

MENGOPTIMALKAN POTENSI HEMISTER (OTAK KANAN) DALAM PROSES PEMBELAJARAN

Afrizal

SMPN 12 Mandau

Jl. Duri 13 Desa Bumbung Bathin Solapan

Afrizal@gmail.com

Abstrsact

The brain is the greatest gift of god for human. This brain consists of 2 parts. They are the right brain and left brain. Each part has a specific function. The right brain has a 90% memory capacity and left brain is only 10-12%. Recent research results was in the US said that the role of logic in making people become successful is only 4-6%, while 94-96% is determined by the right brain that associated alot with innovation, creativity, instinct, intuition, creativity, honesty, tenacity, responsibility, and others. In the learning process the balance of the two brains are very important to think optimally. Some of the efforts to optimize the right brain potential are Intelligent Movement, Game / Puzzle, Music, Social Communication and Hobby.

Keywords : Human Brain, Hobby, and Social Communication

PENDAHULUAN

Manusia diciptakan dengan memiliki otak (*cerebrum*) yang sangat canggih sistemnya, komputer tercanggih saat ini pun tidak bisa mengalahkan kerja otak manusia. Otak (*cerebrum*) manusia terbagi menjadi dua bagian, belahan kanan (*hemister kanan*) dan belahan kiri (*hemister kiri*). Setiap bagian tentunya mempunyai fungsi masing-masing, yang mana sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari.

Albert Einstein adalah orang yang mampu memaksimalkan fungsi otak kanan dan kiri dengan optimal. Sukses ilmuwan bukan saja hanya mengandalkan rasional, logika, dan kerja maksimal otak kiri mereka. Tapi otak kanan jua berandil banyak dalam besar dan suksesnya mereka.

Selama ini kita beranggapan bahwa otak kiri adalah otak yang bersifat logika, dan otak kanan berkaitan erat dengan kreativitas. Hasil penelitian terakhir membuktikan bahwa pandangan ini salah. Otak kiri dapat menjadi otak yang

kreatif. Hal ini dibuktikan dengan hasil karya Dr. Edward De bono yang mencetuskan Lateral Thinking (Berfikir Lateral). (Edwar De bono,1991)

Pandangan umum lainnya yang ada di masyarakat kita, yaitu musisi atau seniman adalah orang yang dominan menggunakan otak kanannya, ternyata juga kurang tepat. Seniman atau pelukis dalam melakukan kegiatan melukis ternyata juga banyak melibatkan otak kiri mereka. Memang benar bahwa ide-ide kreatif mereka berasal dari otak kanan, tapi dalam memilih warna, melukis bentuk gambar yang simetris, mencampur warna, dan memilih bahan baku lainnya, ternyata mereka mengikuti suatu urutan logika di mana itu semua merupakan kegiatan otak kiri.

Jika para siswa diajari cara efektif untuk memproses perasaan atau kejadian-kejadian yang negative, maka waktu belajarnya akan dapat dioptimalkan. Optimisme akan timbul bila kita menguasai cara penyelesaian masalah dan juga bila kita mengalami suatu rasa diterima dan dicintai. Oleh sebab itu, gunakan dan ajarkan teknik visualisasi dan penetapan tujuan (*goal-setting*), scenario penyelesaian masalah, studi kasus, dan mengerjakan latihan yang membutuhkan pemikiran logis, *brain-storming*, dan *mind-mapping* (pemetaan pikiran).

Proses pembelajaran sangat terkait dengan kerja otak kanan dan kiri. Cara yang sangat baik untuk menghormati keunikan otak dan perbedaan anak adalah dengan mempertimbangkan gaya pembelajaran. Ada banyak gaya pembelajaran yang tersedia sekarang ini. Masing-masing memiliki poin-poin yang kuat. Semuanya memiliki perbedaan dari hal proses input, filter kognitif, pemrosesan, dan gaya respon. Seluruh pemikiran tentang gaya pembelajaran menjadi tidak relevan ketika kita mempertimbangkan tentang seberapa banyak perbedaan yang berkembang dalam otak.

Otak kanan berhubungan dengan EQ (*Emotional Quatient*), seperti sosialisasi, komunikasi, pengendalian emosi, intuitif, ekspresi tubuh dan kreatifitas. Sedangkan otak kiri erat kaitannya dengan IQ (*Intelligence Quatient*), seperti kemampuan membaca, menulis, menghafal, menghitung, logika dan rasio. Jika kedua bagian otak ini digunakan dengan seimbang maka manusia tersebut akan cerdas dan pandai bergaul.

DePorter mengungkapkan bahwa proses berpikir otak kiri bersifat logis, sekuensial, linear, dan rasional. Otak kiri berdasarkan realitas mampu melakukan penafsiran abstrak dan simbolis. Cara berpikir sesuai untuk tugas-tugas teratur, ekspresi verbal, menulis, membaca, asosiasi audiotorial, menempatkan detail dan fakta, fonetik, serta simbolisme. Untuk belahan otak kanan cara berpikirnya bersifat acak, tidak teratur, intuitif, dan holistik. Cara berpikirnya sesuai dengan cara-cara untuk mengetahui yang bersifat nonverbal, seperti perasaan dan emosi, kesadaran yang berkenaan dengan perasaan (merasakan kehadiran suatu benda

atau orang, kesadaran spasial, pengenalan bentuk dan pola, musik, seni, kepekaan warna, kreativitas dan visualisasi. (DePorter, 2011)

Jika dilihat dari sisi pendidikan, kebanyakan sistem pendidikan di dunia lebih menjurus kepada aliran pemikiran otak kiri. Para pelajar di seluruh dunia dilatih untuk membuat keputusan dan melakukan tindakan berdasarkan logika, rasional. Ringkasnya, corak pemikiran otak kiri imajinasi menyokong logik dan rasional, sedangkan dalam gaya pemikiran otak kanan, logik dan rasional akan menyokong imajinasi. Para pelajar tidak bebas berfikir dan tidak mampu dan tidak berani melahirkan ide-ide baru apalagi ide-ide yang amat bertentangan oleh individu-individu yang berfikiran konvensional.

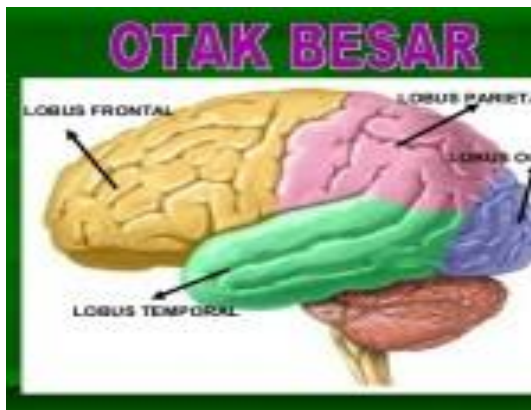
Pentingnya keseimbangan dari kedua fungsi otak ini, tidak begitu diperhatikan pada masa sekarang. Acapkali pendidikan formal di Indonesia melupakan otak kanan dan terlalu banyak mencerdaskan otak kiri. Mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi, selalu mengedepankan kerja otak kiri, hanya pendidikan playgroup dan TK yang menggunakan proses pembelajaran dengan otak kanan. Hal tersebut menimbulkan mayoritas manusia menjadi kuat otak kirinya, dan hanya segelintir manusia yang kuat otak kanannya. Di zaman yang penuh persaingan seperti sekarang ini, membutuhkan peran dari otak kanan. Hampir semua bidang pekerjaan membutuhkan manusia yang kreatif, intuitif dan ekstensif (meluas), yang semua karakter tersebut dimiliki oleh otak kanan. Berdasarkan hal tersebut, maka untuk selanjutnya akan dijelaskan tentang otak (*cerebrum*), perbandingan fungsi otak kanan dan otak kiri, kelebihan dari otak kanan serta tips agar otak kanan dapat bekerja secara optimal.

OTAK MANUSIA

A. Struktur Otak Manusia

Otak merupakan organ tubuh manusia yang paling rumit, dimana organ tersebut terbagi atas beberapa bagian bagian antara lain :

1. Otak Besar (Telencephalon atau Cerebrum)



Ini merupakan bagian otak terbesar serta yang paling menonjol dari otak manusia, yaitu menepati 2/3 dari massa otak dan terletak di bagian atas rongga tengkorak. Bagian luar dari otak besar ini dilindungi oleh lapisan tipis jaringan abu-abu yang disebut kortek

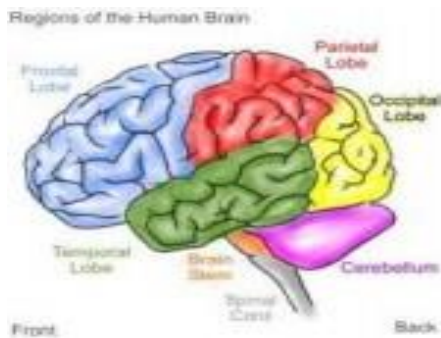
AL-ISHLAH

Jurnal Pendidikan

- Menentukan kecerdasan
- Menentukan kepribadian
- Untuk berfikir
- Mengingat
- Membayangkan
- Merencanakan sesuatu
- Sensasi sentuhan

Otak besar dibagi menjadi 2 bagian, yaitu :

a. Belahan otak bagian kanan

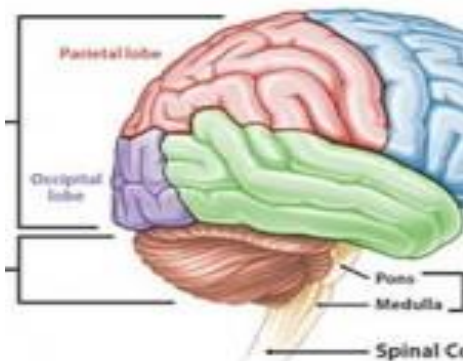


Otak besar memiliki 2 bagian belahan otak yaitu otak belahan bagian kanan dan otak bagian kiri. Di setiap belahan otak memiliki fungsinya masing-masing seperti

Bagian otak kanan memiliki fungsi otak kanan antara lain untuk

- Mengontrol sisi tubuh bagian kiri
- Bertanggung jawab atas perkembangan Emotional Quotient (EQ) misalnya bersosialisasi, berkomunikasi, mengendalikan emosi, serta berinteraksi dengan manusia yang lain
- Bertanggung jawab atas kemampuan intuitif, kemampuan merasakan, memadukan, serta mengekspresikan tubuh seperti menari, melukis, bernyanyi, maupun kegiatan-kegiatan lainnya.
- melukis kemampuan yang menggunakan otak kanan

b. Belahan otak bagian kiri



Bagian otak ini memiliki beberapa fungsi otak kiri antara lain :

- Mengontrol sisi tubuh bagian kanan
- Merupakan pusat Intelegent Quotient (IQ) atau hal-hal yang memiliki hubungan dengan rasio dan logika seperti kemampuan untuk membaca dan menulis.

AL-ISHLAH

Jurnal Pendidikan

Kedua belahan otak diatas terhubung oleh corpus callomsum, yaitu massa materi putih besar yang terdiri dari ikatan serat yang menghubungkan materi putih dari dua belahan otak.

Tiap belahan otak, yaitu otak bagian kanan dan otak bagian kiri terbagi dalam 4 lobus, yaitu :

- *Lobus frontal*, yaitu bagian terdepan dari otak besar, dimana lobus ini berkaitan dengan fungsi motorik, kemampuan untuk menyelesaikan masalah, kemampuan untuk menilai sesuatu, kreativitas, kemampuan untuk mengontrol perasaan dan perilaku seksual, kemampuan untuk memahami bahasa, membuat alasan, merencanakan sesuatu, dan lain sebagainya.
- *Lobus parietal*, yaitu bagian tengah otak besar yang berhubungan dengan sensor perasaan seperti rasa sakit, sentuhan, tekanan, dan lain sebagainya.
- *Lobus Temporal*, yaitu bagian bawah dari otak besar yang berhubungan dengan memori dan pendengaran.
- *Lobus Occipital*, yaitu bagian belakang otak besar yang berhubungan dengan sistem pengolahan otak visual manusia sehingga nantinya dapat berinterpretasi dengan segala sesuatu yang dilihat.(Gordon, 2003)

2. Otak Kecil (Cerebellum)



Otak kecil merupakan bagian terbesar dari otak belakang, dimana ia terletak di atas batang otak dan di bawah oksipital serebrum. Otak kecil memiliki permukaan yang berlekuk-lekuk dan memiliki bentuk sebesar bola base

Cerebellum terbagi menjadi 3 bagian, yaitu :

- a. Vestibuloserebelum, yaitu bagian otak kecil yang berfungsi untuk mengontrol serta menjaga keseimbangan pergerakan mata
- b. Spinoserebelum, yaitu bagian otak kecil yang berfungsi untuk mengontrol kemampuan otot serta gerakan tubuh
- c. Sereberoserebelum, yaitu bagian otak kecil yang berfungsi sebagai penyimpan memori, menginisiasi gerakan yang disadari, serta untuk melakukan perencanaan.

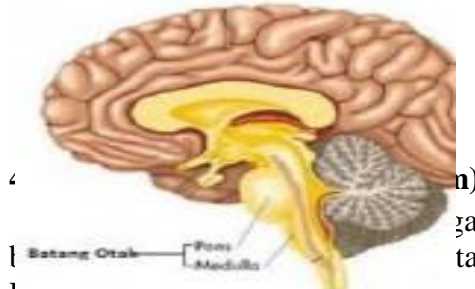
sponsored links

Secara garis besar, otak kecil memiliki berbagai macam fungsi seperti :

- Mengontrol gerak serta keseimbangan tubuh, seperti mengatur posisi tubuh
- Membantu meningkatkan sistem motorik seperti koordinasi gerakan otot, jadi apabila otak kecil mengalami cedera, kondisi tersebut dapat berpengaruh

pada gerakan tubuh yang tak terkoordinasi akibat terganggunya sikap serta koordinasi gerak otot. (Gordon, 2003)

3. Batang Otak (Brainstem)



Batang otak terdiri dari otak tengah *medula oblongata* dan *pons*. Motor dan neuron sensorik yang bergerak melalui batang otak yang dapat meneruskan sinyal antara otak dan sumsum tulang belakang. Batang otak juga berfungsi untuk mengkoordinasikan sinyal kontrol motor yang dikirim dari otak menuju tubuh.

Dalam bagian ini, seluruh neuron del

dorongan motivasional. Sistem limbik tersusun atas beberapa bagian, yaitu : *Hipotalamus, . Thalamus, Amigdala dan Hipocampus* (Gordon, 2003)

B. Cara Kerja Otak

Otak merupakan anugerah dari yang Maha Kuasa yang terdiri dari otak kiri dan otak kanan. Setiap otak manusia berkembang secara unik dan berbeda. Setiap bagian otak mempunyai fungsi dan cara kerja yang berbeda-beda. Keseimbangan otak kiri dan kanan berpengaruh pada kualitas pemikiran atau kecerdasan seseorang. Karena jika hanya otak kiri saja yang berkembang baik, tanpa diikuti perkembangan otak kanan, maka seseorang akan kurang memahami sesuatu karena konsentrasinya.

Bagian-bagian otak yaitu belahan otak kanan, belahan otak kiri, dan belahan otak tengah. Belahan-belahan tersebut mempunyai fungsi yang berbeda-beda. Pada belahan otak kiri manusia dirancang untuk memproses bagian-bagian (secara berurutan), bagian otak kanan memproses keseluruhan (secara acak) dan pada bagian otak tengah merupakan penyumbang sekitar 20% dari seluruh volume otak, bertanggungjawab atas tidur, emosi, atensi, pengaturan bagian tubuh, hormon, seksualitas, penciuman, dan produksi kimiawi otak.

Kedua bagian otak terlibat dalam hampir setiap aktivitas. Peristiwa-peristiwa yang terjadi pada salah satu belahan dapat mempengaruhi perkembangan yang terjadi pada saat yang sama di bagian paling jauh di bagian otak yang lain.

Disaat otak kiri bekerja menghafal rumus, berpikir kritis, dan otak kanan tidak bisa bekerja, maka otak kanan akan mengganggu kerja otak kiri. Otak kanan akan bekerja saat ada music klasik, gambar-gambar yang menarik, dan sebagainya. Intinya seorang guru harus mampu memberikan pengajaran yang menyeimbangkan kerja otak.

Sedangkan otak depan merupakan sumber rasio yang terdiri dari pusat-pusat yang memahami apa yang diamati. Amygda adalah tempat menyimpan memori emosi yang mempunyai peran penting dalam emosional. Amyda memungkinkan adanya respon sebelum berfikir. Sebaiknya dalam memberikan pelajaran diawali dengan pemanasan otak, agar individu mempersiapkan otaknya sehingga tercapai hasil belajar yang optimal. Singkatnya semua belahan otak digunakan semua pada hampir setiap waktu dan tidak dapat dihentikan dalam satunya sama sekali. Otak bekerja begitu banyak di luar kesadaran manusia.

Anak didik sebagai salah satu individu dalam pembelajaran dan merupakan suatu pribadi yang berbeda satu sama lain. Pribadi yang berbeda itu lahir dari kebiasaan belajar yang berbeda. Sesungguhnya, anak belajar dimana saja dan kapan saja, tidak hanya disekolah tapi juga dirumah atau keluarga, lingkungan bermain, lingkungan masyarakat.

Kebiasaan yang diberikan kepada anak akan membentuk kepribadiannya sejak dini. Untuk membentuk kepribadian anak, langkah pertama adalah membuat dia merasa diterima semua orang sehingga dia mampu menerima dirinya sendiri. Perhatian kepadanya juga penting dan diperlukan sejak dia belum mampu berbicara sekalipun. Anak harus sering diberikan pertanyaan-pertanyaan yang memancing tumbuhnya kepribadian dan kenyamanan diri, dimulai dari anak yang baru bisa berbicara.

Sama halnya dalam pembelajaran di sekolah, jika seorang guru memiliki murid yang pendiam ataupun pemalu, guru bisa memancing berbicara anak didik agar dia mempunyai keberanian untuk berbicara. Guru juga harus mampu mengenali pribadi yang dimiliki anak didiknya. Sehingga guru dapat dengan mudah memahami dan mengerti anak didiknya. Dan ketika muridnya sudah mempunyai keberanian berbicara, guru harus mampu memahami dan mendengarkan apa yang dia bicarakan, agar sekaligus mampu mengontrol siswa, apakah yang dibicarakannya itu mampu membentuk kepribadian baik atau tidak. Jika dia salah, sebaiknya guru tidak memarahi atau mengucapkan kata-kata yang bisa membuat dia merasa rendah, bodoh, apalagi tidak berguna. (Antonio Damasio, 2009)

C. Perbedaan Fungsi Otak Kanan Dan Otak Kiri Manusia

Otak manusia adalah struktur lunak yang dilindungi oleh cangkang berupa tengkorak. Berdasarkan letaknya secara simetris, otak dibagi menjadi otak kanan (hemisfer kanan) dan otak kiri (hemisfer kiri). Otak merupakan bagian sentral dari fungsi dasar vital pada manusia. Kerusakan pada otak, akan sangat mengganggu aktivitas bagi penderitanya.

Otak, merupakan pusat memory, kognitif, emosi, dan semua jenis perasaan dan kognisi. Kualitas otaklah yang membedakan kualitas individu itu sendiri. Walaupun otak merupakan satu kesatuan yang menyatu, tetapi dapat dibagi menjadi otak kanan dan otak kiri yang mempunyai cara kerja dan fungsi yang berbeda.

Pembagian otak kanan dan otak kiri ini berada dalam posisi frontal (menghadap ke depan), bukan bagian belakang, karena posisi anatomis tubuh adalah menghadap kedepan, bukan membelakangi.

1. Fungsi Otak Kanan

Otak kanan adalah otak yang berada disebelah kanan dalam posisi anatomis (frontal).

Fungsi otak kanan adalah sebagai berikut:

- Perkembangan emosi (emotional quotient (EQ))
- Hubungan antar manusia (sosialisasi)
- Fungsi Komunikasi (perkembangan bahasa non verbal)
- Perkembangan intuitif seni (menari, melukis, menyanyi dan lain-lain)
- Mengendalikan ekspresi manusia
- Pusat khayalan dan kreativitas
- Berpikir lateral dan tidak terstruktur
- Tidak memikirkan hal-hal secara detail
- Cara kerjanya long term memory (memory jangka panjang)
- Lebih ahli dalam menentukan ruang/tempat dan warna
- Bila terjadi kerusakan otak kanan, maka akan terganggu area kemampuan visual & emosi

2. Fungsi Otak Kiri

Otak kiri adalah otak yang berada disebelah kiri dalam posisi anatomis (posisi frontal).

Fungsi otak kiri adalah sebagai berikut:

- Perkembangan Intelegensi (intelligence quotient (IQ))
- Pusat perkembangan logika dan rasio (seperti matematika)
- Berpikir secara sistematis
- Bahasa verbal
- Berpikir linear dan terstruktur
- Berpikir analisis dan bertahap
- Cara berpikirnya short term memory (memory jangka pendek)
(Gordon,2003)

D. Teknik Mengoptimalkan Potensi Hemisfer (Otak Kanan)

1. Gerakan

Gerak sangat diperlukan oleh tubuh, dimana dengan gerakan yang dilakukan oleh tubuh dapat merangsang sistem syaraf pada tubuh, yaitu antara sistem syaraf pusat dan sistem syaraf tepi untuk bekerja secara berhubungan. Otak membutuhkan gerakan tubuh untuk bekerja dan berkembang dengan baik, karena tubuh yang bergerak merangsang otak untuk bekerja pula. Beberapa manfaat dari gerakan dalam meningkatkan kecerdasan otak adalah sebagai berikut

- a. Dengan bergerak aliran darah akan lancar, mengantarkan aliran oksigen ke otak yang akan mengacu perkembangan janin dan otak anak karena setiap menit otak membutuhkan darah sebanyak 150 ml. Meningkatnya sirkulasi darah otak ke otak artinya oksigen, gula dan zat gizi juga bertambah
- b. Gerakan tubuh dapat memprogram alat motorik, perseptual saraf dan sel otak.
- c. Pusat-pusat sistem kewaspadaan atau reticulo activating system yang terdapat pada batang otak bisa diaktifkan dengan melakukan gerakan tubuh
- d. Mempengaruhi produksi hormon NGF (Nerve Growth Factor) yang dapat meningkatkan fungsi otak melalui rangsangan perkembangan sel-sel saraf.
- e. Merangsang produksi Dopamin, zat ini berfungsi penting dalam menata perasaan (mood) anak anda. Semakin sering dan terampil melakukan kegiatan fisik, semakin baik perkembangan otaknya.

(<http://simutmaniz.blogspot.co.id/2012/12/pengaruh-gerak-dan-kecerdasan.html>).

Gerakan dapat merangsang kecerdasan anak dikarenakan tubuh manusia mempunyai sistem saraf yang mempunyai kaitan atau hubungan dengan perkembangan otak. Sistem saraf ini membantu dalam menyampaikan impuls ke otak yang membantu merangsang terhubungannya antar sel-sel neuron. Selain itu gerakan yang dilakukan oleh tubuh akan membantu tubuh bukan hanya memberikan kebugaran pada tubuh tapi juga memberikan kebugaran otak yang akan mengoptimalkan fungsi kerja otak. Beberapa gerakan yang dapat mempengaruhi rangsangan terhadap otak adalah sebagai berikut

a. Specific crawl

Gerakkan tangan kanan serentak dengan kaki kiri. Kemudian balaslah, gerakkan tangan kiri serentak dengan kaki kanan. Idealnya, siku tangan menyentuh lutut. Iringi pula dengan lagu favorit. Selain bertujuan untuk menyeimbangkan syaraf motorik kiri dan syaraf motorik kanan, gerakan ini juga dapat membuat pikiran terbuka terhadap hal-hal yang baru. Cobalah gerakan ini secara 10 menit setiap hari, minimal 14 hari berturut-turut.

b. Specific posturing

Bertumpulah di lantai dengan lutut kiri dan tangan kanan. Sementara itu, kaki kanan diluruskan ke belakang dan tangan kiri diluruskan ke depan. Posisi ini bertujuan untuk mengaktifkan syaraf-syaraf tertentu secara umum

dan otak kanan secara khusus. Cobalah posisi ini selama 10 menit setiap hari, minimal 14 hari berturut-turut.

c. Specific relaxing

Tip ini khusus anak-anak. Pertahankan posisi relaksasi setengah tengkurap. Biasakan pula posisi ini ketika anak tidur. Semakin dini, semakin baik. Biasakan pula posisi ini ketika anak sakit, sambil dipeluk oleh orang tua. Dengan demikian, otak anak berada dalam frekuensi alpha dan anak akan merasa damai karenanya.

d. Rotated reading

Balikkan sebuah tulisan (atas bawah), lalu bacalah tulisan tersebut dari kanan ke kiri. Cobalah dan teruskanlah kebiasaan baru ini selama 2 menit setiap hari.

e. Left-handed foreplay

Tip yang boleh juga disebut Kamasutra ini khusus untuk lelaki yang telah menikah. Cumbulah pasangan Anda dengan menggunakan tangan kiri. (Bagi Anda yang belum menikah, jangan khawatir, Anda tetap bisa melakukannya. Caranya? Menikahlah dulu.)

f. Left-handed handling

Peganglah gagang pintu dan bukalah pintu dengan tangan kiri. Cobalah dan teruskanlah kebiasaan baru ini setiap hari.

g. Left-handed brushing

Gosoklah gigi dengan tangan kiri pada pagi hari. Untuk sore atau malam hari, tetaplah menggosok gigi dengan tangan kanan. Cobalah dan teruskanlah kebiasaan baru ini setiap hari.

h. Left-handed writing

Tulislah nama panggilan Anda dengan tangan kiri di atas kertas kosong. Cobalah kebiasaan baru ini minimal 10 kali sehari, minimal selama 14 hari berturut-turut. Niscaya Anda akan menemukan keajaiban, di mana pada hari ke-3 Anda dapat menulisnya dengan sangat mudah.

i. Left-handed signing

Buatlah tanda tangan Anda dengan tangan kiri di atas sehelai kertas kosong. Cobalah kebiasaan baru ini minimal 10 kali sehari, minimal selama 14 hari berturut-turut. Niscaya Anda akan menemukan keajaiban, di mana 2 dari 10 tanda tangan tersebut menyerupai bentuk aslinya.

2. Game /Puzzle

Drijarkara dalam Sukintaka (1998:20) menyatakan bahwa bermain adalah gejala manusia yang merupakan aktivitas dinamika manusia yang

dibudayakan. Olympiade salah satu contoh gejala manusia yang dibudayakan. Selanjutnya Drijarkara menyatakan bahwa dalam bermain bukan hanya merupakan aktivitas jasmani saja tetapi juga menyangkut fantasi, logika, dan bahasa. Sehingga dalam bermain dibutuhkan keterpaduan antara fisik dalam hal ini aktivitas jasmani dan psikis yaitu logika, persepsi, asumsi, emosi, keberanian, kecerdasan dan lain-lain.

(http://graciamandira.blogspot.co.id/2015/02/analisis-kebutuhan-permainan-untuk_23.html.)

a. Eight game

Pura-puralah menulis angka delapan tidur atau simbol ? di udara dengan tangan kiri dan kanan secara bersama-sama. Permainan sederhana ini bertujuan untuk menyeimbangkan syaraf motorik kiri dan syaraf motorik kanan. Cobalah dan teruskanlah permainan ini setelah sarapan, selama dua menit setiap hari.

b. Thumb game

Acungkanlah jempol tangan kiri dan kelingking tangan kanan, sambil menyorongkan kedua belah tangan ke arah kanan. Sebaliknya, acungkanlah jempol tangan kanan dan kelingking tangan kiri, sambil menyorongkan kedua belah tangan ke arah kiri. Permainan sederhana ini bertujuan untuk menyeimbangkan syaraf motorik kiri dan syaraf motorik kanan. Cobalah dan teruskanlah permainan ini bersama teman-teman setelah makan siang, selama dua menit setiap hari.

c. Pattern game

Gambarlah pola-pola tertentu di atas kertas kosong, dengan tangan kiri dan kanan secara bersama-sama, ke arah dalam, luar, atas, dan bawah. Selain bertujuan untuk menyeimbangkan syaraf motorik kiri dan syaraf motorik kanan, permainan unik ini juga dapat menggali potensi visual. Cobalah permainan ini selama dua menit setiap hari, minimal 14 hari berturut-turut.

d. Bermain puzzle atau teka-teki silang

Sudoku, kotak rubik, TTS dan jenis puzzle lainnya, dapat melatih otak khususnya otak kiri, menurut pusat pelatihan kognitif Learning Rx. Tambahkan strategi baru untuk mengaktifkan latihan otak, misalnya memecahkan teka-teki silang dengan tema yang tidak biasa

e. Bermain permainan strategi

Permainan strategi seperti catur, monopoli atau game yang ada pada komputer lainnya, akan menggunakan otak kanan yang dapat membantu orang untuk lebih berpikir kreatif.

3. Musik

Sternberg dan Salovey (1997) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali emosi diri, yang merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul, dan ia mampu mengenali emosinya sendiri apabila ia memiliki kepekaan yang tinggi atas perasaan mereka yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan-keputusan secara mantap.

Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak meledak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara wajar. Misalnya seseorang yang sedang marah maka kemarahan itu tetap dapat dikendalikan secara baik tanpa harus menimbulkan akibat yang akhirnya disesali di kemudian hari.

Kepekaan akan rasa indah timbul melalui pengalaman yang dapat diperoleh dari menghayati musik. Kepekaan adalah unsur yang penting guna mengerahkan kepribadian dan meningkatkan kualitas hidup. Seseorang memiliki kepekaan yang tinggi atas perasaan mereka maka ia akan dapat mengambil keputusan-keputusan secara mantap dan membentuk kepribadian yang tangguh.

Kemampuan motivasi adalah kemampuan untuk memberikan semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Dalam hal ini terkandung adanya unsur harapan dan optimisme yang tinggi, sehingga memiliki kekuatan semangat untuk melakukan suatu aktivitas tertentu, misalnya dalam hal belajar. Seperti apa yang kita cita-citakan dapat diraih dan mengisyaratkan adanya suatu perjalanan yang harus ditempuh dari suatu posisi di mana kita berada ke titik pencapaian kita dalam kurun waktu tertentu.

Menurut Siegel (1999) ahli perkembangan otak, mengatakan bahwa musik dapat berperan dalam proses pematangan *hemisfer* kanan otak, walaupun dapat berpengaruh ke *hemisfer* sebelah kiri, oleh karena adanya *cross-over* dari kanan ke kiri dan sebaliknya yang sangat kompleks dari jaras-jaras neuronal di otak.

Efek atau suasana perasaan dan emosi baik persepsi, ekspresi, maupun kesadaran pengalaman emosional, secara predominan diperantarai oleh *hemisfer* otak kanan. Artinya, *hemisfer* ini memainkan peran besar dalam proses perkembangan emosi, yang sangat penting bagi perkembangan sifat-sifat manusia yang manusiawi. Kehalusan dan kepekaan seseorang untuk dapat ikut merasakan perasaan orang lain, menghayati pengalaman kehidupan dengan “perasaan”, adalah fungsi otak kanan, sedang kemampuan mengerti perasaan orang lain, mengerti pengalaman dengan rasio adalah fungsi otak kiri. Kemampuan seseorang untuk dapat berkomunikasi dengan baik dan manusiawi dengan

orang lain merupakan percampuran (*blending* antara otak kanan dan kiri itu).

Proses mendengar musik merupakan salah satu bentuk komunikasi afektif dan memberikan pengalaman emosional. Emosi yang merupakan suatu pengalaman subjektif yang *inherent* terdapat pada setiap manusia. Untuk dapat merasakan dan menghayati serta mengevaluasi makna dari interaksi dengan lingkungan, ternyata dapat dirangsang dan dioptimalkan perkembangannya melalui musik sejak masa dini. (http://graciamandira.blogspot.co.id/2015/02/analisis-kebutuhan-permainan-untuk_23.html,)

4. Sosial dan Komunikasi

Otak dapat dilatih dengan menjalani kehidupan sosial Anda, misalnya dengan mengunjungi teman. Sebuah studi 2006 oleh Dr David Bennett dari Rush University Medical Center menemukan bahwa memiliki jaringan sosial dapat memberikan perlindungan terhadap gejala klinis penyakit Alzheimer.

Kecerdasan sosial adalah kemampuan yang mencapai kematangan pada kesadaran berpikir dan bertindak untuk menjalankan peran manusia sebagai makhluk sosial di dalam menjalin hubungan dengan lingkungan atau kelompok masyarakat. Dari pengertian di atas, dapat dipahami bahwa kecerdasan sosial sangatlah penting dalam menunjang kehidupan bermasyarakat, sukses tidak identik dengan kemampuan IQ, karena sesungguhnya kecerdasan sosial-lah yang sangat berperan besar dalam kehidupan. Banyak orang yang IQ nya diatas rata-rata mampu menggapai kesuksesan dengan meningkatkan kemampuan social intelligence ini. (Samsu, 2004)



Hubungan sosial yang baik akan mengembangkan kecerdasan otak kanan.

Orang yang memiliki kecerdasan sosial tinggi tidak akan menemui kesulitan saat memulai interaksi dengan orang lain. Ia dapat memanfaatkan dan menggunakan kemampuan otak dan bahasa tubuhnya untuk “membaca” teman bicaranya. Kecerdasan sosial dibangun antara untuk mengenali perbedaan, misalnya perbedaan besar dalam suasana hati, temperamen, motivasi, dan kehendak. Terlebih lagi, kecerdasan ini dapat memungkinkan orang dewasa membaca kehendak dan keinginan orang lain meskipun orang tersebut menyembunyikannya. Kecerdasan sosial ini juga mencakup kemampuan bernegosiasi, mengatasi segala konflik, segala kesalahan, dan situasi yang timbul dalam proses negoisasi. Oleh sebab itu, seseorang dengan kecerdasan

AL-ISHLAH

Jurnal Pendidikan

sosial tinggi sanggup berperan sebagai teman bicara dan sekaligus pendengar yang baik, serta sanggup berhubungan dengan banyak orang.

Beberapa cara yang dapat meningkatkan kecerdasan sosial adalah :

- Tubuh bicara lebih banyak
- Tubuh dapat lebih banyak bicara dari kata-kata.
- Tubuh dirancang untuk berkomunikasi dengan orang lain.
- 55% makna yang akan disampaikan dalam aktivitas tercermin pada sikap fisik.
- Tanpa kata-kata tubuh dapat mengkomunikasikan apakah seseorang sedang sedih, senang, marah, kecewa, bahagia, malu, takut, khawatir, gugup, antusias, percaya diri, minder, cemas dsb.
- Sadarilah hal tersebut. (Elizabeth, 1980)

Terdapat lima elemen kunci kecerdasan sosial, yaitu:

1. Situational awareness (kesadaran situasional). Makna dari kesadaran ini adalah sebuah kehendak untuk bisa memahami dan peka akan kebutuhan serta hak orang lain. Contoh, orang yang merokok di ruang ber-AC tanpa merasa bersalah adalah orang yang tidak memiliki kesadaran situasional.
2. Presense atau kemampuan membawa diri. Bagaimana etika penampilan, tutur kata, gerak tubuh ketika bicara dan mendengarkan adalah sejumlah aspek yang tercakup dalam elemen ini. Setiap orang pasti akan meninggalkan impresi yang berlainan tentang mutu presense yang dihadapkannya.
3. Authenticity (autensitas) atau sinyal dari perilaku seseorang yang akan membuat orang lain menilainya sebagai orang yang layak dipercaya (trusted), jujur, terbuka, dan mampu menghadirkan ketulusan. Elemen ini amat penting, sebab hanya dengan aspek inilah seseorang dapat membentangkan relasi yang mulia dan bermartabat.
4. Clarity (kejelasan). Aspek ini menjelaskan sejauh mana seseorang dibekali kemampuan untuk menyampaikan gagasan dan idenya secara renyah dan persuasif, sehingga orang lain bisa menerimanya dengan tangan terbuka. Sering seseorang memiliki gagasan yang baik, namun gagal mengkomunikasikannya secara lebih tepat, sehingga atasan atau rekan kerja tidak berhasil diyakinkan.
5. Empathy (atau empati). Aspek ini merujuk pada sejauh mana seseorang dapat berempati pada gagasan dan penderitaan orang lain. Sejauh mana kita memiliki keterampilan untuk bisa mendengarkan, memahami pemikiran orang lain, dan melakukan aksi nyata untuk meringankan penderitaan orang lain. Perasaan lapar dan haus dapat ditindaklanjuti dengan semangat kedermawanan melalui zakat, infak, sedekah dan ibadah sosial lainnya.

(http://www.academia.edu/15355274/JURNAL_pentingnya_kecerdasan_sosial)

Pendidikan tinggi, kekayaan melimpah, keindahan paras atau apapun itu tidak akan ada artinya bila kita tidak memiliki kecerdasan sosial. Karena manusia adalah makhluk sosial, banyak masalah yang akan timbul dari

hubungan intrapersonal, tapi kita dapat mengatasinya apabila kita memiliki kecerdasan sosial yang baik.

5. Hobi

tantang otak untuk belajar keterampilan baru atau hal-hal yang belum pernah Anda lakukan sebelumnya. Jika Anda bukan seniman, cobalah untuk belajar melukis atau memahat. Jika Anda bisa bermain piano, belajarlah memainkan gitar. Temukan sesuatu yang baru dan menarik untuk dapat menjaga otak tetap aktif.

Ada persepsi umum bahwa kita tidak bisa berbuat banyak untuk meningkatkan kecerdasan. Hal ini membuat kita selalu bertanya 'apakah kita terlahir cerdas atau tidak' dan kita tidak dapat melakukan apa-apa tentang hal itu. Namun, ini semua kesalahpahaman. Sementara beberapa orang memiliki kondisi mencegah mereka untuk dapat meningkatkan tingkat kecerdasan mereka, bagi kebanyakan orang, ada banyak hal yang bisa dilakukan untuk membuat mereka lebih cerdas.

Hobi merupakan bagian integral dari kehidupan kita, dan sekali dikembangkan, kita menemukan diri kita tenggelam di dalamnya. Hobi yang menyenangkan dapat memiliki pengaruh yang besar pada kecerdasan. Dilansir dari *Lifehack*, berikut 10 hobi yang akan membantu untuk menambah kecerdasan yang didukung oleh studi ilmiah dan eksperimen.

a. Memainkan alat musik

Konfusius berkata "Musik menghasilkan jenis kenikmatan yang manusia tidak bisa lakukan". Musik merangsang otak dan telah dibuktikan oleh penelitian juga. Musik memiliki kekuatan untuk memanggil emosi yang kompleks dan keadaan psikologis. Berbagai peneliti telah menunjukkan bahwa ketika mendengarkan musik dan memainkan alat musik dapat meningkatkan kapasitas memori. Memainkan alat musik juga mengajarkan kesabaran dan ketekunan karena membutuhkan waktu dan usaha untuk belajar memainkan alat musik. Hal ini dapat mempertajam dalam berkonsentrasi.

b. Membaca

Hobi ini dapat meningkatkan level kecerdasan. Hal ini lebih lanjut terjadi jika Anda membaca banyak topik yang berbeda, dari fiksi dan biografi, ke antologi. Membaca dapat mengurangi stres, membantu untuk mengalami beberapa emosi, dan mengajarkan banyak pelajaran. Semua faktor ini membantu Anda untuk merasa lebih baik. Menjadi damai dengan diri sendiri adalah salah satu dasar yang paling penting bagi kesejahteraan pikiran yang positif. Membaca sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan,

mempersiapkan segala macam situasi dan menjadi lebih produktif dalam bagaimana mencapai tujuan Anda.

c. Meditasi secara teratur

Manfaat utama dari meditasi adalah membantu Anda fokus pada diri sendiri dan untuk mengetahui jati diri. Meditasi juga membantu mengurangi tingkat stres dan menghilangkan segala macam kekhawatiran. Dengan keadaan tenang dan terdiri dari pikiran yang diperoleh melalui meditasi, Anda dapat belajar, berpikir dan merencanakan hal-hal dalam cara yang jauh lebih efektif. Meditasi secara teratur membantu memiliki kontrol penuh atas diri Anda. Menyadari gangguan dan metode efektif pengendalian diri adalah yang paling penting ketika bekerja untuk meningkatkan kecerdasan.

d. Berolahraga

Tubuh yang sehat membantu untuk memastikan bahwa Anda memiliki otak yang sehat. Berolahraga secara teratur membuat otak dan tubuh berfungsi seperti yang seharusnya. Kegiatan ini mengurangi ketegangan dan membantu untuk tidur lebih nyenyak. Dokter setuju, bahwa sirkulasi darah yang mengalir ke otak akan meningkatkan fungsi otak. Berbagai penelitian pada tikus dan manusia menunjukkan bahwa latihan kardiovaskular dapat membuat sel-sel otak baru dan dengan demikian dapat meningkatkan kinerja otak secara keseluruhan.

e. Melatih otak

Sama seperti halnya harus olahraga secara teratur untuk menjaga tubuh tetap bugar, Anda juga perlu melatih otak untuk tetap dalam kondisi baik. Lakukanlah hal-hal yang baru untuk meningkatkan kemampuan otak. Anda bisa melatih otak lewat permainan seperti bermain sudoku dan teka-teki. Semua kegiatan ini membantu otak untuk terus membentuk koneksi baru. Melalui kegiatan seperti ini Anda juga belajar untuk menanggapi situasi dengan cara yang kreatif, mengembangkan kemampuan untuk melihat sesuatu dari banyak perspektif yang berbeda dan menjadi jauh lebih produktif.

f. Belajar bahasa baru

Belajar bahasa baru mungkin tidak selalu menjadi tugas yang mudah tetapi pasti memiliki banyak keuntungan, karena dapat membuat Anda lebih cerdas dan menjadi salah satu dari mereka. Proses belajar bahasa baru melibatkan tugas-tugas seperti menganalisis struktur gramatikal dan belajar kata-kata baru, yang meningkatkan kecerdasan dan kesehatan otak.

g. Menulis

Ada banyak manfaat yang dapat Anda terima dari menulis, termasuk meningkatkan tingkat keseluruhan intelijen. Menulis meningkatkan kemampuan linguistik dan juga membantu untuk mengembangkan keterampilan seperti: fokus, kreativitas, imajinasi, dan pemahaman. Penulis sering dianggap sebagai seseorang yang memiliki tingkat intelijen yang sangat tinggi. Anda dapat menulis dengan cara yang berbeda. Anda dapat menulis hal-hal dengan tangan atau dapat membuat blog. Apa pun yang Anda lakukan, berikan kata-kata atau gambar dalam pikiran Anda. Belajar untuk mengekspresikan diri dengan jelas adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kecerdasan.

h. Bepergian ke tempat yang baru

Perjalanan bukan hanya cara untuk menghilangkan rasa bosan, hobi ini juga bisa meningkatkan kecerdasan. Latihan fisik dan mental yang terlibat dengan bepergian, menyingkirkan pikiran Anda dari kata stres. Ketika bebas stres, Anda bisa lebih fokus pada tugas-tugas, pengamatan, dan memperdalam pemahaman. Setiap tempat baru menawarkan hal-hal baru untuk belajar. Anda mengalami berbagai situasi, bertemu dengan orang banyak, makan berbagai makanan, menemukan berbagai budaya dan gaya hidup yang berhubungan dengan ide-ide yang mungkin tidak pernah terpikirkan sebelumnya.

i. Memasak

Banyak dari kita merasa bahwa memasak adalah kegiatan yang membuang-buang waktu. Hal ini sangat bertolak belakang dengan manfaat yang didapat dari hobi ini. Seseorang yang hobi memasak memiliki tingkat kreativitas yang tinggi. Mereka berkomitmen untuk kualitas, tidak takut untuk mencoba hal-hal yang baru dan memiliki perhatian sampai ke detail. Setiap kali Anda memasak sesuatu, Anda belajar untuk multitasking, mengukur dengan presisi dan membuat keputusan yang cepat. Dengan semua keterampilan ini Anda menjadi lebih cerdas.

(<http://gayahidup.republika.co.id/berita/gayahidup/trend/16/02/23/o2zx1r328-ini-daftar-hobi-yang-menambah-kecerdasan>.)

KESIMPULAN

Otak manusia merupakan anugerah terbesar Tuhan yang diberikan kepada manusia. Otak ini terdiri dari 2 bagian yaitu otak kanan dan otak kiri. Masing-masing bagian tersebut memiliki kemampuan yang spesifik. Otak kanan memiliki

kapasitas memori 90% dan otak kiri hanya 10-12%. Hasil penelitian mutakhir di AS menyebutkan, peran logika dalam membuat orang menjadi sukses hanya 4-6%, sedangkan 94-96% adalah tanggung jawab otak kanan yang banyak berhubungan dengan inovasi, kreativitas, naluri, intuisi, daya cipta, kejujuran, keuletan, tanggungjawab, kesungguhan, spirit, kedisiplinan, etika, empati dan lain-lain. Dalam proses pembelajaran keseimbangan ke 2 otak tersebut sangat penting agar dapat berpikir secara optimal. Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan potensi otak kanan antara lain Gerakan Cerdas, Game/Puzzle, Musik, Sosial Komunikasi dan Hobi

DAFTAR PUSTAKA

Edwar Debono, 1991, *Berpikir Lateral*, (penerjemah Sutoyo. Jakarta : Erlangga

Bobbi DePorter & Mike Hernacki, 2011, *Quantum Learning*" Jakarta Kaifa

Damasio, Antonio. 2009. *Memahami Kerja Otak*. Yogyakarta: PT. BACA!

Gordon Dryden & Jeanette Vos, 2003, *Revolusi Cara Belajar I* Bandung : Kaifa

Goleman, Daniel (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*

Hurlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Diterjemahkan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga, 1980.

Yusuf L N, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2004.

(<http://simutmaniz.blogspot.co.id/2012/12/pengaruh-gerak-dan-kecerdasan.html>.) (23 Maret 2017)

<https://windatiara.wordpress.com/2012/11/28/pentingnya-kecerdasan-sosial/25> Maret 2017)

http://www.academia.edu/15355274/JURNAL_pentingnya_kecerdasan_sosial 25 Maret 2017)

(http://graciamandira.blogspot.co.id/2015/02/analisis-kebutuhan-permainan-untuk_23.html, 25 Maret 2017)

(<http://gayahidup.republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/16/02/23/o2zx1r328-ini-daftar-hobi-yang-menambah-kecerdasan>, 28 Maret 2016)

AL-ISHLAH

Jurnal Pendidikan

<http://gayahidup.republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/16/02/23/o2zx1r328-ini-daftar-hobi-yang-menambah-kecerdasan>

(<http://gayahidup.republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/16/02/23/o2zx1r328-ini-daftar-hobi-yang-menambah-kecerdasan>, 28 Maret 2016)