

# Jendela 7

*Tips Kuliah Sukses*

# JENDELA 7

## *Tips Kuliah Sukses*

**Dr. Mardianto, M.Pd.**



Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana

## KATA PENGANTAR

### JENDELA 7

#### Tips Kuliah Sukses

Penulis: Dr. Mardianto, M.Pd.

Editor: Drs. Usiono, M.A.

Copyright © 2012, pada penulis  
Hak cipta dilindungi undang-undang  
All rights reserved

Penata letak: Muhammad Yunus Nasution  
Perancang sampul: Aulia Grafika

Diterbitkan oleh:

#### PERDANA PUBLISHING

Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana  
(ANGGOTA IKAPI No. 022/SUT/11)  
Jl. Sosro No. 16-A Medan 20224  
Telp. 061-77151020, 7347756 Faks. 061-7347756  
E-mail: perdanapublishing@gmail.com  
Contact person: 08126516306

Cetakan pertama: Oktober 2012

ISBN 978-602-8935-92-0

Dilarang memperbanyak, menyalin, merekam sebagian  
atau seluruh bagian buku ini dalam bahasa atau  
bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit atau penulis

Ada tujuh hal yang dapat saya sampaikan pada kata pengantar ini yakni;

*Pertama;* Puji syukur kehadiran Allah SWT, dimana atas limpahan rahmat dan karuniaNya penyusunan buku kecil ini dapat tersaji dihadapan anda.

*Kedua;* shalawat bertangkai salam saya sampaikan kepada nabi Muhammad SAW atas ajaranNyaalah penulis dapat melakukan sesuatu sesuai dengan koridor hukum yang diridhai Allah.

*Ketiga;* tulisan ini ditujukan kepada adik adiku Mahasiswa yang baik dimana mereka ingin menyelesaikan studi di Perguruan Tinggi seperti yang diharapkan oleh orang tuanya.

*Keempat;* buku ini adalah panggilan semangat untuk memanfaatkan potensi yang ada, kesempatan yang masih tersisa, serta tenaga yang tak akan redup walau ditelan

## — JENDELA 7: Tips Kuliah Sukses —

masa. Daripada iseng tak karuan, lebih baik menulis sesuatu yang bermanfaat itu harapannya.

*Kelima;* tulisan ini semoga memberi manfaat kepada dunia akademik, yang terus tiada henti merevisi kesalahan, melengkapi kekurangan, dan mengembangkan berbagai potensi demi masa depan.

*Keenam;* kepada Pe4TK yang kini menjadi hadiah Tuhan bagi fakultas Tarbiyah penulis ucapkan terima kasih atas, kerjasama ini.

*Ketujuh;* adalah benar, dalam tulisan ini masih banyak kekurangan, ketidaklengkapan. Untuk itu kritik dan saran dari pembaca penulis akan menerimanya dengan senang hati.

Penyusun

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada:

Irwan Nasution

Prof. Syafarudin

Amiruddin Siahaan

Khairuddin Tambusay

Asrul Daulay

Salim

Rahmah Fitriani Malaya

Fauziah Nasution

Muhammad Nuh

Mahasiswa PAI-4 2006

Mahasiswa PMM 2008

Tri Indah Kesumadewi sebagai penelaah bahasa

Usiono sebagai editor

Muhammad Rasya dan Haibibi

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	5
Ucapan Terimakasih .....	7
Daftar Isi .....	8

### Bagian I

<b>Jendela 7</b> .....	11
- Tahukah anda 7 tingkatan waktu .....	13
- Tahukah anda 7 tingkatan membaca .....	17
- Tahukan anda 7 kekuatan shalat .....	21
- Tahukah anda 7 kekuatan diri .....	26

### Bagian II

<b>7 Tips Kuliah Sukses</b> .....	31
- 7 tips membaca buku .....	33
- 7 tips lancar membaca .....	37
- 7 tips berdiskusi .....	41

- 7 tips menghadapi praktikum .....	45
- 7 tips membaca surat kabar .....	48
- 7 tips mengunjungi situs di internet .....	51
- 7 tips menghadapi ujian .....	54
- 7 tips belajar agama .....	58
- 7 tips belajar bahasa asing .....	62
- 7 tips belajar matematika .....	65
- 7 tips belajar pagi hari .....	68
- 7 tips belajar siang hari .....	70
- 7 tips belajar sore hari .....	73
- 7 tips belajar malam hari .....	75
- 7 tips memanfaatkan waktu senggang .....	78
- 7 tips menghindari bergunjing .....	80
- 7 tips bergaul .....	82
- 7 tips berorganisasi .....	86
- 7 tips meningkatkan daya ingat .....	89
- 7 tips berkomunikasi dengan dosen .....	93
- 7 tips doa untuk belajar .....	95

### Bagian III

<b>7 Tips Tambahan</b> .....	99
- Arti 7 hari dalam satu minggu .....	101
- Anda akhirnya menemukan indra ketujuh dalam belajar .....	103

— JENDELA 7: Tips Kuliah Sukses —

- Kisah tujuh mahasiswa sukses dan gagal berprestasi di kampus .....	107
Tentang Penulis .....	115

## Bagian I

# JENDELA 7

## TAHUKAH ANDA 7 TINGKATAN WAKTU

### **1. Anda tahu arti satu tahun.**

Tanya pada calon pegawai yang tidak lulus PNS tahun ini.

Bahwa setelah satu tahun ia menyiapkan berbagai berkas, kesiapan ujian, latihan menjawab soal, menghubungi berbagai pihak, membaca dan menyimak pengumuman setiap hari selama setahun. Apabila ternyata ia tidak lulus tahun ini, maka ia harus menunggu setahun kemudian. Ia akan mengulangi kegiatan persiapan berkas, latihan ujian lagi, dan setiap hari ia akan terus membaca pengumuman kapan penerimaan pegawai selama satu tahun.

### **2. Anda tahu arti satu bulan.**

Tanya pada tetangga yang tidak dapat membayar

rekening listrik. Bahwa setelah ia terlambat membayar pada akhir tanggal pada bulan tersebut itu berarti ia harus menanggung biaya denda. Apa yang terjadi akibatnya, selama satu bulan tidak membayar, bukan tidak mungkin ia sudah mendapat lampu merah dimana ketika dua bulan tidak dibayar juga itu berarti ia akan tidak menerima aliran listrik lagi pada bulan berikutnya.

### **3. Anda tahu arti satu minggu.**

Tanya pada pedagang musiman hari Jumat di Masjid.

Bahwa setelah ia tidak memanfaatkan hari Jumat untuk berdagang, maka ia akan merugi selama satu minggu. Sama seperti mereka yang tidak menunaikan shalat Jumat, ia akan menunggu seminggu kemudian baru ada shalat lagi. Kerugian ini berarti ia tidak beraktivitas selama 13 hari, begitu sialnya.

### **4. Anda tahu arti satu hari.**

Tanya pada seorang mahasiswa yang mengambil mata kuliah 2 SKS

Bila ia tidak masuk pada minggu ini itu berarti ia tidak memanfaatkan kesempatan satu hari dari 13 hari yang diberikan oleh Tuhan. 13 hari sia sia hanya karena

ketinggalan tidak kuliah satu kali dalam satu minggu tersebut.

### **5. Anda tahu arti satu jam.**

Tanya pada calon penumpang pesawat terbang. Bila seorang akan berangkat naik pesawat terbang maka ia telah mengatur waktu dua jam sebelum keberangkatan menunggu di Bandara. Bila hal ini tidak dilakukan bukan tidak mungkin ia akan kehilangan jadwal pesawat, lebih celakanya lagi ia akan kehilangan tiket tanpa pengembalian.

### **6. Anda tahu arti satu menit.**

Tanya pada supir yang sedang menunggu lampu merah.

Seorang supir angkot ia mempunyai waktu perjalanan satu rute perjalanan 1 atau dua jam. Ketika ia harus berhenti di lampu merah ia benar benar memanfaatkan waktu, begitu lampu tanda menunjukkan warna hijau langsung tancap gas. Hampir tidak sedikit waktu ia biarkan, apalagi satu menit.

Betapa ruginya bila ia tidak memanfaatkan waktu satu menit di lampu merah tersebut.



## **7. Anda tahu arti satu detik.**

Tanya pada orang yang baru selamat dari kecelakaan. Dalam satu kejadian mahasiswa selamat dari lajunya kereta api. Ia selamat karena tidak terlambat sedetik di perlintasan rel. bila satu detik tersebut tidak dimanfaatkan untuk keluar dari rel maka ia justru sampai pada tujuan yang lain.

## **TAHUKAH ANDA 7 TINGKATAN MEMBACA**

### **1. Anda Tahu Arti Al Kitab.**

- Tanya pada seorang nabi.
- Sebagian besar nabi tidak mendapat predikat “rasul” karena tidak memiliki kitab. Merugilah mahasiswa yang telah memiliki berbagai kitab/buku tetapi justru hanya menjadi pajangan. Alangkah lebih baik, bila kita memiliki satu kitab/buku dibaca sampai selesai.

### **2. Anda Tahu Arti Satu Bab.**

- Tanya pada seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
- Sebagian mahasiswa sulit menyelesaikan skripsi karena bab IV yang tidak kunjung selesai.

- Mahasiswa yang bijaksana ia akan menjadikan bab inti sebagai bacaan utama, karena dengan itu ia akan mendapat ruh dari sebuah buku.

### **3. Anda tahu arti satu pasal.**

- Tanya pada seorang dosen yang sedang menyusun buku ajar.
- Sebagian dosen sulit menyelesaikan buku ajar karena pasal tentang latihan untuk mahasiswa atau juga ilustrasi kasus sulit dibuat.
- Untuk itu mahasiswa yang bijaksana, ia akan tetap membaca pasal demi pasal dari setiap bab yang ia lalui. Karena setiap pasal memiliki rangkaian dari isi pesan buku secara keseluruhan.

### **4. Anda Tahu Arti Satu Halaman.**

- Tanya pada seorang yang baru sarjana
- Setelah 5 tahun kuliah mereka hanya mendapat satu halaman apa itu? Satu lembar ijazah
- Mengapa sebagian kita masih banyak malu menggunakan kertas dengan timbal balik. Padahal satu lembar kertas begitu berharga, dan bukan untuk disiasakan tanpa alasan.

### **5. Anda Tahu Arti Satu Kalimat.**

- Tanya pada Albert Einstein, kalimat terkenal darinya adalah: Ilmu tanpa agama buta, agama tanpa ilmu lumpuh
- Dengan kalimat tersebut ia menjadi ilmuan terkemuka abad XX.
- Saatnya mahasiswa belajar bahasa yang lebih baik, lebih hemat dan cermat. Mahasiswa tidak perlu bertele tele dalam mengungkapkan kata, akan lebih bijaksana bila ia cukup menuliskan ide dalam satu kalimat yang cerdas.

### **6. Anda Tahu Arti Satu Kata.**

- Tanya pada anggota MPR dalam menetapkan kebijakan negara. Mereka cukup dengan satu kata “Setuju” atau “Tidak Setuju”
- Dengan satu kata tersebut, maka Negara menetapkan kegiatan formal pemerintahan.
- Mahasiswa penuh dengan gagasan, ide, semangat. Kesemuanya akan lebih baik bila dituangkan dalam untaian kata kata indah yang bermakna.

## 7. Anda Tahu Arti Satu Huruf Tanda Baca.

- Tanya pada pengalaman seorang penulis kepada penerbit di Perancis
- Sang penulis membuat surat “!”
- Penerbit menjawab dengan “?”
- Kemudian menjadi korespondensi terpendek di dunia sampai saat ini.
- Bila mahasiswa menyadari, bahwa kumpulan titik menjadi garis, kumpulan garis menjadi huruf. Sekecil apapun titik tersebut akan bermakna bila dimaknai dengan benar. Untuk itu jangan sia-siakan satu hurufpun yang pernah anda tulis.

## TAHUKAN ANDA 7 KEKUATAN SHALAT

Shalat yang diwajibkan bagi ummat Islam sesuai dengan hukum syara' adalah 5 waktu sehari semalam. Terdapat dua shalat sunat yang dapat dilakukan setiap hari terikat dengan waktu yakni shalat dhuha dan shalat tahajjud.

### 1. Shalat diawali dari kebutuhan.

Apa beda shalat saat belajar dengan shalat khusyu'nya orang dewasa. Shalat saat belajar ia lakukan karena ingin mendapatkan ilmu dan keterampilan bagaimana melaksanakan shalat. Shalat orang dewasa karena ia memang membutuhkan kegiatan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Media shalat menjadi bagian dari kehidupannya, karena setiap waktu yang ditentukan

ia ingin tetap dekat dengan Allah. Jadi lakukanlah sesuatu karena kebutuhan baru yang lain.

## **2. Shalat berjamaah.**

Mengapa mesti berjamaah? Melakukan sesuatu secara bersama akan lebih baik, apalagi sesuai dengan syariat agama. Bukan hanya pahala yang akan didapatkan ketika kita shalat berjamaah, lebih dari itu, persaudaraan, dan silaturahmi sebagai ummat akan kita temukan maknanya dalam hidup ini.

## **3. Shalat 7 waktu.**

Shalat yang diwajibkan pada ummat Islam ada lima kali sehari semalam. Tetapi ada dua waktu shalat yang terikat dengan jadwal dan dapat dilakuan setiap hari yakni shalat tahajud dan shalat dhuha. Akan sempurna shalat seorang mahasiswa bila ia tidak sekedar menyelesaikan kewajibannya, tetapi ia melaksanakan tahajud sebagai sarana untuk menentramkan jiwa, dan ia melaksanakan shalat dhuha agar selalu mendapat kemudahan dalam belajar.

## **4. Shalat di awal waktu.**

Sulit mendapatkan mahasiswa yang tidak mempunyai jam, paling tidak ia mempunyai penunjuk waktu walau di telefon selulernya. Apa artinya waktu tersebut, tentu untuk dapat menempatkan kegiatan sesuai dengan kebutuhan. Melakukan shalat di awal waktu akan lebih berarti, karena ia telah menunggu waktu shalat tersebut. Shalat yang dilakukan di akhir waktu lebih berpeluang untuk melupakannya, daripada mereka yang melakukannya secara berjamaah di masjid di awal waktu.

## **5. Shalat dilengkapi rawatib.**

Dalam belajar ada yang disebut apersepsi, setelah belajar ada yang disebut dengan refleksi. Shalat rawatib adalah shalat sunat pengiring shalat wajib. Setiap shalat wajib dua rakaat mengiringi baik itu mengawali maupun mengakhiri. Benar bila kita ingin mendapatkan makna shalat yang sebenarnya, maka shalat sunnat rawatib adalah satu kelengkapan yang harus dilaksanakan. Dan seperti belajar tadi, ada apersepsi ada refleksi.

## **6. Shalat khusyuk.**

Ada buku judulnya pelatihan shalat khusus. Buku

ini konon member bimbingan bagaimana kita dapat melakukan secara fokus, konsentrasi, yang tujuannya adalah shalat dapat diterima. Pada satu ketika ada seorang shalat ia sadar ketika takbiratul ikhram, dan seakan tidak sadar ia dikendalikan oleh gerakan shalat tersebut sampai akhirnya ia baru sadar bahwa ia sudah sampai mengucapkan salam. Apakah ini yang disebut khusu'. Melakukan sesuatu bila dilaksanakan secara benar, secara syariat, dihayati hakikat dari kegiatan, maka akan mendapat makna dari apa yang dilakukan. Shalat khusyuk hanya akan bermakna bila direncanakan, dilaksanakan dan dinikmati.

## **7. Shalat dengan ikhlas.**

Ikhlas enak mengejanya apalagi menyebutnya, tetapi mungkin sulit melakukannya. Melaksanakan shalat dengan ikhlas tidak mesti diawali dari kondisi atau tergantung pada orang lain. Ikhlas adalah diawali dari upaya menjadi shalat adalah kebutuhan, senang dilaksanakan secara bersama, shalat tidak sekedar kewajiban, segera melakukannya, tidak menjadi beban bila ada tambahan.

Bila kita belajar dengan rasa ikhlas, maka pekerjaan belajar bukan menjadi beban, tetapi menjadi nilai kenikmatan yang sangat indah. Sepertinya benar skenario Tuhan,

bahwa ia akan bertanya, apa yang telah kamu perbuat, bukan apa yang telah kamu dapat.

## TAHUKAH ANDA 7 KEKUATAN DIRI

### 1. Masyarakat.

Masyarakat adalah komunitas yang terdiri dari orang, system budaya, kekerabatan dan lain sebagainya. Anda sebagai mahasiswa adalah anggota masyarakat, masyarakat apa saja, baik itu masyarakat formal di tengah lingkungan tempat anda tinggal, maupun masyarakat inklusif dimana satu kelompok tertentu anda masuk didalamnya.

Mahasiswa yang bijaksana adalah mereka yang memiliki prinsip, kemampuan untuk berarti ditengah masyarakat, dan bukan menjadi beban masyarakat.

### 2. Kelompok sebaya.

Kelompok sebaya tidak dapat dihindari dalam kehidupan ini. Sebagai mahasiswa anda memiliki komunitas tersebut,

baik itu sebaya dalam usia, sebaya dalam hobi, sebaya dalam minat dan lain sebagainya.

Mahasiswa yang baik adalah yang dapat mewarnai teman dengan tidak mengorbankan kepentingan yang lebih luas. Ia disenangi oleh teman temannya karena dirinya akan berarti ketika ia berbuat untuk kelompoknya.

### 3. Keluarga.

Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu, anak dan anggota turunan lainnya. Ada aturan, ada warisan, ada harapan dari sebuah keluarga.

Mahasiswa adalah anggota keluarga yang lebih berperan sebagai orang yang akan mewujudkan harapan masa depan keluarga. Mahasiswa yang bijaksana adalah mereka yang menjadikan keluarga menjadi pertimbangan utama dalam setiap tindakan.

### 4. Seluruh tubuh.

Tubuh adalah formulasi antara jasmani, rohani dan eksistensi. Ketiganya menyatu menjadi aku.

Mahasiswa yang menyadari bahwa dirinya memerlukan kesehatan untuk belajar, membutuhkan pembelajaran

untuk mengikuti studi, dan memerlukan kenyamanan untuk aktualisasi diri. Artinya mahasiswa selalu menyeimbangkan kegiatan dirinya antara makan teratur, olahraga teratur dan istirahat teratur. Jadilah tubuh memberi kekuatan diri.

## **5. Kepala.**

Kepala adalah sentral dari kontrol tubuh secara fisik. Dalam kepala terdapat pertimbangan, persetujuan, perintah dan kendali kehidupan.

Mahasiswa yang bijaksana, adalah mereka yang menjadikan kepala adalah kehormatan karena ilmu pengetahuan, bukan besarnya badan justru menjadi beban.

## **6. Mata.**

Mata adalah jendela hidup, dengan mata anda dapat mengetahui, mengamati, memahami dan memaknai apa itu hidup.

Sulit menceritakan betapa besarnya karunia mata. Bayangkan ketika anda memiliki televon selular kemudian hilang, setelah hilang baru merasakan betapa perlunya televon selular. Begitu juga mata, satu saat nanti ketika semakin rabun dan senja, anda baru terasa betapa mata sangat berharga.

Mahasiswa yang bersyukur adalah mereka yang menjadikan mata sesuai dengan fungsinya, melihat untuk mengetahui hal yang baik, mengamati sesuatu untuk menambah wawasan, memahami bahwa mata adalah anugerah tuhan, akhirnya memaknai mata adalah titipan tuhan untuk alat ilmu pengetahuan.

## **7. Hati.**

Bekerja dengan tulang berakhir dengan kesakitan, bekerja dengan otot berakhir dengan kelelahan, bekerja dengan fikiran akan menghasilkan kecerdasan, tetapi bekerja dengan hati akan mendapatkan kepuasan.

Mahasiswa yang mampu menjadikan hati sebagai penggerak dari seluruh tubuh dan kehidupan, ia akan mendapatkan kekuatan diri yang tidak dimiliki oleh orang lain.

## **Bagian II**

# 7 TIPS KULIAH SUKSES



## 7 TIPS MEMBACA BUKU

### **1. Jadikan membaca sebagai suatu kegemaran dan kebiasaan yang mengasikkan.**

Bagi sebagian orang atau bahkan kebanyakan orang, membaca itu adalah suatu pekerjaan yang sangat membosankan dan kurang menyenangkan. Apalagi bagi sebagian/kebanyakan orang di Indonesia khususnya. Karena kebiasaan membaca itu masih sulit kita jadikan suatu kebiasaan.

### **2. Mendisiplinkan diri.**

Jadikan membaca sebagai sebuah kebiasaan. Sebagaimana halnya kebiasaan yang lain, membaca membutuhkan keadaan yang berlangsung secara rutin dan terus menerus. Kunci utamanya ialah: mendisiplinkan diri kita untuk membaca. Hal ini dapat kita mulai dengan membaca buku-buku Best Seller. Gunanya untuk menstimulasi minat

baca kita. Karena buku-buku yang diakui sebagai best seller biasanya membuktikan bahwa buku tersebut mudah masuk keberbagai macam kalangan. Bila minat baca kita mulai terbangun dengan kuat, tingkatkan dengan membaca buku-buku yang sifatnya lebih spesifik kesuatu aspek kehidupan kita, misalnya: aspek bisnis, aspek psikologi, dan aspek lainnya.

### **3. Bawalah buku bersama kita saat pergi.**

Karena banyak diantara kita tidak suka membaca dengan alasan “ tidak punya waktu luang ???” padahal jika kita jujur pada diri kita sendiri, sebenarnya adalah bagaimana kita mengisi waktu luang tersebut. Mungkin bagi orang-orang yang memiliki tingkat aktivitas yang tinggi, saran yang baik adalah dengan membawa buku bersama dengan kita pada saat kita bepergian. Karena demikian, pada waktu kita senggang (misalnya saja pada saat kita duduk menunggu seseorang ) kita dapat mengisinya dengan membaca buku yang kita bawa.

### **4. Membiasakan diri untuk menetapkan target membaca.**

Seorang pakar, bernama : Jhon C. Maxwell pernah menyarankan untuk menetapkan target dalam hal berapa

banyak buku yang akan kita baca dalam suatu periode waktu tertentu. Karena dengan demikian, kita bias melatih diri kita untuk time management yang baik, misal: bila kita bias menetapkan target minimal 12 buku dalam setahun, maka kita bias memprediksi bahwa kita akan menyelesaikan setidaknya 1 buku dalam sebulan. Bila kita mau jujur, waktu sebulan adalah relative panjang untuk menyelesaikan sebuah buku, apalagi bila diiringi dengan kebiasaan membawa buku seperti tips nomor tiga tadi !!!

### **5. Pilihlah waktu yang menurut kita sesuai untuk membaca.**

Waktu yang sesuai disini adalah waktu yang dimana tidak terdapat gangguan, baik dari luar maupun dari dalam diri kita. Waktu yang sesuai disini hanya diri kita sendiri yang tahu kapan. Namun, sebagian besar orang besar percaya bahwa waktu yang baik untuk membaca, khususnya buku pelajaran, adalah pagi hari.

### **6. Pastikan posisi membaca kita adalah posisi yang benar.**

Posisi yang benar pada waktu membaca adalah duduk

dengan posisi badan tegak, tidak bungkuk, dan pastikan jarak antara buku dengan mata kita kurang lebih 30 cm.

## **7. Baca do'a.**

Ada baiknya sebelum belajar kita berdo'a terlebih dahulu sesuai dengan kepercayaan masing-masing supaya ilmu yang kita dapat bermanfaat.

## **7 TIPS LANCAR MEMBACA**

### **1. Sebelum membaca haruslah tahu lebih dahulu apa tujuan dari membaca itu.**

Maksudnya adalah, dengan menentukan tujuan dari membaca, kita akan mengetahui apakah bacaan tersebut sesuai dengan kebutuhan kita atau seperti yang kita inginkan. Tujuan membaca sangat mendukung untuk bias mahir dalam membaca lancar.

### **2. Jadikan membaca sebagai suatu kegemaran, bukan suatu keterpaksaan.**

Banyak sekali pada masa sekarang, anak-anak menganggap bahwa membaca itu adalah suatu beban bagi mereka, padahal dengan banyak membacadapat menambah ilmu, dan dengan membaca ini juga akan membiasakan kita dalam membaca, dengan kita membiasakan membaca maka makin lama kita akan lancar dalam membaca.

### **3. Dalam membaca sikap tubuh sangat berpengaruh.**

Membaca lancar memerlukan konsentrasi yang tinggi, tidak baik membaca dalam posisi tegang. Kondisi seperti ini justru menjadi penghambat lancar dalam membaca. Untuk itu ambillah posisi santai saat membaca, atau pastikan pada saat membaca posisi badan tegak, tidak bungkuk, dan pastikan jarak antara buku dengan mata kurang lebih dari 30 cm.

### **4. Konsentrasi dalam membaca.**

Konsentrasi yang penuh menghindari kita dari melamun atau pikiran yang melayang-layang. Kesulitan dalam berkonsentrasi menunjukkan kelancaran membaca akan rendah, untuk itu, usahakan agar selalu berkonsentrasi ketika membaca dan pilihlah waktu yang sesuai, yaitu waktu dimana tidak terdapat gangguan, baik dari luar maupun dari diri kita. Sebagian besar orang berpendapat waktu yang baik untuk membaca, khususnya buku pelajaran adalah pagi hari.

### **5. Hilangkan suara batin.**

Ketika membaca, selalu diikuti dengan suara yang

ada dalam hati kita. Suara inilah yang akan memperlambat kelancaran dalam membaca. Untuk itu, cobalah untuk menghilangkannya, nampaknya hal ini membutuhkan usaha yang gigih, untuk itu berlatihlah melawan itu semua agar tercapainya kelancaran dalam membaca.

### **6. Membaca dengan suara yang nyaring dan haruslah selalu memahami kata-kata apa yang dibaca sebelum mengucapkannya.**

Apabila belum merasa begitu lancar membaca dengan suara nyaring, sebaiknya melatih diri dengan membaca sedikit setiap hari, usahakanlah supaya membaca tidak terputus-putus dan semua kata diucapkan dengan tepat dan jelas.

### **7. Menggunakan tangan sebagai alat penunjuk atau penuntun.**

Gerakkan tangan secara perlahan kebawah garis buku baris demi baris dan gerakkan tangan, yang terpenting arah pandang mata tertuju atau terfokus dimana tangan diletakkan. Dengan menggunakan jari sebagai alat penunjuk, ini dapat menghilangkan suara batin. Tapi banyak yang beranggapan bahwa campur tangan jari ketika membaca

dapat mengganggu konsentrasi. Padahal hal ini justru akan menjadikan kita untuk fokus dan berada pada kelancaran membaca yang konstan.

## 7 TIPS BERDISKUSI

### 1. “Cari tahu tema yang akan didiskusikan”.

Sebelum diskusi dilaksanakan, setiap peserta diskusi harus mengetahui terlebih dahulu apa pokok bahasan atau tema yang akan didiskusikan. Hal ini dilakukan agar peserta diskusi menguasai tema tersebut. Sehingga suasana diskusi tidak vakum dan setiap peserta diskusi mempunyai gambaran yang jelas tentang apa yang akan didiskusikan.

### 2. “Tunjuklah Moderator untuk memimpin diskusi dan juru tulis”.

Moderator sangat berperan penting dalam pelaksanaan diskusi. Seorang moderatorlah yang pertama kali membuka diskusi untuk menciptakan suasana diskusi yang baik maka perlu dipilih seorang moderator yang berpengalaman ataupun yang dipercaya untuk memimpin diskusi dengan baik dan tertib. Adapun tugas dari moderator adalah berhak

memilih peserta yang ingin mengemukakan salah satu pendapat atau sarannya. Sedangkan juru tulis berfungsi untuk mencatat pendapat-pendapat para peserta dan menulis hasil diskusi tersebut.

### **3. “Keluarkanlah pendapat, ide, gagasan atau saran anda”.**

Untuk menciptakan diskusi yang hidup maka peserta diskusi dituntut untuk mengeluarkan pendapatnya. Pendapat, ide ataupun saran anda akan ditampung dan ini merupakan faktor pendukung dalam menentukan hasil diskusi nantinya.

### **4. “Acungkanlah tangan anda jika ingin memberikan pendapat atau saran”.**

Para peserta diskusi yang ingin mengeluarkan pendapat atau saran maka harus mengacungkan tangan terlebih dahulu. Jika diperkenankan oleh Moderator maka anda baru bisa mengeluarkan pendapat anda. Jika tidak diperkenankan maka anda tidak bisa mengutarakan pendapat atau saran anda.

### **5. “Gunakanlah kata-kata atau ucapan-ucapan anda yang tidak menyinggung orang lain”.**

Jika anda tidak setuju dengan pendapat salah seorang peserta diskusi, maka anda boleh memberikan tanggapan atau saran atau komentar anda dengan ucapan yang tidak menyinggung orang lain. Gunakanlah kata-kata yang baik dalam mengeluarkan pendapat ataupun komentar anda.

### **6. “Ciptakanlah suasana diskusi yang nyaman”.**

Kenyamanan suatu tempat dan suasana diskusi sangat diperlukan. Hendaknya diskusi dengan teratur dan tidak ribut sehingga pelaksanaan diskusi yang dilakukan akan berjalan dengan lancar tanpa terjadi hambatan-hambatan yang dapat mengganggu ketertiban diskusi tersebut.

### **7. “Semua peserta diskusi harus aktif dan berani untuk memberikan idenya ataupun saran”.**

Didalam berdiskusi, peserta harus berani untuk mengeluarkan pendapat atau saran walaupun salah. Karena didalam melakukan diskusi ini kita dilatih untuk

berani mengeluarkan pendapat didepan orang banyak. Selain itu, dengan diadakannya diskusi ini kita dapat menambah wawasan kita dalam bidang ilmu pengetahuan. Aktifnya setiap peserta diskusi inilah yang dapat menciptakan sebuah diskusi yang hidup. Jadi, sebagai peserta diskusi tidak boleh takut untuk mengeluarkan pikirannya atau pendapatnya.

## 7 TIPS MENGHADAPI PRAKTIKUM

Banyak orang beranggapan bahwa praktek itu sangat membosankan, membetekan, menyebalkan pokoknya paling mengerikan. Agar menghilangkan kebosanan dan ketegangan dalam mengikuti praktikum dibawah ini diuraikan tips-tips dalam mengikuti praktikum agar menyenangkan dan tidak membetekan

### **1. Siapkan alat-alat praktek yang dibutuhkan.**

Sebelum melaksanakan praktikum terlebih dahulu sediakan alat-alat yang di butuhkan untuk praktikum agar prakteknya berjalan dengan lancar dan efisien

### **2. Siapkan materi yang mendukung dalam melaksanakan praktikum.**

Jangan hanya memadakan materi yang diberikan

oleh seorang guru saja. Cobalah cari materi-materi lain yang mendukung praktek yang akan dilaksanakan

### **3. Ciptakan suasana ruangan senyaman mungkin.**

Agar betah berada dalam ruangan kalau memungkinkan hiasilah dengan gambar-gambar pilihan atau kata-kata yang bias memberi motivasi, misalnya do'a-do'a belajar, bias juga memasang AC agar tidak kepanasan.

### **4. Atur waktu yang efisien.**

Usahakanlah mengadakan praktikum pada pagi hari karena pagi hari otak masih segar, tetapi kalau diadakan pada siang hari kita sudah lelah otakpun sudah tidak dapat berkonsentrasi matapun sudah ngantuk.

### **5. Ikutilah praktikum dengan minat yang tinggi agar kualitas dan hasil praktek lebih optimal.**

Dengan minat yang tinggi akan bersemangat menggali beberapa sumber. Jadi sebaiknya memilih jurusan pilih yang betul-betul diminati misalnya: kalau kamu sangat menyukai IPS mungkin kamu akan mengalami masalah

kesulitan kalau kamu harus memilih jurusan IPA dan sebaliknya. Tetapi kalau sudah terlanjur salah jurusan atau berada di tempat yang kurang kamu sukai maka cobalah untuk menyukainya. Milikilah rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap sesuatu yang kamu ambil atau diputuskan. Namun terkadang minat juga bias muncul dari penyesuaian diri, Percayalah tidak ada ilmu yang tidak bermanfaat maka raihlah segala ilmu, pelajari dengan matang jangan setengah-tengah agar bias menjadi cerdas

### **6. Ikutilah praktikum dengan aktif.**

Jangan merasa puas hanya menjadi pelajar yang teoritis saja usahakanlah kamu ikut memperaktekannya, juga jangan merasa puas apa yang dipraktekan di sekolah kalau bias cobalah praktekkan lagi dirumahmu

### **7. Dalam mengikuti praktikum usahakanlah konsentrasi terhadap apa saja yang dilakukan.**

Konsentrasilah di dalam mengikuti praktikum gunakan kecepatan mata, dan daya iangat dengan memanfaatkan kata kunci atau kata akronim sehingga kamu dapat mengingat lebih cepat.



kabar, secara langsung akan menyukai beberapa berita dan beberapa penulis yang anda anggap mempunyai tulisan yang berkualitas. Anda bisa mulai dari sana.

## 7 TIPS MEMBACA SURATKABAR

### 1. Tentukan waktu untuk membaca surat kabar.

Tentukan waktu untuk membaca atau gunakan 15 menit setiap hari untuk membaca. Dengan demikian membaca surat kabar bagian dari rutinitas anda.

### 2. Pilihlah surat kabar yang dibutuhkan.

Beragam media yang ada pada saat ini mengharuskan anda selektif. Ketahui kebutuhan informasi anda, seperti berita general, dunia pendidikan atau tentang gaya hidup. Jika anda sudah tahu berita yang ingin anda baca, akan mudah menentukan surat kabar yang anda beli.

### 3. Anda bisa pilih berita dari nama penulis.

Bagi anda yang sudah terbiasa membaca surat

### 4. Paragraf terakhir dan hati-hati dengan judul dalam tanda petik.

Ternyata menurut Andrew dalam surat kabar fakta dari sebuah berita sering kali ditaruh pada paragraf terakhir. Bagi anda yang tidak mempunyai cukup waktu, lebih baik langsung menuju ke paragraf terakhir.

### 5. Baca berita kecil dari hal?

Berita yang tidak panjang bukan berarti tidak penting karena tempat terbatas dan prioritas setiap media berbeda, para editor terkadang menyingkat berita menarik menjadi berita hanya mungkin hanya 1-2 paragraf.

### 6. Cari yang anda menati.

Jika anda mempunyai beberapa menit saja setiap pagi untuk membaca surat kabar, maka sebaiknya anda hanya membaca berita yang paling menarik bagi anda.

## **7. Bawalah surat kabar bersama anda.**

Jika anda merencanakan untuk pergi seharian bawalah surat kabar. Jadi jika anda mempunyai waktu untuk membaca, anda bisa dengan mudah membacanya.

## **7 TIPS MENGUNJUNGI SITUS DI INTERNET**

### **1. Menyediakan Uang.**

Sebelum kita mengunjungi internet terlebih dahulu kita harus menyediakan uang untuk biaya kontribusi, yang biasanya standart kontribusi di internet Rp 3.000 perjam

### **2. Menyiapkan Materi yang Akan Dicari.**

Dalam hal ini sebelum mengunjungi internet maka siapkanlah materi terlebih dahulu agar mempermudah penetapan judul dari materi tersebut dan penghematan waktu ketika kita berada disana.

### **3. Pemilihan Tempat.**

Tentukanlah tempat yang anda inginkan, terutama

dalam hal kebersihan, kenyamanan, pelayanan yang baik dan proses loadingnya.

#### **4. Laporkan Kepada Petugas Internet.**

Setibanya di internet maka laporkan kepada petugas internet untuk pengambilan nomor urut ruangan dan penitipan sandal.

#### **5. Membuka Situs Internet dan Mencari Materi yang Diinginkan.**

Setelah mendapatkan nomor urut ruangan, maka bukalah situs internet yang diinginkan. Setelah mendapatkan situs maka ketiklah judul materi yang kita inginkan.

#### **6. Hasil Pencarian.**

Setelah kita mendapatkan pembahasan materi yang kita inginkan, maka selanjutnya simpan dengan cara memblok materi yang ingin disimpan, kemudian klik kanan pada bagian mouse pilih copy kemudian buka program Microsoft Word, kemudian tekan Ctrl + V, maka berpindahlah materi ke dalam Microsoft Word, kemudian lakukanlah penyimpanan, buka file, my document pilih Drive Z dan ketiklah judulnya, dan klik Save, maka tersimpanlah.

#### **7. Print.**

Setelah selesai melakukan pencarian dan menyimpannya, maka tutuplah program internet tersebut, kemudian laporkan kepada operator untuk pengeprinan file yang telah kita simpan dengan memberikan judul file tersebut, maka operator akan mengeprintnya dan tidak lupa untuk membayarnya.

## 7 TIPS MENGHADAPI UJIAN

Belajar mendadak menjelang ujian memang tidak efektif. Paling nggak sebulan sebelum ulangan adalah masa ideal buat mengulang pelajaran. Materi yang banyak bukan masalah. Ada tujuh cara disini supaya waktu belajar kita menjadi efektif.

### **1. Belajar itu memahami bukan sekedar menghapal.**

Yap, fungsi utama kenapa kita harus belajar adalah memahami hal-hal baru. Kita boleh hapal 100% semua detail pelajaran, tapi yang lebih penting adalah apakah kita sudah mengerti betul dengan semua materi yang dihapal itu. Jadi sebelum menghapal, selalu usahakan untuk memahami dulu garis besar materi pelajaran.

### **2. Membaca adalah kunci belajar.**

Supaya kita bisa paham, minimal bacalah materi baru dua kali dalam sehari, yakni sebelum dan sesudah materi itu diterangkan oleh guru. Karena otak sudah mengolah materi tersebut sebanyak tiga kali jadi bisa dijamin bakal tersimpan cukup lama di otak kita.

### **3. Mencatat pokok-pokok pelajaran.**

Tinggalkan catatan pelajaran yang panjang. Ambil intisari atau kesimpulan dari setiap pelajaran yang sudah dibaca (ditulis) ulang. Kata-kata kunci inilah yang nanti berguna waktu kita mengulang pelajaran selama ujian.

### **4. Hapalkan kata-kata kunci.**

Kadang, mau tidak mau kita harus menghapal materi pelajaran yang lumayan banyak. Sebenarnya ini bisa diatasi. Buatlah kata-kata kunci dari setiap hapalan, supaya mudah diingat pada saat otak kita memanggilnya. Misal, kata kunci untuk nama-nama warna pelangi adalah MEJIKUHIBINIU, artinya merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila dan ungu.

## **5. Pilih waktu belajar yang tepat.**

Waktu belajar yang paling enak adalah pada saat badan kita masih segar. Memang tidak semua orang punya waktu belajar enak yang sama lo. Tapi biasanya, pagi hari adalah waktu yang tepat untuk berkonsentrasi penuh. Gunakan saat ini untuk mengolah materi-materi baru. Sisa-sisa energi bisa digunakan untuk mengulang pelajaran dan mengerjakan pekerjaan rumah.

## **6. Bangun suasana belajar yang nyaman.**

Banyak hal yang bisa buat suasana belajar menjadi nyaman. Kita bisa pilih lagu yang sesuai dengan mood kita. Tempat belajar juga bisa kita sesuaikan. Kalau sedang bosan di kamar bisa di teras atau di perpustakaan. Kuncinya jangan sampai aktivitas belajar kita mengganggu dan terganggu oleh pihak lain.

## **7. Bentuk Kelompok Belajar.**

Kalau lagi bosan belajar sendiri, bisa belajar bareng dengan teman. Tidak usah banyak-banyak karena tidak bakal efektif, maksimal lima orang. Buat pembagian materi untuk dipelajari masing-masing orang. Kemudian setiap orang secara bergilir menerangkan materi yang dikuasainya

itu ke seluruh anggota lainnya. Suasana belajar seperti ini biasanya seru dan kita dijamin bakalan susah untuk mengantuk.

## 7 TIPS BELAJAR AGAMA

### 1. Minat memiliki buku.

Untuk dapat memahami dan menangkap tentang ilmu agama, maka seseorang harus memiliki bermacam-macam buku yang dapat dijadikan sebagai sumber informasi tentang ilmu agama, baik dari buku yang mengupas sekecil-kecilnya sampai kepada yang meluas.

### 2. Memiliki Sumber Ilmu.

Dalam mempelajari ilmu agama hendaknya seseorang memiliki sumber ilmu yaitu bukan hanya buku, tetapi juga seorang guru agama yang ahli dibidang ilmu agama tersebut. Mungkin bukan hanya satu orang tetapi beberapa orang sekaligus. Mereka seharusnya adalah sosok- sosok guru agama yang menguasai bidang agama tersebut.

Karena jika hanya dengan membaca sesuatu dalam buku tersebut dan kemungkinan ada yang tidak ia mengerti

maka dia akan mencari orang / seorang muallim untuk menjelaskannya, yang ia anggap mengerti akan yang ia tanyakan.

### 3. Teman Bergaul.

Seseorang yang ingin lebih luas dalam memahami ilmu agama hendaknya memilih teman-teman yang cukup pengetahuannya dalam ilmu agama, agar pengetahuannya tentang agama menjadi lebih luas.

### 4. Memiliki Metode Belajar Yang Lebih Terarah.

Selain memiliki buku – buku dan juga membutuhkan seorang guru, seseorang yang ingin mempelajari agama juga harus memiliki metode yang mantap untuk dapat mengarahkan tujuannya itu. Salah satunya yaitu dengan memasuki sebuah Universitas yang benar – benar didalamnya terkandung banyak – banyak nilai agama sehingga secara perlahan – lahan kita akan mampu mengetahui dengan lebih luasnya tentang ilmu agama tersebut.

### 5. Mencari Informasi Tentang Agama.

Seseorang yang belajar agama mencari informasi

perkembangan agama. Misalnya mencari di internet (diskusi para pakar agama), atau dikoran dan majalah yang berkaitan dengan ilmu agama.

## **6. Mengamalkan Potensi Intelektual.**

Dengan adanya buku dan guru yang mendasari dalam belajar agama selanjutnya dalam memahami ilmu agama itu seseorang harus memikirkan secara luas tentang agama itu dengan menggunakan akal (potensi intelektual) berupa kemampuan berfikir. Dalam proses berfikir, seseorang dapat merenungkan agama secara meluas. Misalnya: manfaat agama itu hingga ia dapat temukan titik terang dari hal – hal yang berkaitan dengan ilmu agama yang ia sulit untuk dipecahkan. Salah satu cara mengembangkan akal (potensi intelektual) itu dapat dilakukan dengan mengikuti sebuah organisasi yang banyak mengandung nilai-nilai agamanya.

## **7. Mengamalkan Untuk Lebih Mengingat Ilmu Agama Itu.**

Agar lebih mudah mempelajari ilmu agama tersebut maka seseorang itu harus merealisasikan ilmu-ilmu agama yang telah dipelajarinya, dengan mengamalkan ilmu-

ilmu tersebut dari sumber-sumber ilmu yang ada dengan lebih mudah ia mengingat ilmu agama yang telah dipelajarinya.

## 7 TIPS BELAJAR BAHASA ASING

Mempelajari bahasa itu susah-susah gampang, karena dibutuhkan konsentrasi dan keseriusan dalam mempelajarinya. Apalagi bahasa yang kita pelajari adalah bahasa asing, dimana bahasa tersebut bukanlah bahasa sehari-hari kita.

Pasti diantar anda yang merasa kesulitan untuk mempelajari suatu bahasa.....

Mau tau cara mengatasinya.....??? Dibawah ini ada beberapa tips menarik buat disimak:

### 1. Tentukan waktu belajar yang paling baik.

Maksudnya pilihlah waktu yang paling tepat yang nyaman mungkin agar kamu bias berkonsentrasi penuh dengan pelajaran bahasa asing yang kamu pelajari.

### 2. Tentukan target.

Menentukan target kapan waktunya kamu bias menguasai bahasa yang kamu pelajari. Misalnya dalam satu minggu kamu harus menguasai lima puluh perbendaharaan kata dalam bahasa yang kamu pelajari.

### 3. Berlatihlah dan mengulangi pelajaran setiap hari.

Artinya dengan banyak berlatih dan mengulang pelajaran yang sudah kamu kuasai dapat membantu kamu dalam proses belajar (dalam mencapai target yang sudah kita tentukan).

### 4. Berlatih membaca dan menulis.

Perbanyaklah membaca dan menulis bahasa yang kita pelajari, karena dengan demikian kita akan terbiasa, selain kita biasa mengucapkan bahasa yang kita pelajari kita biasa juga dengan cepat dan mudah untuk menuliskan perkataan yang bias kita sebutkan/ ucapkan.

### 5. Aturilah waktu kapan harus diperaktekan.

Disini kita disuruh menentukan waktu kapan kita



harus melakukan atau memperaktekkan bahasa tersebut agar kita lebih lancer dan lebih fasih lagi dalam menyebutkan/ mengucapkan bahasa yang sedang kita pelajari.

## **6. Carilah teman yang paling tepat untuk belajar bersama-sama.**

Mencari teman yang tepat untuk diajak belajar bersama adalah keputusan yang tepat, karena kita harus mengetahui benar-benar apakah teman kita tersebut juga menguasai bahasa yang kita pelajari.

## **7. Berdo'a sebelum dan sesudah belajar.**

Dalam melakukan sesuatu pekerjaan khususnya belajar biasakanlah untuk mengawali dan menyudahinya dengan membaca do'a agar belajar kita berjalan dengan lancer.

## **7 TIPS BELAJAR MATEMATIKA**

### **1. Pahami materi, teori serta rumus-rumus yang ada.**

Membaca semua yang disampaikan dengan teliti dan dicermati semua informasi yang ada

### **2. Mengelompokkan rumus-rumus tertentu.**

Dengan mengelompokkan rumus-rumus kamu lebih mudah menghafal rumus-rumus dan dapat menjawab soal-soal dengan mudah

### **3. Memahami soal yang ada.**

Apakah kita mengetahui arti semua kata yang digunakan..? Dengan memahami soal akan mempermudah

kamu dalam menyelesaikannya kalau tidak tahu maka carilah di indeks, kamus, definisi dan lain-lainnya.

#### **4. Kerjakan soal yang termudah.**

Mulailah dengan mengerjakan soal yang kamu anggap mudah dan tidak membingungkan

#### **5. Menyusun strategi**

Membuat suatu rumusan dalam menjawab soal dan jangan ragu-ragu untuk mencoba salah satu dari strategi yang sudah kamu buat untuk digunakan dalam menyelesaikan soal yang kita hadapi, Pada umumnya strategi yang berhasil diketemukan setelah beberapa kali mencoba beberapa strategi yang gagal.

#### **6. Konsentrasi penuh**

Dalam mempelajari matematika diperlukan konsentrasi penuh, Karena matematika adalah salah satu pelajaran yang bagi beberapa orang dianggapnya sulit.

#### **7. Latihan yang banyak**

Dengan latihan-latihan menjawab berbagai macam soal akan mebiaskan kamu menghadapi soal-soal yang ada.

## 7 TIPS BELAJAR PAGI HARI

### 1. Usahakan badan segar.

Karena jika badan dalam keadaan tidak fit maka anda akan merasakan kurangnya kenyamanan dalam belajar.

### 2. Sudah sarapan.

Kalau anda belajar dalam keadaan lapar maka anda tidak konsentrasi pada waktu belajar.

### 3. Pelajaran itu mudah.

Karena jika anda mempelajari pelajaran yang sulit maka anda akan merasakan kebosanan pada waktu belajar.

### 4. Belajar ditempat yang tenang.

Jika anda belajar ditempat ramai maka apapun yang anda pelajari tidak akan diserap oleh otak karena keterangan mempengaruhi daya ingat otak.

### 5. Materinya akan dibahas.

Karena anda akan mudah dalam memberikan tanggapan jika suatu ketika materi itu dilakukan kepada saudara dan anda akan mudah menyimpulkan apa yang diterangkan oleh guru.

### 6. Belajar jika kita konsentrasi.

Karena kalau tidak konsentrasi maka pelajaran yang kita pelajari itu tidak akan mampu kita mengerti dan fahami.

### 7. Pelajari apa saja yang menarik dan meningkatkan wawasan.

Karena segala yang menarik akan mampu merespon anda dalam ketekunan untuk belajar lebih giat.

## 7 TIPS BELAJAR SIANG HARI

### 1. Melaksanakan shalat zuhur

Sebelum kita memulai belajar pada waktu siang seharusnya kita melaksanakan shalat zuhur (mensucikan diri) supaya pelajar itu mudah masuk dan di pahami.

### 2. Makan siang

Seorang yang belajar dalam keadaan lapar (perut dalam keadaan kosong) belajar itu tidak bisa konsentrasi. Otomatis pelajaran tersebut sudah dipahami dan susah di mengerti. Makanya sebelum kita memulai belajar pada waktu siang seharusnya kita dahulukan makan siang. Supaya perut bisa tenang. Dan belajar bisa konsentrasi.

### 3. Membuka buku tentang apa yang mau di pelajari

Setelah kita melaksanakan shalat zuhur, makan siang dan sudah ada tempat yang menurut kita nyaman untuk belajar barulah kita buka buku yang mau kita pelajari itu dengan cara santai dan tidak tergesa-gesa.

### 4. Belajar dengan santai

Berlatih pada waktu siang tidak perlu terlalu fokus terhadap pelajaran tersebut. Apalagi cuacanya panas/ Makanya belajar waktu siang paling enak dengan cara santai. Karena pelajaran itu mudah di pahami dan di mengerti dan tidak akan mudah lupa terhadap pelajaran tersebut.

### 5. Memahami inti daripada pelajaran tersebut

Karena belajar pada waktu siang yang perlu dipahami adalah inti daripada pelajaran yang kita pelajari tersebut. Karena apabila kita sudah tahu inti daripada suatu pelajaran itu otomatis tujuannya akan kita pahami dan di mengerti.

## **6. Mengulang kembali materi pelajaran yang di pelajari waktu pagi**

Apabila kita selalu mengamalkan tips belajar yang seperti ini (mengulang kembali materi pelajaran yang di pelajari waktu pagi) pelajaran tersebut akan betul-betul lengket dan sampai tuapun tidak akan lupa.

## **7 TIPS BELAJAR SORE HARI**

### **1. Tidur siang lebih dahulu.**

Dengan tidur siang terlebih dahulu sebelum belajar sore akan membantu mennyegarkan kembali fikiran yang telah lelah menjadi jernih kembali

### **2. Mandi terlebih dahulu.**

Dengan mandi sebelum belajar, kamu akan merasa segar dan menjadikan belajar kamu menjadi menyenangkan

### **3. Pilih tempat yang nyaman.**

Tempat yang nyaman akan menjadikan suasana belajar kamu semakin asyik, bahkan dapat menimbulkan semangat belajar.

#### **4. Menyediakan makan ringan.**

Adanya makan ringan akan menjadikan suasana belajar menjadi lebih santai

#### **5. Menentukan pelajaran yang tidak terlalu sulit**

Pilihlah materi pelajaran yang kamu anggap tidak terlalu sulit, atau materi yang paling kamu suka, maka belajar kamu akan semakin asyik

#### **6. Diiringi oleh musik yang mellow atau santai**

Dengan adanya musik yang santai, kamu lebih bisa menikmati suasana belajar kamu (lebih santai lagi)

#### **7. Enjoy aja....!**

Yang terpenting ketika kamu belajar sore itu, kamu harus enjoy. Karena dengan enjoy kamu, kamu lebih bisa menguasai materi yang sedang kamu pelajari. Namun, dengan enjoynya kamu bukan berarti kamu tidak serius. Dalam istilahnya “sersan” serius tapi santai.....

## **7 TIPS BELAJAR MALAM HARI**

### **1. Usahakan sebelum belajar otak kalian harus sudah refresh.**

Tidak memikirkan beban yang sedang dihadapi, didalam belajar harus penuh dengan rileks dan santai atau yang di singkat dengan sersan (serius tapi santai) dan didalam belajar kita timbulkan motifasi-motifasi yang membuat kita semangat, dan ceria didalam menerima pelajaran yang anda pelajari

### **2. Cari waktu yang kira-kira asyik tuk belajar.**

Sesuaikan waktu yang kira-kira asyik buat anda, tanpa memikirkan sesuatu beban baik itu pekerjaan lain ataupun masalah-masalah lain yang sedang anda hadapi.

### **3. Cari tempat sunyi - sepi supaya dapat konsen tapi jangan kuburan lho....**

Tapi tempat yang kira-kira tidak ada yang mengganggu konsentrasi kamu. Seperti suara - suara sumbang, keributan-keributan suara kendaraan yang berisik, suara tangisan anak, dan yang kira-kira dapat mengganggu konsentrasi kamu

### **4. Lalu belajarlah yang baik dijamin deh pasti nyantol ilmu yang kamu pelajari.**

Didalam belajar coba baca beberapa kali dan pahami, kemudian tandai hal-hal yang menurut anda penting setelah itu buat rangkuman dan kesimpulan secara singkat dan menggunakan bahasa yang sangat sederhana, yang mudah tuk anda pahami. Buat pertanyaan dan carilah jawaban sendiri, sehingga dapat mempermudah anda untuk memahami pelajaran tersebut. Dan jika ada hal-hal atau bab yang perlu di hapal coba lah baca beberapa kali berulang-ulang ya.....paling sedikt 5 kali untuk anda baca. Dan ketika anda telah hapal ulang-ulanglah kembali. Sampai 5 atau 7 kali di ulang. Insyaallah apa yang anda pelajari tetap nempel di otak anda. Dan suatu waktu di butuhkan anda tinggal mudah mengeluarkannya dari file otak anda.

### **5. Tapi kalau tiba-tiba stress/pusing sebaiknya refressh**

Ya.....kalau pas da kelelahan stress, pusing atau da BT (Boring Total) coba deh keluar dan cari angin segar, bisa liat TV, dengarin Radio atau musik yang kamu suka, atau ngelakuin hal-hal yang dapat membuat kamu rileks kembali. Atau lihat hal-hal yang bias ngilangi setresnya kamu dan dapat dimbulin motifasi baru buat kamu.

### **6. Kalau kamu da gantuk, sementara tugas kamu belum selesai.**

Coba deh basuh muka kamu atau yang lebih baik berudhuk, dan mulailah belajar kembali dengan di temani cemilan-cemilan ringan. Tapi inggat lo.... Anda harus fokus dengan belajar anda bukan fokus pada cemilan anda tersebut.

### **7. Jika kantuk anda tidak dapat dilawan lagi.**

Ya.....segeralah tidur, karena semaangkin anda paksa untuk belajar sementara anda telah dalam kondisi mengantuk berat itu sama saja dengan anda menghabiskan waktu anda dengan sia-sia. Karena anda tidak akan dapat menerima pelajaran tersebut.

## 7 TIPS MEMANFAATKAN WAKTU SENGGANG

Ada 7 tips istirahat dalam sekolah agar kita selalu dapat mengikuti pelajaran dengan baik misalnya supaya jangan mengantuk atau bosan dengan belajar ada kiat-kiat tertentu yang mungkin bisa membuat pikiran tenang dan tidak suntuk apalagi pelajaran-pelajaran yang tidak kita sukai

1. jika anda dari rumah sarapan roti atau dengan the manis dan sebagainya, maka ketika istirahat jajanlah anda agar stamina selalu fit.
2. ketika anda mengikuti pelajaran fak pertama pelajaran yang tidak kamu sukai dan membuat diri anda pening dan sebagainya dan ketika istirahat yang periu anda lakukan coba bermain-main dengan teman-teman kamu agar pusing yang anda rasakan hilang.
3. apabila anda dirumah kurang tidur, maka anda kurang

fokus kepada pelajaran, maka coba anda tidur disahat istirahat sekita 15 menit dana sesudah itu reflekskan badan anda.

4. ketika anda mengalami stress mengalami pelajaran, maka coba anda istirahat di bawah rindangnya pohon sambil mengingat masa-masa bahagia yang pernah anda alami.
5. pada waktu anda mengalami tidak konsen dengan pelajaran coba anda waktu istirahat jalan-jalan ke lokal teman dan sambil cerita-cerita agar pikiran anda tenang.
6. Kalau anda memang pusing dengna pelajaran dan ketika waktu istirahat maka coba anda baca buku komik dan cerita-cerita lucu yang membuat anda senang.
7. Atau kalau ada pelajaran yang sulit bagi anda coba diskusikan dengan kawan anda dan boleh keperustakaan pada waktu istirahat.



## 7 TIPS MENGHINDARI BERGUNJING

Bergunjing adalah menceritakan orang lain dengan keadaan orang tersebut tidak ada dihadapan sipembicara. Perbuatan ini sangat tidak disukai Allah swt. Namun kadang sebagian mahasiswa justru menceritakan orang lain apakah kebbaikannya maupun keburukannya adalah satu hal yang selalu dilakukan.

Ada tujuh tips untuk menghindari pembicaraan menggunjing orang lain yakni;

1. Fokuskan pembicaraan untuk menceritakan apa bukan siapa.
2. Apabila lawan bicara menggiring kepada aib orang lain, alihkan pembicaraan tentang hal lain pula.
3. Contoh pengalihan pertama bila lawan bicara menceritakan aib apapun itu, alihkan dengan cerita dari mana asal kampung orang yang sedang diceritakan. Lantas cerita

kampung teman kita yang terkenal dengan berbagai macam budaya yang baik baik, atau orang yang terkenal dari kampung tersebut.

4. Contoh pengalihan kedua, bila lawan bicara menceritakan aib apapun itu, alihkan dengan cerita tentang apa makanan kesukaan orang yang sedang diceritakan. Kemudian teruskan cerita tentang makanan minuman, serta betapa nikmatnya bila kita dapat makan bersama.
5. Contoh pengalihan ketiga, bila lawan bicara menceritakan aib apapun itu, alihkan dengan siapa idola orang tersebut, kemudian teruskan berbicara tentang idola, dengan berbagai macam hal yang dapat dijadikan untuk pelajaran pengembangan diri.
6. Contoh pengalihan keempat, bila lawan bicara menceritakan aib apapun itu, alihkan dengan cerita lain tentang apa kehebatannya yang dapat dijadikan contoh tauladan bagi orang lain.
7. Menceritakan aib orang lain, adalah sama dengan memakan bangkai orang tersebut. Selalulah teringat bila kita menceritakan itu berarti kita memakan bangkainya.

## 7 TIPS BERGAUL

Bertemu kawan baru? Pasti sering kita alami dan tidak jarang pula yang biasanya banyak ngomong, caci-cus lancar, tiba-tiba menjadi pendiam, grogi, bingung harus berbuat apa. Agar kita bisa tetap rileks dan tidak salah tingkah, kehabisan bahan pembicaraan, berikut ini beberapa cara yang dapat kita lakukan.

### 1. Memulai Pembicaraan dengan Hal-hal yang Sudah Pasti.

Sering terlintas dalam pikiran kita, bila kita sedang berbicara dengan kenalan baru (jangan-jangan dikira sok kenal dan sok dekat) kita bisa memulai pembicaraan dengan menanyakan alamatnya, pekerjaannya, hobinya, atau hal lain yang sudah pasti. Tetapi kita jangan kecewa bila kawan baru kita hanya menjawab “ya” dan “tidak” bahkan hanya diam saja. Anggap saja belum saatnya kita dapat

berkenalan. Hindari pikiran yang negatif dan cobalah pada kesempatan lain.

### 2. Jangan Pernah Mengkritik Diri Sendiri.

Ketakutan akan dinilai lawan bicara adalah hambatan yang terbesar untuk berbicara dengan orang lain. Dalam psikologi dikenal dengan istilah “Self Criticism” (Kritik Diri). Ketakutan di atas merupakan wujud dari kritik diri yang berlebihan. Agar kita bisa dapat berhasil bergaul dengan kawan baru maka kita harus mampu mengendalikan kritik diri.

### 3. Jangan Mudah Memuji.

Jangan sekaligus memberi kritikan sambil memuji seseorang misalnya kita bertemu sahabat pena, lalu kita katakan “Oh ternyata anda lebih cantik dari anda dulu”. Bisa saja dia menganggap bahwa dulu dia tidak pernah kelihatan cantik.

### 4. Jangan Membicarakan Diri Sendiri.

Kita akan dinilai ramah bila kita memberi kesempatan kepada orang lain untuk berbicara. Berikan pertanyaan-pertanyaan singkat agar dia terpancing untuk bercerita, hingga

kita menemukan topik yang menarik dan disukai teman baru kita. Tapi jangan sampai terkesan kita sedang melakukan interogasi, karena bisa saja suasana akan menjadi rusak.

### **5. Bahasa Tubuh yang Ramah.**

Sikap tubuh yang menimbulkan penerimaan dengan senyuman dan keterbukaan akan menarik perhatian kawan baru kita. Sebab dengan muka masam dan tangan yang dilipat akan mengurungkan niat teman baru kita untuk berbicara dengan kita.

### **6. Membagi Perhatian dengan Adil.**

Bila pada saat yang sama kita menjumpai beberapa kawan baru sekaligus, bagilah pembicaraan di tengah-tengah mereka dengan melibatkan berbagai topik. Jangan sampai pembicaraan kita hanya terpusat pada satu orang. Sebab alangkah menyebalkan bila kita diabaikan orang lain.

### **7. Hindari Perdebatan.**

Hindari pembicaraan yang dapat memancing perdebatan dan tidak mengengahkan pada lawan bicara kita. Apalagi pembicaraan yang mengandung perbedaan Sara. Alangkah

baiknya bila membicarakan hal-hal yang netral dan ringan-ringan saja.

## 7 TIPS BERORGANISASI

1. Pastikan anda memilih organisasi sebagai alat untuk mencapai tujuan, bukan tujuan dari segala galanya. Awalnya sebagian mahasiswa adalah beban organisasi, tetapi bagi mereka yang mampu menjadikan diri bagian dari organisasi, maka ia adalah potensi organisasi yang terus diberi kesempatan. Kesempatan untuk mencapai tujuan anda sendiri.
2. Pelajari dulu latar belakang, struktur, kancah, prestasi dari organisasi yang akan anda pilih. Organisasi yang baik adalah organisasi yang member akses seluas luasnya kepada semua orang. Dengan mengenal lebih jauh baru memutuskan untuk bergabung dalam organisasi itu berarti kita telah memilih sebelum membeli.
3. Bandingkan satu dengan lainnya antar organisasi. Banyak tawaran dalam hidup ini, termasuk organisasi yang ada didepan mata. Masuk kekampus mahasiswa ditawarkan oleh berbagai macam organisasi, mengenal

semua organisasi itu baik, memilih satu organisasi setelah mengerti semua organisasi itu lebih baik.

4. Pertimbangkan untung dan ruginya masuk organisasi Mahasiswa memiliki kemampuan, waktu, latar belakang yang berbeda beda. Untuk meningkatkan kemampuan dengna mengorbkan waktu dan kesesuaian latar belakang adalah pertimbngan penting sebelum memutuskan diri untuk bergabung dalam organisasi.
5. Masuklah ke organisasi untuk menambah wawasan Bukan tidak banyak orang masuk organisasi kemahasiswaan hanya karena teman, atau mengejar teman, atau menyenangkan teman. Anda memiliki otoritas individu, dengan berorganisasi anda sebagai mahasiswa harus menjadikan waktu berorganisasi adalah bagian dari upaya menambah wawasan, seperti jumpa dengan orang lain, fakultas lain, universitas lain dan seterusnya.
6. Jadikan organisasi untuk alat mencapai tujuan Organisasi yang baik ada siklus kepengurusan, ada kegiatan, ada pendidikan. Bila anda memiliki visi yang jelas, bahwa berorganisasi adalah untuk mencapai satu tujuan, maka manfaatkan organisasi itu untuk tujuant tersebut, organisasipun semakin besar dengan kegiatannya, andapun sukses memperoleh kesempatan pada organisasi tersebut.

7. Jadikan diri bagian dari organisasi

Tidak ada organisasi mahasiswa yang paling baik, yang paling baik adalah bagaimana mahasiswa mampu menjadikan dirinya bagian dari organisasi tersebut mencapai kesuksesan.

## 7 TIPS MENINGKATKAN DAYA INGAT

1. Kurangi Makanan yang Berlemak. Diet dengan membatasi total kalori serta konsumsi lemak sebesar 15 – 20% dapat membantu mencegah kepikunan. Efek negatif konsumsi lemak tinggi adalah menyebabkan terciptanya plak aterosklerosis, berkembangnya penyakit-penyakit kardiovaskuler, arteri koronari, dan cerebrovaskuler sehingga menghambat asupan oksigen ke otak melalui pembuluh arteri.
2. Banyak mengonsumsi ikan yang kaya asam lemak omega 3 dokosaheksaenoat (DHA), seperti ikan tuna dan salmon, dapat mengurangi penurunan kinerja kognitif pada orang-orang tua. Di otak, DHA berperan dalam mengatur fluiditas dan permeabilitas membran sel, menjaga aktivitas enzim-enzim yang terikat membran dan kinerja neurotransmitter (dopamin dan serotonin). Neurotransmitter ini bekerja sebagai penghubung antara

otak ke seluruh jaringan saraf dan pengendali seluruh fungsi tubuh. Serta mengkonsumsi beberapa vitamin yang bisa menjaga kesehatan otak seperti vitamin B kompleks, vitamin C dan E, fosfatidilserin, ubiquinon, asetil – L – karnitin dan ginkgo biloba.

3. Perpanjang Sujud dan Puasa. Dalam keadaan MEM yang tidak stabil, perubahan kedudukan akan turut membantu memulihkan kesehatan. Dalam keadaan sujud, di mana posisi jantung lebih tinggi dari kepala membuat aliran darah mudah menuju ke kepala. Darah yang berisi oksigen itu memang sangat dibutuhkan oleh otak guna mengoptimalkan fungsinya. Karena itu, memperpanjang sujud, khususnya pada salat tahajud, akan memberikan kesempatan kepada otak memenuhi kebutuhan oksigen secara maksimal. Selain itu, sujud dalam keadaan semua anggota tubuh beristirahat sangat membantu memperbaiki kestabilan MEM.
4. Sedangkan puasa berfungsi menekan otak untuk melakukan pengimbangan MEM. Hal ini dapat dilihat ketika seseorang berpuasa, otak akan banyak mengeluarkan omega 3 yang sangat dibutuhkan oleh sel-sel saraf. Di samping itu, puasa dapat menurunkan kadar kortisol dan memperbaiki mekanisme pelepasan kortisol. Kortisol dalam aksinya akan mencegah/menahan penggunaan glukosa oleh hipokampus, menghambat transisi

sinapsis dan menyebabkan neuron/sel saraf luka (injury) serta kematian sel. Puasa juga dapat menurunkan level lipid peroksidase, yaitu suatu enzim yang dapat menghasilkan radikal-radikal bebas dan meningkatkan level dehidroepiandrosteron, yaitu suatu hormon yang penting untuk optimalisasi fungsi otak. Tidak mengherankan jika Rasulullah berkata bahwa puasa itu menyehatkan.

5. Olahraga. Para ahli berpendapat bahwa olahraga yang teratur ternyata dapat memperbaiki aspek-aspek fungsi kognitif sebesar 20 – 30%. Oleh karena itu, olahraga sangat disarankan karena dapat menahan laju kepikunan. Dalam suatu studi, orang tua yang berusia 40 – 60 tahun dan mau melakukan olahraga secara teratur memiliki resiko kepikunan yang lebih rendah dibanding mereka yang tak berolahraga. Olahraga diketahui meningkatkan aliran darah otak dan produksi faktor-faktor pertumbuhan untuk syaraf.
6. Latihan otak. Yang dimaksud dengan latihan otak adalah memberikan stimulasi kognitif, seperti berdiskusi tentang topik aktual, mengisi teka-teki, main catur, mendengarkan musik nostalgia dan berkesenian, dapat membantu mempertahankan kemampuan kognitif. Latihan tersebut mendorong berkembangnya dendrit dan meningkatnya plastisitas sistem syaraf pusat.

7. Keyakinan dan kesungguhan merupakan salah satu kunci kesembuhan dari suatu penyakit. Karena itu, ada baiknya anda memprogram kegiatan anda guna bisa melakukan poin-poin tersebut di atas secara teratur dan maksimal. Di samping itu, anda juga bisa mengkonsumsi Omega 3 Kapsul, Habba Sauda dan Teh Herba untuk mempercepat dan menyempurnakan proses kesembuhan.

## 7 TIPS BERKOMUNIKASI DENGAN DOSEN

Mahasiswa adalah civitas akademika yang paling banyak berhubungan dengan dosen. Salah satu keberhasilan mahasiswa biasanya ditentukan oleh kemampuan mereka berkomunikasi dengan dosen baik saat mengikuti perkuliahan maupun diluar kelas. Beberapa tips agar mahasiswa dapat menjadikan komunikasi sebagai satu kunci keberhasilan studi di perguruan tinggi adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa harus menyadari bahwa dirinya adalah seorang peserta didik yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, dimana didalamnya terdapat orang lain yakni dosen.
2. Rencanakan, atau tentukan apa yang akan anda bicarakan dengan dosen anda, apakah masalah mata kuliah, bimbingan skripsi, atau masalah pribadi.
3. Tetapkan kapan dan dimana anda dapat menemui

dan menyepakati pertemuan dengan dosen yang bersangkutan.

4. Awali pembicaraan dengan dosen, biasanya dengan salam, dan sebutkan identitas anda, maksud pertemuan.
5. Bicaralah dengan sopan, ingat anda adalah mahasiswa yang sedang membutuhkan bimbingan, pengarahan serta petunjuk dari dosen yang anda inginkan.
6. Biasakan setiap bertemu dosen membaca catatan, buku kecil serta alat tulis untuk menyimak dan menyimpan rekaman pertemuan dengan dosen.
7. Akhiri pembicaraan dengan salam, dan ingat satu saat anda akan membutuhkan dosen tersebut pada waktu yang lain, pada tempat yang lain dengan masalah yang lain. Jadi jangan anggap pertemuan dosen ini adalah pertemuan yang terakhir.

## 7 TIPS DOA UNTUK BELAJAR

Belajar adalah satu kegiatan dalam bentuk usaha untuk mendapatkan pengetahuan, pengalaman dan keterampilan baru. Hasil dari usaha selalu tergantung pada bagaimana usaha direncanakan, dikelola dan dikendalikan. Ada faktor lain yang perlu diperhatikan yakni doa. 7 doa utama dalam belajar adalah sebagai berikut:

1.

*Artinya : Wahai Allah,aku mohon kepada-Mu dari anugerah dan rahmat –Mu karena hanya Engkau –lah yang memiliki keduanya.*

2.

*Artinya: Ya Allah,dengan hikmah-Mu bukanlah diriku bagaikan terbukanya para ahli makrifat dan bentang-*



*kanlah rahmat-Mu terhadap-Mu,wahai Zat yng memiliki keagungan dan kemuliaan*

3. Membaca shalawat kepada nabi Muhammad SAW.  
Dan membaca surat Al-Fatihah

4.

*Artinya: Ya Allah ya Tuhanku,berikanlah hamba-Mu ini nikmat ilmu dan rizqi pemahaman dan ilmu yang bermanfaat.*

5.

*Artinya: Ya Allah ampuni aku, berilah aku petunjuk, berilah aku rizqi dan berilah aku kesehatan*

6.

*Artinya: YA Allah,jauhkanlah aku dari kesalahan-kesalahanku sebagaimana Engkau menjauhkan antara Timur dan Barat.*

7.

*Artinya: Wahai Tuhan ku,terangilah dadaku dan mudahkanlah urusanku dan hilangkanlah kekakuan yang terdapat pada lisanku dan terangkanlah perkataanku.*

## **Bagian III**

# 7 TIPS TAMBAHAN

## **ARTI 7 HARI DALAM SATU MINGGU**

Satu minggu ada tujuh hari, mahasiswa yang bijaksana dapat mengartikan dan menjadikan hari-harinya menjadi bagian yang bermakna.

- Ahad, adalah hari pertama, tapi mahasiswa telah siap dengan penyegaran diri.
- Senin adalah hari kedua, seorang mahasiswa siap mengikuti perkuliahan dengan segala antusiasme untuk menambah ilmu pengetahuan
- Selasa adalah hari ketiga, dimana mahasiswa sedang pada puncaknya menyampaikan berbagai ilmu dan pengalaman selama ini.
- Rabu adalah hari dimana mahasiswa telah mulai menilai apa yang telah dilakukan apa yang belum.
- Kamis adalah hari kelima seorang mahasiswa

## — JENDELA 7: Tips Kuliah Sukses —

sudah menyimpulkan hasil apa yang didapatkan selama satu minggu.

- Jum'at adalah hari keenam dimana mahasiswa telah mengambil hikmah dari kegiatan belajarnya selama seminggu.
- Sabtu adalah hari ketujuh, seorang mahasiswa dapat beristirahat, sebagai bagian dari kewajiban diri dalam meneruskan rutinitas hidup.

## **ANDA AKAN MENEMUKAN INDRA KE7 DALAM DIRI ANDA SENDIRI**

### **1. Membaca diri sendiri**

Saya sekarang adalah mahasiswa, tugas saya adalah belajar dan menyelesaikan studi seperti aturan yang ada.

Wajar saya punya impian harapan dan hayalan.

Tapi kini posisi saya adalah sebagai mahasiswa yang memiliki tugas dan tanggungjawab. Didepan saya ada dosen dan mata kuliah, Ada tugas dan makalah, ada teman dan dan kolega.

Sebaiknya kini saya sendiri harus menyadari bahwa inilah saya apa adanya. Dari sini saya mulai.

## 2. Puasa agar kamu sehat

Enak makan, enak tidur, dan enak menginginkan sesuatu. Tidak bayar, tidak sulit, tidak capek dan semuanya terserah kita.

Tapi Al Ghazali berkata; kunci sukses untuk belajar adalah; kurangi makan, kurangi tidur, dan kurangi kesenangan.

Puasa adalah mengurangi makan, tidur dan kesenangan. Mahasiswa yang rajin puasa, berarti ia ingin memulai untuk belajar dengan sehat.

## 3. Bergaullah pada orang yang lebih tua

Banyak makan asam garam, termasuk gula dan pala, itu berarti telah banyak pengalaman hidup yang diterima. Sebab akibat dapat dijadikan pelajaran hidup.

Orang tua bagi yang muda, sarjana bagi seorang mahasiswa dapat dijadikan teman untuk berbagi cerita, bagaimana suka duka untuk menyelesaikan kuliah. Kebaikan perlu dicontoh, kekhilafan perlu dipelajari untuk dihindari, tantangan perlu dipahami untuk dihadapi. Demi perkuliahan di kampus.

## 4. Ingat mati

Paling enak hidup ini adalah melihat pemandangan yang sebelumnya belum pernah dilakukan.

Tapi paling enak dalam hidup ini adalah tinggal di rumah walaupun selalu dilakukan.

Lebih enak lagi istirahat di rumah adalah di ruang tidur, walaupun itu dilakukan setiap hari.

Lebih enak dari istirahat adalah berbaring di tempat tidur, walaupun itu menjadi bagian dari hidup selama ini.

Lebih nyaman berbaring salah satu yang dituju adalah tidur, sehingga lupa segala galanya.

Konon mati adalah tidur panjang ucap Ebit G.Ade

## 5. Apa itu jam ke27

Ketika anda lelah bekerja, belajar, anda harus menghentikan diri untuk istirahat.

Istirahat paling enak adalah siang hari. Tetapi istirahat di malam hari tidak ada yang mampu menahannya. Istirahat malam bukan hanya kebutuhan, tetapi juga tuntutan dari kehidupan

Bagaimana menjadikan anda dapat menikmati hasil

setelah menuntut istirahat tersebut. Anda harus tahu 2 jam setelah sehabis ditutup. Itulah jam ke 27 atau jam 3 dini hari. Orang yang dapat menikmati adalah ketika secara sadar ia mencari jam 27 ditengah malam ketika semua orang tertidur lelap.

### **6. 7 detik dalam satu hari satu malam.**

Semua kita pernah merasakan bahwa kita mempunyai banyak masalah, banyak pekerjaan, atau banyak tuntutan.

Sehingga kadang kita ingin menyelesaikan tugas, menghadapi masalah, memenuhi kewajiban dari sebuah tuntutan.

Pekerjaan kadang melelahkan, menghadapi masalah kadang tidak tahan.

Satu ketika kita duduk tiba tiba kita mendapatkan jalan keluarnya.

Maaf kadang saat kita buang hajat, seketika itu kita menjadi bliyaran,otak cerdas

Itu adalah kekuatan 7 detik yang anda miliki.

Bila kita sadar itulah kekuatan yang luar biasa.

Bagaimana kita mendapatkan 7 detik secara sadar.

### **7. Aku adalah.....**

## **KISAH TUJUH ORANG MAHASISWA**

### **Mahasiswa pertama kita berinisial “M”**

Adalah mahasiswa fakultas Tarbiyah, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Semester III.

Kegiatan sehari hari diawali kegiatan pagi hari kuliah di kampus, kegiatan siang hari mengajar bahasa Inggris di Situational English Course, kemudian kegiatan sore hari tidak ada yang berarti, hingga kemudian kegiatan malam hari mengerjakan tugas dan membaca buku kadang kalau tidak sempat membaca buku malam, maka membaca buku saat ke kampus di dalam angkot, karena membaca buku setiap hari adalah kewajiban mahasiswa.

Sementara itu, kegiatan waktu kuliah bila ada sesuatu yang tidak dimengerti, atau mengganjal di hati, maka selalu bertanya pada dosen, juga selalu memberi tanggapan saat kuliah berlangsung. Begitu juga kegiatan waktu di

perpustakaan datang ke perpustakaan hanya bila ada tugas untuk mencari bahan, kadang kalau tidak ada tugas dari dosen, datang hanya sekedar baca saja. Bila sendiri senang menyanyi. Kegiatan organisasi, tidak ada mengikuti satu organisasi pun baik intra maupun ekstra kampus. Di warnet, hanya untuk mencari bahan untuk menyelesaikan tugas, kalau tidak ada tugas di ke warnet, karena menghabiskan uang. Alhamdulillah pada semester dua ia memperoleh IP 4.

### **Mahasiswa kita yang kedua berinisial “MU”**

Ia adalah mahasiswa fakultas Tarbiyah, Jurusan Pendidikan Bahasa Arab, Semester V.

Kegiatan pagi hari bangun jam 5 kalau piket masak bangun lebih awal lagi, shalat, kemudian mengaji, sebelum berangkat kuliah menyempatkan diri untuk membaca. Kegiatan siang hari kuliah di UMSU, sementara untuk kegiatan sore hari mengajar privat Bahasa Arab dan mengajar mengaji. Dan kegiatan malam hari setelah shalat isya belajar dan kadang diskusi dengan teman di rumah. Bila malam hari libu, ngobrol dan menonton televisi dengan teman teman.

Kegiatan waktu kuliah sangat aktif dan selalu bertanya atau kadang membantah pendapat yang salah. Begitu

juga pada kegiatan waktu di perpustakaan datang kalau hanya ada tugas saja, bila ada yang tidak tahu bertanya pada teman. Untuk kegiatan organisasi aktif di HTI, Kegiatan di Internet hanya datang ke warnet bila ada tugas saja. Bila sendiri senang menulis dan menyanyi. Alhamdulillah pada semester IV yang lalu ia memperoleh IP 4.

### **Mahasiswa kita yang ketiga adalah bernama “IA”**

Beliau mahasiswa fakultas Syariah, Jurusan Ekonomi Perbankan Semester V.

Kegiatan pagi hari membaca buku hanya kadang kadang setelah shalat subuh. Kegiatan siang hari belajar hanya di kampus saja. Sementara kegiatan sore hari tidak tahu. Kegiatan malam hari tidak pernah belajar, kecuali ada tugas dan ketika mau ujian saja.

Begitu juga pada kegiatan waktu kuliah selalu hadir mengikuti perkuliahan walaupun sekedar mendengarkan dosen mengajar. Kegiatan waktu di perpustakaan tidak pernah ada. Sementara itu kegiatan organisasi tiga organisasi yang perlu diikuti yakni UIE (Universal Islamic Economy), KAMMI, dan HMJ EKI. Kegiatan di Internet tidak pernah ke warnet kecuali hanya untuk mengerjakan tugas saja.

Kegiatan bila sendiri bingung apa yang harus dilakukan.

Biasanya diskusi yang dilakukan sehabis dosen keluar dan mateir yang didiskusikan hanya seputar pertanyaan yang ditanyakan pada mata kuliah yang baru diselesaikan. Juga berdiskuisi bahasa Inggris dengan mahasiswa jurusan EKI yang lain. Alhamdulillah semester IV yang lalu memperoleh IP 4.

### **Mahasiswa keempat kita adalah berinisial “AH”**

Ia adalah mahasiswa Fakultas Syariah, Jurusan Akhwalul Syahsiah kini sedang Semester VII.

Kegiatan pagi hari kadang semangat kadang ngantuk. Sementara itu kegiatan siang hari malas belajar dan masuk kuliah apalagi sore hari. Kegiatan malam hari tidak belajar, tidur dan menonton televisi

Kegiatan waktu kuliah tergantung mood, kadang aktif kadang tidak. Kegiatan waktu di perpustakaan juga tidak ada. Kegiatan organisasi keislaman tapi tidak aktif. Kegiatan di Internet sering buka facebook kadang kadang nyari bahan kuliah. Akhirnya bila sendiri tidur dan melamun. Alhamdulillah semester sebelumnya IP dibawah dua. Alhamdulillah juga lah.

### **Mahasiswa kita yang kelima adalah berinisial “HS”**

Beliau mahasiswa dari fakultas Ushuluddin, Jurusan Aqidah Filsafat Semester V.

Kegiatan pagi hari belajar di kampus seperti biasanya mahasiswa lainnya. Kegiatan siang hari biasanya keperustakaan mencari tugas dan kadang ngobrol atu bercerita dengan teman. Kegiatan sore hari tidak ada sementara pada malam hari kadang belajar atau tidur

Kegiatan waktu kuliah aktif diskusi, member pertanyaan, member solusi atau kadang mengkritik. Ingat ketika ujian tidak pernah mencontek. Kegiatan waktu di perpustakaan biasanya membaca mencari tugas dan kadang ngobrol atau bercerita dengan teman. Ia tidak pernah berorganisasi sama sekali. Kegiatan di Internet biasanya untuk mencari bahan tugas kuliah

Kegiatan bila sendiri tidur. Akhirnya ia memperoleh IP 4

### **Mahasiswa kenam kita adalah berinisial “N”**

Beliau kini ada di fakultas Ushuluddin, Jurusan Tafsir Hadits, Semester III.



Kegiatan pagi hari jadwal kuliah yang pagi hari selalu tidak datang ke kampus. Kegiatan siang hari pulang kuliah tidak pernah pulang langsung ke rumah, sering ke warnet. Kegiatan sore hari tidak ada. Kegiatan malam hari biasanya setelah selesai maan malam bersantai santai sambil nonton televise seperti acara bola akhirnya tidur hingga larut malam tidak perlu memikirkan persiapan untuk esok hari.

Kegiatan waktu kuliah sering telat masuk kelas karena menganggap sepele, kurang memperhatikan dosen dan tidak pernah peduli dengan tugas yang diberikan dosen. Diskusi tidak pernah mau terlibat dalam diskusi baik bertanya ataupun member tanggapan dan menjawab pertanyaan. Kegiatan waktu di perpustakaan tidak pernah. Begitu juga tidak berorganisasi sama sekali. Kegiatan di Internet pulang kuliah ke warnet mencari informasi tentang pendaftaran masuk polisi atau infor tentang lowongan kerja. Ia berniat mencoba mau polisi, hingga ia tidak fokus mengikuit perkuliahan di kampus. Selalu juga selingan facebook ria, atau main game on line. Kegiatan bila sendiri selalu asyik dengan hobynya dan digunakan untuk ber-sms-an ataupun mendengarkan music MP3. Dan semester lalu patut diduga ia mendapatkan IP 2.

### **Mahasiswa ketujuh kita berinisial “AMG”**

Beliau adalah dari Fakultas Dakwah Jurusan KPI Komunikasi Penyiaran Islam, Semester VII.

Kegiatan pagi hari se usai shalat subuh biasanya ia belajar sekitar satu jam. Bahan yang dipelajari adalah mata kuliah yang akan dibawa hari ini. Kegiatan siang hari pada siang hari ia biasanya hanya membaca buku. Adapun buku yang biasanya dibaca tidak hanya buku yang berhubungan dengan pelajaran, namun berbagai macam buku lainnya. Sementara itu kegiatan sore hari tidak adalah. Hanya pada malam hari sebelum tidur atau sekitar jam 21.00-22.00 biasanya membahas mata kuliah yang telah dipelajarinya tadi siang.

Kegiatan waktu kuliah dalam menjalani perkuliahan, ia seorang mahasiswa yang aktif, tidak mau berdiam diri dan mengharpa pelajaran dari dosen saja namun ia juga mencari dari berbagai sumber. Kegiatan waktu di perpustakaan jarang ada. Kegiatan organisasi pada semester II dan III aktif di organisasi ekstra sebagai sekum. Namun pada semester VII ini terpilih sebagai ketua HMJ KPI. Kegiatan di Internet dua kali dalam seminggu biasanya pada hari sabtu dan minggu. Namun apabila ada tugs, maka tambah waktu. Saat ke internet me buka situs situs yang menarik dan up to date tidak menonton hanya pada pelajaran. Kegiatan bila sendiri biasanya digunakan

membaca, membaca buku apa saja, kaena hobby kakak ini adalah membaca. Waktu berdiskusi selalu ambil bagian baik dalam menjawab pertanyaan maupun memberi pertanyaan. Alhamdulillah ia memperoleh IP 4.

## TENTANG PENULIS

**Dr. Mardianto, M.Pd** adalah dosen fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara mengasuh mata kuliah psikologi pendidikan dan strategi pembelajaran. Beliau menyelesaikan S1 di FT. IAIN Sumatera Utara Medan (wisudawan termuda 21 tahun), S2 Teknologi Pendidikan di PPs UNP Padang (cum laode), dan menyelesaikan S3 Teknologi Pendidikan di PPs UNJ Jakarta.

Pengalaman organisasi tamat mengikuti training di HMI, menjadi konsultan dan pelatih di Bappenas dan Usaid-DBE2, serta di Widya Puspita.

Istri beliau adalah Dr. Amini, S.Ag, M.Pd menjadi salah satu dosen perguruan tinggi swasta ternama di Medan.

Buku karya beliau adalah; Filsafat Ilmu (2000) Pesantren Kilat 2006, Pembelajaran Tematik (2008), Media Pembelajaran PAI (2009), Psikologi Pendidikan (2010) dan Guru Inspiratif (2012).

