

Cara Belajar yang Tepat dan Efektif – Tahukah kamu jika otak berpotensi untuk menghafalkan informasi **sebesar 2.5 Petabyte** atau setara dengan **30 juta jam kamu memutar video Youtube**. Namun agar potensi otak dapat kamu gunakan secara efektif, ada beberapa **tips belajar tepat dan efektif** yang bisa kamu terapkan.

Cek ulasan di bawah ini yang bisa kamu coba untuk meningkatkan kemampuan belajarmu.



Photo by Andrew Neel on Pexels.com

Cara Belajar yang Tepat dan Efektif

1. *Spaced Repetition* atau Pengulangan Berkala

Untuk belajar yang maksimal, kamu bisa **menerapkan pola belajar sebentar namun sering**. Pakar *neurosaintis* membuktikan bahwa sinapsis atau titik temu antara terminal salah satu neuron dengan neuron yang lain akan membuat kamu mengingat dan memahami banyak hal. Cobalah untuk **belajar 15 menit setiap hari dalam seminggu**. Cara belajar

ini menunjukkan kemajuan yang signifikan

2. Temukan Gaya Belajar Kamu Sendiri

Kamu pasti punya [cara belajar](#) dengan gaya kamu sendiri yang mungkin berbeda dengan orang lain. Ada yang cepat menangkap pelajaran dengan menonton video, namun ada juga yang lebih mudah dengan belajar bersama dengan teman, atau bahkan lebih senang belajar di tempat yang sepi dan menyendiri. Kamu termasuk tipe yang mana, yang penting kamu nyaman.

3. Tidur yang Cukup

Tidur yang cukup merupakan hal yang penting dalam menyimpan informasi di dalam otak. Orang dengan istirahat yang cukup pada malam harinya dapat [mengingat bahan pelajaran sebesar 35% lebih baik](#) daripada yang belajar pada pagi hari tanpa tidur pada malam harinya. Jadi jangan dibiasakan begadang ya, cukupkan istirahat agar otak bisa menyimpan materi dengan baik.

4. Fokus

Masih suka menunda belajar karena terlalu **asyik dengan gadget**. Stop kebiasaan seperti ini cobalah untuk menemukan titik fokus kamu. Simpan atau *silent gadget* kamu yang mungkin akan mengganggu konsentrasimu saat belajar. Atau bisa juga mencoba belajar di perpustakaan dengan suasananya yang kondusif dan cenderung sunyi.

5. Terapkan Teknik Podomoro

Apa itu **teknik podomoro**? Teknik ini mengajarkan kamu untuk belajar dengan cara sebagai berikut:

1. Atur timer selama 25 menit untuk kamu belajar.
2. Jika timer sudah berbunyi maka gunakan 5 menit untuk break dan istirahat agar pikiran lebih rileks dan tenang
3. Set kembali timer selama 25 menit dan belajarlah kembali
4. Ulangi langkah tersebut

6. Selesaikan Hal yang Sulit Terlebih Dahulu

Usahakan setiap hari untuk **menyelesaikan hal yang sulit terlebih dahulu**. Ketika kamu sudah selesai mengerjakan hal yang sulit maka perasaanmu akan menjadi lebih baik dan percaya diri sepanjang hari. Selain itu juga **kamu termotivasi** untuk bisa menyelesaikan hal lain yang relatif lebih mudah. Kamu pun akan merasa ringan sepanjang hari

7. Olahraga, Meditasi, dan Bersosialisasi

Ada beberapa aktivitas yang telah terbukti dapat mengembangkan kemampuan otak, contohnya **olahraga, meditasi rutin** atau bisa juga dengan berkonsultasi dengan teman-teman kamu. Kegiatan-kegiatan tersebut bertujuan untuk bisa merangsang pembentukan neuron-neuron baru di dalam otak agar bisa menyegarkan dan memulihkan memori.

Meditasi atau disebut juga **semadi**, adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari. (sumber: wikipedia.org)

8. Belajar di Lingkungan yang Kaya Visual

Tahukah kamu jika kamu bisa menghafal dengan jauh lebih cepat dan efektif jika dilakukan di lingkungan yang kaya akan keragaman secara visual. Dengan mencoba teknik belajar yang berpindah tempat atau mencari suasana baru bisa membuat kemampuan mengingat kamu **meningkat 40%** dibandingkan jika hanya berdiam di satu tempat yang sama.

9. Belajar dengan Menyenangkan Namun Serius

Dengan kamu menerapkan pembelajaran yang santai atau menyenangkan maka kamu bisa mempercepat tingkat pemahaman dan mengingat akan suatu hal atau materi yang dipelajari. Oleh sebab itu, energi positif akan sangat berpengaruh pada proses belajar yang kamu lakukan.

10. Belajar dengan Interval

Agar kamu bisa mengingat sesuatu dalam jangka waktu yang lama, ulangi belajarmu dengan berkala atau berinterval rutin. Contohnya ketika kamu akan menghafalkan sebuah kosa kata di dalam sebuah kamus. Cara belajar yang paling efektif adalah dengan mereview kata-kata tersebut dalam 1 atau 2 hari kedepan setelah kamu menghafal kata tersebut

untuk pertama kali.

Setelah **mengulang selama 2 hari** lalu ulangi kembali **satu minggu selanjutnya**, dan **satu bulan setelahnya**. Dengan pola belajar ini akan jauh lebih efektif dibandingkan dengan mengulang materi setiap harinya. Tentu saja cara ini tergantung pada kebutuhan bejalarmu tentang materi tersebut dan waktu menuju hari ujian kamu.

11. 30% Membaca, 70% Mengulangnya

Jika kamu mempunyai waktu sekitar 1 jam untuk mempersiapkan presentasi atau pidato, maka gunakan 20 menit untuk membaca dan mempelajari materi yang akan kamu sampaikan. Kemudian gunakan 40 menit untuk mempraktekkan. Jadi gunakan sekitar 2/3 waktu yang tersedia untuk mengulang dan mempraktekkannya. Sisa 1/3 dari waktu digunakan untuk memahami materi.

12. Lakukan Tes Diri

Setelah kamu selesai belajar dengan materi-materi yang ada, usahakan untuk melakukan tes pada dirimu sendiri secara cepat dari materi yang telah kamu pelajari sebelumnya. Bukan berupa tes yang susah dan lama, tapi buatlah tes yang cepat atau *instant test* yang bisa mewakili materi yang telah kamu pelajari.

10 Cara Belajar yang Tepat dan Efektif

Beberapa **cara belajar yang efektif** bisa kamu aplikasikan dalam kehidupan kamu sehari-hari. Pilihlah mana yang **cocok atau tepat dengan kondisi kamu**. Tidak semua cara cocok buat tiap orang karena pasti mempunyai cara dan teknik masing-masing. Yang penting buatlah belajar kamu menyenangkan mungkin agar hati dan pikiran juga ikut senang dalam menerima materi yang kamu pelajari. Selamat belajar. □