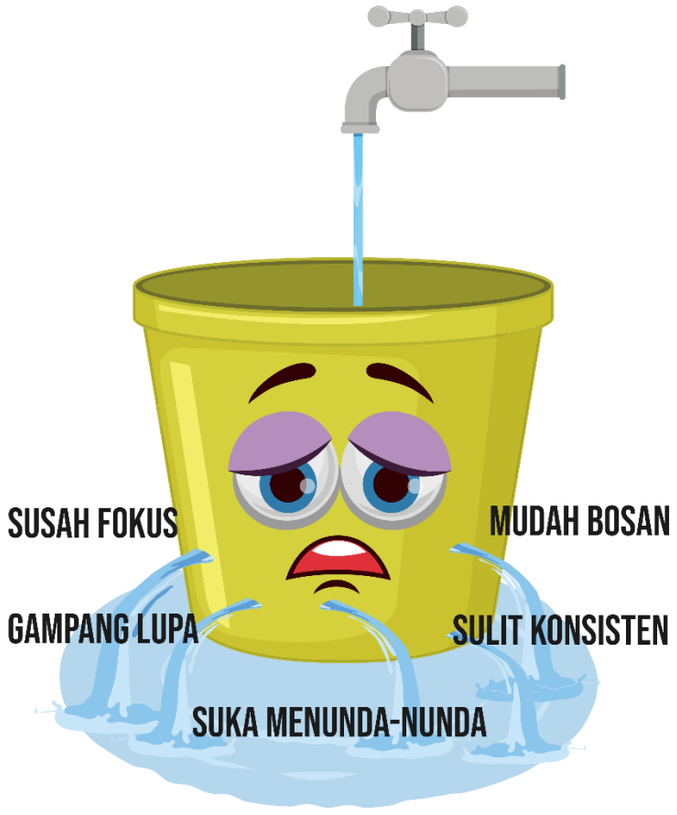
Oleh karena itu, di tahap awal ini kita akan bahas tentang mindset belajarnya dulu, baru metode belajarnya kemudian.



Sehingga dengan begitu, anak akan bisa belajar dengan metode terbaik, dan dengan mindset yang sudah diperbarui.

CHAPTER 2

Satu Hal yang Akan Mengubah Mindset Anak



Jadi, ada 5 masalah yang akan anak alami jika mereka masih memiliki mindset belajar yang kurang tepat, yaitu;

- Mudah bosan saat belajar.
- Sering malas dan menunda-nunda.
- Gampang lupa dengan yang dipelajari.
- Susah fokus karena kecanduan game/sosmed.
- Semangat belajar naik turun dan sulit konsisten.

Nah, di kursus online ini, saya hanya ingin Anda melakukan satu hal,

Yang mana satu hal ini adalah kunci utama untuk merubah mindset belajar anak menjadi lebih baik.

Jadi, jika Anda tidak bisa melakukan satu hal ini, mindset anak akan tetap sama, dan mereka akan tetap mengalami 5 masalah diatas.

Sedangkan jika satu hal ini bisa Anda lakukan, mindset anak akan bisa berubah, sehingga kelima masalah diatas akan lebih mudah kita atasi.

Dan satu hal penting ini adalah;
Minat dan Motivasi yang kuat akan bahasa Inggris.



Ya, benar! Minat dan motivasi adalah syarat mutlak yang tak tergantikan, dan bahkan bisa jauh lebih penting dari setiap aturan dan teknik yang ada di kursus online ini.

Dan oleh sebab itu, di chapter-chapter selanjutnya, kita akan bahas betapa pentingnya minat dan motivasi ini, lengkap dengan cara membangun dan menjaganya agar tetap kuat.

CHAPTER 3
Rahasia Membangun Minat dan Motivasi yang Kuat

Dalam konteks belajar bahasa Inggris, minat adalah suatu ketertarikan untuk belajar bahasa Inggris.

Sedangkan motivasi adalah suatu dorongan yang membuat seseorang tertarik belajar bahasa Inggris.

Keduanya memiliki hubungan yang sangat erat dan saling menguatkan. Motivasi bisa memicu minat, dan minat bisa memperkuat motivasi itu sendiri.

Dan untuk mengetahui bagaimana membangun kedua hal tersebut dengan kuat, mari simak cerita singkat berikut ini;

Keponakan saya yang masih kelas 4 SD, tadinya sama sekali tidak memiliki minat dan motivasi untuk belajar bahasa Inggris.

Suatu hari, dia pulang sekolah dengan perasaan sedih karena dia merasa kurang dihargai gurunya, dia merasa tidak punya banyak teman, dan bahkan ada beberapa anak yang suka membullynya.

Nah, dari situ saya mencoba menenangkannya dengan mengatakan bahwa jika dia bisa jago

bahasa Inggris, dia akan lebih dihargai gurunya dan bisa mendapat lebih banyak teman.

Saya juga memberitahunya bahwa para pembully itu adalah pecundang yang hanya berani mengganggu orang yang di bawahnya.

Jadi, jika dia bisa punya kemampuan yang bisa diandalkan, seperti jago bahasa Inggris,

Para pembully tersebut sudah pasti tidak akan berani mengganggunya lagi, karena ia sudah berada satu tingkat di atas para pembully itu.

Waktu itu saya belum tahu banyak tentang kuatnya pengaruh minat dan motivasi. Waktu itu saya hanya mencoba membuatnya tidak bersedih lagi.

Namun tak disangka-sangka, setelah percakapan itu, ternyata dia jadi makin bersemangat, tambah rajin membaca buku, dan sering bertanya-tanya tentang bahasa Inggris.

Dan benar saja, tidak sampai setahun, nilai bahasa Inggrisnya jadi jauh meningkat, dia mulai dicintai guru bahasa Inggrisnya, temannya tambah banyak,

Dan bahkan, para pembully yang sebelumnya suka mengganggunya juga ingin berteman dengannya, dan sering meminta contekan kepadanya.

Dari sini saya masih belum menyadari kuatnya pengaruh minat dan motivasi ini. Saya hanya ikut senang keponakan saya bisa jadi lebih ceria.

Sampai suatu hari, saya kaget dengan adik ipar saya, yang sama sekali tidak tertarik dengan K-pop, dan sama sekali tidak tertarik dengan drama Korea,

Tiba-tiba jadi sangat tertarik dengan bahasa Korea karena merasa tidak puas dengan penghasilan dari pekerjaannya saat itu, dan ingin bekerja di Korea untuk mendapatkan penghasilan lebih.

Dan benar saja, minat dan motivasi yang kuat itu membuatnya bisa belajar bahasa Korea dengan semangat siang dan malam,

Yang pada akhirnya hanya dalam 6 bulan, dia bisa lancar bahasa Korea, dan bisa menyelesaikan tes bahasa Korea dengan tingkat keberhasilan 98%.

Ya, benar! Hanya dalam 6 bulan, dan itu benar-benar mulai dari nol besal.

Nah, dari sinilah saya jadi sangat antusias untuk mendalami bagaimana minat dan motivasi yang kuat dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang.

Dan hasilnya, dari sekian buku, artikel, dan video yang saya pelajari, memang benar bahwa minat

dan motivasi yang kuat adalah yang benar-benar berasal dari keinginan atau hasrat terdalam anak.

Ada dua cara sederhana namun sangat efektif untuk meningkatkan minat dan motivasi anak dalam belajar bahasa Inggris:

1. Menghubungkan bahasa Inggris dengan cita-cita atau keinginan anak di masa depan.

Setiap anak pasti punya impian—entah ingin jadi dokter, atlet, musisi, YouTuber, atau bahkan sekadar ingin punya banyak teman.

Tugas kita adalah membantu anak melihat bahwa dengan lancar berbahasa Inggris, jalan menuju cita-cita itu akan menjadi lebih mudah.

Misalnya, jika anak ingin jadi YouTuber, katakan bahwa dengan bisa bahasa Inggris, ia bisa punya penonton dari seluruh dunia.

Jika anak ingin jadi dokter, katakan bahwa banyak ilmu kedokteran ditulis dalam bahasa Inggris.

Dengan begitu, bahasa Inggris tidak lagi terasa seperti “pelajaran sekolah”, melainkan jembatan menuju impiannya.

2. Memberikan apresiasi dan dukungan setiap kali anak belajar.

Tidak semua anak langsung paham mengapa bahasa Inggris penting untuk masa depannya.

Tapi, hampir semua anak menyukai pujian dan pengakuan dari orang tua.

Jadi, meskipun anak belum bisa membayangkan manfaat bahasa Inggris untuk cita-citanya, kita bisa menumbuhkan motivasinya dengan memberi apresiasi sederhana.

Misalnya, tersenyum dan mengatakan “Wah, kamu hebat sudah bisa menyebutkan kata itu dalam bahasa Inggris”, atau memberi hadiah kecil setelah ia menyelesaikan satu video latihan.

Dukungan semacam ini sering kali menjadi bahan bakar utama yang mendorong anak untuk terus belajar.

Jadi, apakah itu lewat impian masa depan atau lewat apresiasi sederhana,

Kunci membangun minat dan motivasi anak adalah membuat mereka merasa bahwa belajar bahasa Inggris memberi makna dan kebahagiaan.

CHAPTER 4
Cara Mengatasi Bosan dan Ngantuk saat Belajar

Menurut Anda, hal apa saja yang membuat sesorang bosan dan ngantuk saat belajar?

- Apakah karena belajar itu melelahkan?
- Apakah karena metodenya kurang menarik?
- Atau, apakah karena memang aktifitasnya yang monoton dan begitu-begitu saja?

Memang benar bahwa 3 hal di atas bisa membuat seseorang menjadi bosan dan ngantuk saat belajar.

Namun, penting untuk Anda ketahui bahwa persepsi atau pandangan mengenai kebosanan sebenarnya bisa berbeda-beda tiap orang, tergantung seberapa besar minat dan motivasi mereka akan hal tersebut.

Contoh paling gampang adalah memancing.

Bagi beberapa orang, menunggu ikan menggigit kail di tepian sungai atau danau mungkin akan terasa membosankan dan membuang-buang waktu.

Namun, bagi penikmatnya, memancing adalah kesempatan besar untuk bersantai di alam terbuka, merenung, dan menikmati ketenangan dengan potensi untuk mendapatkan tangkapan yang besar.

Begitu juga dengan catur, bagi sebagian orang mungkin itu hanyalah permainan membosankan dengan sebuah papan dan bidak-bidaknya.

Namun, bagi pecinta catur, permainan ini adalah sebuah tantangan intelektual yang mendalam, dengan banyak teori dan strategi yang menarik.

Begitu juga dengan belajar bahasa Inggris (atau pelajaran lainnya), jika anak sering merasa bosan dan ngantuk, bukan belajarnya yang bermasalah.

Karena se-menarik apapun metodenya, se-beragam apapun bahasannya, jika mereka masih belum memiliki minat dan motivasi yang kuat, anak akan tetap merasa bosan dan ngantuk pada akhirnya.

Akan tetapi, jika anak sudah memiliki minat dan motivasi yang kuat tentang belajar, meskipun itu bisa lebih membosankan dari memancing, dan meskipun itu bisa lebih rumit dari catur,

Anak yang benar-benar berminat akan tetap bersemangat untuk menghadapi tantangan tersebut.

Jadi, jika Anda mau anak bisa mengatasi masalah bosan dan ngantuk saat belajar, jangan lakukan hal lain, dan mari bangun minat dan motivasi yang kuat dulu sekarang juga.

CHAPTER 5
Tips Selalu Fokus dan Mengatasi Kecanduan Game/Sosmed

Ibarat sebuah kompas yang dimiliki pelaut, selain itu akan memberikannya tujuan yang jelas,

Kompas tersebut juga akan membantu sang pelaut untuk selalu fokus dengan tujuan tersebut.

Begitu juga dengan minat dan motivasi yang kuat akan bahasa Inggris (atau pelajaran apapun).

Selain hal itu bisa mengatasi rasa bosan dan ngantuk saat belajar bahasa Inggris,

Minat dan motivasi yang kuat juga akan memberi anak tujuan yang jelas, dan akan memandu mereka untuk mencapai tujuan tersebut.

Sehingga, dengan adanya minat dan motivasi yang kuat, anak akan bisa lebih fokus dan konsisten dalam belajar bahasa Inggris.

Lalu, apakah ini artinya minat dan motivasi saja akan menjamin anak selalu fokus dan konsisten?

Tentu tidak 100%, karena masih ada faktor lain yang bisa membuat anak tidak fokus dan keluar dari jalur konsisten, seperti;

- Kecanduan game/sosmed
- Teman yang ngajak main
- Lingkungan yang tidak mendukung, dsb.

Tapi paling tidak, kapanpun anak mengalami hal-hal seperti di atas,

Dengan adanya minat dan motivasi yang kuat, baik cepat atau lambat, 90% dari mereka pasti akan mau kembali pada tujuan dan jalur konsistennya,

Tepat seperti bagaimana kompas yang akurat akan membantu pelaut yang tersesat untuk langsung kembali ke jalur yang benar.

Akan tetapi, jika anak tidak memiliki minat dan motivasi yang kuat, anak tidak akan memiliki tujuan yang jelas, apalagi fokus yang maksimal.

Sehingga, setiap kali anak belajar, bisa jadi pikiran mereka akan terbang kemana-mana, dan fokus anak juga akan mudah sekali teralihkan, baik itu oleh teman, game, sosmed, dan sebagainya.

Jadi, itulah bagaimana minat dan motivasi yang kuat akan membantu anak untuk bisa tetap fokus pada tujuannya.

CHAPTER 6
Cara Menjadi Pribadi yang Tidak Gampang Lupa

Sebelum kita bahas cara mengatasi masalah lupa, mari ketahui dulu bagaimana otak kita bekerja.

Jadi, pada saat kita mendapat informasi baru, baik itu dari membaca, mendengarkan, atau menonton, otak akan langsung mengolah informasi tersebut.

Jika otak kita menganggap informasi tersebut tidak penting, otak kita hanya akan menyimpannya di ingatan jangka pendek (short term memory).

Akan tetapi, jika otak kita menganggap informasi yang kita dapat itu penting, otak kita akan meneruskannya ke ingatan jangka panjang (long term memory).

Yang mana selain kapasitasnya jauh lebih luas dari ingatan jangka pendek, informasi di ingatan jangka panjang ini juga akan bisa tersimpan selama bertahun-tahun, atau bahkan seumur hidup.

Begitu juga di bahasa Inggris, jika anak tidak punya minat dan motivasi yang kuat akan bahasa Inggris, otak akan merespon bahasa Inggris sebagai hal biasa yang tidak begitu penting.

Jadi, apapun hal yang anak pelajari tentang bahasa Inggris, otaknya cenderung hanya akan menyimpannya di ingatan jangka pendek,

Sehingga ketika anak melakukan hal lain, ingatan tersebut akan mudah tergantikan, dan pada akhirnya akan terlupakan.

Akan tetapi, jika annak memiliki minat, motivasi, dan kebutuhan untuk bisa bahasa Inggris, otak akan merespon bahasa Inggris sebagai sesuatu yang sangat penting,

Dan pada saat anak mau belajar, otak mereka akan bersemangat dan antusias, layaknya perut lapar yang bersiap menyantap makanan.

Sehingga pada saat anak belajar, otak akan memproses sebagian besar yang anak pelajari ke dalam ingatan jangka panjang,

Yang mana selanjutnya ingatan tersebut akan lebih bertahan lama, dan akan lebih mudah untuk mereka gunakan kembali di kemudian hari.

Jadi, itulah bagaimana minat dan motivasi yang kuat akan membantu anak untuk menjadi pengingat yang lebih baik.

CHAPTER 7
Tips Membasmi Rasa Malas dan Menunda-Nunda

Ibarat naik sepeda atau mendorong mobil, hal yang paling berat adalah saat pertama kali memulai.

Namun setelah kita mendapat momentum dan melalui awal yang berat itu, semuanya akan terasa jauh lebih mudah dan lancar.

Begitupun saat kita melakukan hal produktif, seperti belajar, bekerja, berolahraga dan sebagainya.

80% bebannya hanyalah pada saat kita mau mulai, dan setelah kita berhasil untuk mulai, kita akan jauh lebih mudah untuk melanjutkannya.

Mengapa hal ini penting?

Karena jika kita belum mengerti ini, anak akan mengira bahwa seluruh proses belajar bahasa Inggrisnya memiliki beban 100%.

Akibatnya, jika anak merasa beban belajarnya sebesar itu, otak akan menangkap hal tersebut sebagai sebuah ancaman,

Sehingga bagian otak kita yang bernama amigdala akan memberikan respon emosi negatif seperti kecemasan dan rasa takut,

Yang pada akhirnya akan membuat anak ingin menghindari hal tersebut, dan membuat anak terus bermalas-malasan seperti rebahan, main game, scrolling sosmed, dan sebagainya.

Akan tetapi, jika anak mengetahui bahwa 80% bebannya hanyalah pada saat memulai,

Perasaan cemas dan takut sudah pasti akan jauh berkurang, dan anak akan bisa lebih tenang dan berani untuk mulai belajar atau berlatih.

Dan apabila hal ini diperkuat dengan motivasi yang kuat dan mendalam tentang bahasa Inggris,

Maka bisa dipastikan rasa malas dan menunda-nunda akan jauh lebih mudah untuk diatasi.

Jadi, kapanpun anak merasa malas dan menunda-nunda untuk belajar, ingatlah bahwa tugas terberat mereka hanyalah untuk “memulai”.

Jadikan minat dan motivasi anak sebagai teman yang akan membantu mereka untuk “memulai”.

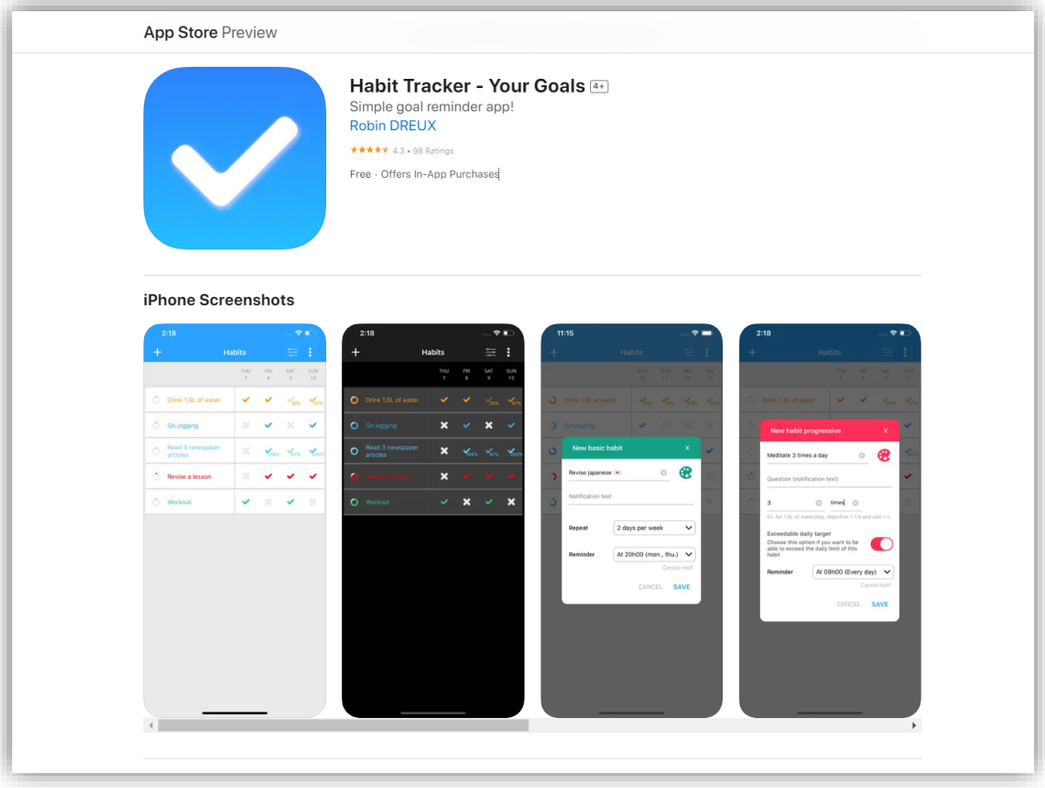
Dan jangan lupa juga untuk mengapresiasi mereka, saat mereka sudah berhasil “memulai”.

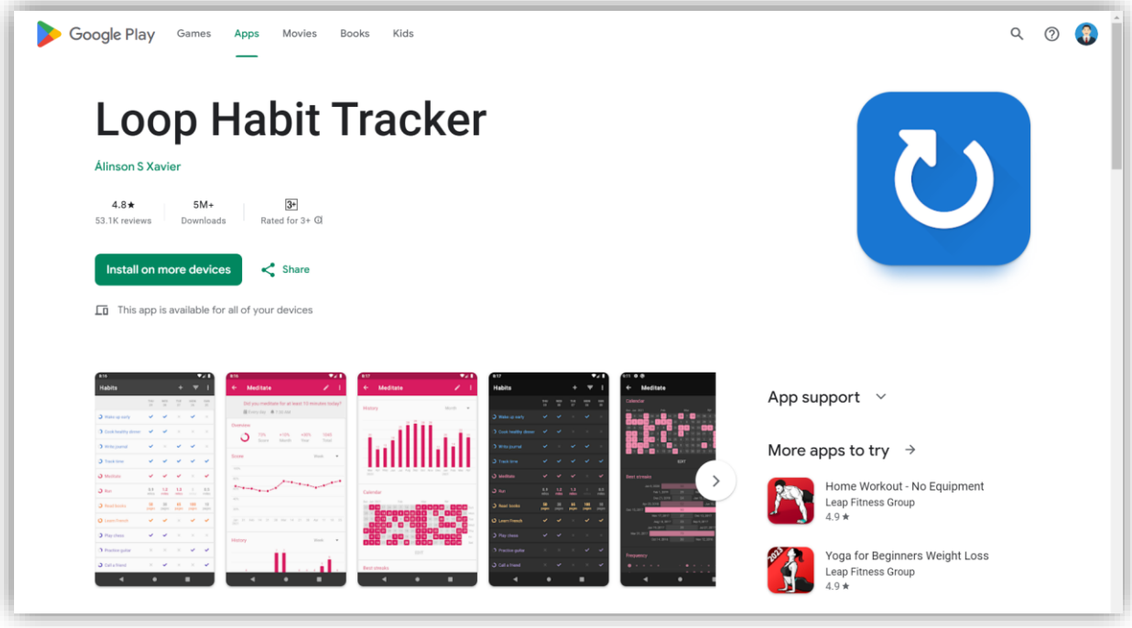
CHAPTER 8

Rahasia Menjadi Konsisten dalam Hal Apapun

Ada sebuah aplikasi gratis, ringan di handphone, namun manfaatnya bisa sangat besar untuk Anda.

Nama aplikasinya adalah Habit Tracker. Berikut adalah tampilannya untuk iOS atau Android:





Cara penggunaanya juga sangat mudah, Anda tinggal masukkan aktivitas yang ingin anak jalani, misalnya “belajar bahasa Inggris”.

Kemudian Anda tinggal centang setiap hari setelah anak belajar di hari itu. Baru setelah itu aplikasinya akan otomatis menyajikan data konsistensi mereka.

Lalu, bagaimana aplikasi ini membuat anak lebih produktif dan konsisten? Berikut penjelasannya:

Beberapa dari Anda pasti sudah tahu istilah ini; “Satu kesalahan bisa menghapus seribu kebaikan”

Nah, dalam dunia psikologi, keadaan diatas disebut dengan bias negatif. Yaitu sebuah kondisi dimana seseorang cenderung lebih fokus pada hal negatif, daripada hal positif.

Sayangnya, bias negatif ini tidak hanya terjadi antara kita dengan orang lain, tetapi juga bisa terjadi antara kita dengan diri kita sendiri.

Jadi, misalnya anak sudah belajar selama 7 hari berturut-turut, dan anak tidak belajar di hari ke-8.

Jika tidak ada catatan bahwa anak sudah belajar selama 7 hari tersebut, bisa jadi kita akan merasa perjuangan 7 hari tersebut tidak ada artinya,

Bisa saja kita akan berkata bahwa anak kita malas, atau yang lebih parah, anak bisa berhenti belajar dan menyerah, karena kita sudah merasa kecewa dengan mereka atas 1 kesalahan kecil tersebut.

Akan tetapi, dengan adanya catatan keberhasilan di aplikasi tersebut, kecil sekali kemungkinan untuk kita mengalami bias negatif,

Kita akan lebih menghargai perjuangan anak 7 hari tersebut, dan bisa jadi kita akan menganggap jeda di hari ke-8 tersebut sebagai sebuah hal kecil.

Sehingga dengan begitu kita akan bisa lebih menghormati dan menghargai anak, tanpa adanya rasa kecewa terhadap mereka.



Selain itu, dengan adanya aplikasi ini, anak juga akan bisa lebih konsisten, dengan menghindari target yang terlalu tinggi.

Jadi, jika tanpa aplikasi ini, bisa jadi target kita adalah untuk belajar terus setiap hari tanpa henti, yang mana target sebesar itu bisa sangat membebani otak kita dan otak anak.

Sedangkan, dengan aplikasi ini, beban otak kita akan lebih ringan, karena target Anda hanyalah untuk belajar di "hari itu saja", bukan setiap hari, satu bulan, atau bahkan satu tahun.

Dan jika kita terus berhasil mencapai target harian tersebut, selain kita bisa mensyukurinya tiap hari,

Tanpa kita sadari, keberhasilan harian itu pada akhirnya juga akan berubah menjadi kebehasilan mingguan, bulanan, bahkan tahunan.

Jadi, itulah penjelasan bagaimana aplikasi ini dapat membantu kita;

- Menghindari adanya bias negatif,
- Mencegah kita men-cap anak aneh-aneh, dan
- Meringankan target kita agar lebih konsisten.

Semoga aplikasi ini bisa bermanfaat untuk Anda dan anak Anda, dan semoga setelah ini Anda bisa langsung mempraktekkan strategi ini. Aamiin.

CHAPTER 9
Cara Menerapkan Mindset Produktif di Bidang Lain

Jadi, selain untuk belajar bahasa Inggris, strategi dan tips diatas sebenarnya juga akan bisa kita terapkan pada anak di bidang apa saja, baik itu olahraga, pekerjaan, beribadah, dan sebagainya.

Dan berikut 3 langkah mudah, untuk menerapkan mindset produktif ini di bidang lainnya;

Pertama, lakukan syarat utamanya, yaitu bangun minat dan motivasi yang kuat, supaya anak bisa lebih fokus, tidak malas, dan tidak mudah bosan.

Kedua, agar anak bisa terus konsisten, jangan menetapkan target yang terlalu tinggi, targetkan sewajarnya yang bisa Anda lakukan setiap hari.

Ketiga, jangan lupa untuk selalu mencatat proses anak di aplikasi Habit Tracker, untuk mencegah adanya bias negatif di kemudian hari.

Sebagai contoh, katakanlah Anda ingin anak konsisten untuk ikut shalat sunnah seperti dhuha atau tahajud.

Pertama, agar anak bisa lebih fokus, tidak malas, dan tidak mudah bosan, bangun motivasi yang kuat dulu mengapa anak perlu melakukan hal tersebut.

Kedua, jangan mentargetkan yang sulit seperti shalat 8 rakaat dan sebagainya, targetkan 2 rakaat saja, yang penting konsisten setiap hari.

Ketiga, jangan lupa untuk mencatat keberhasiln harian anak di aplikasi Habit Tracker,

Agar Anda terbiasa mengapresiasi keberhasilan harian anak, mencegah adanya bias negatif, dan agar anak bisa terus semangat melakukannya.

Ini adalah salah satu contoh saja, dan saya yakin Anda akan bisa menyesuaikan sendiri nantinya.

Semoga informasi tentang mindset produktif ini bermanfaat untuk Anda.

Dan semoga dengan ini Anda dan anak Anda benar-benar bisa menjadi pribadi yang lebih baik, lebih rajin, dan lebih produktif. Aamiin.