



PROGRAM STUDY OF CIVIL ENGINEERING, FACULTY OF CIVIL ENGINEERING & ENVIRONMENTAL
BANDUNG INSTITUTE OF TECHNOLOGY - ITB
Jln. Ganesha No.10, Bandung 40132, INDONESIA,
☎: 022 – 2506286, e-mail: amrinsyah@si.itb.ac.id; ancedin@bdg.centrin.net.id

Prof. Ir. AMRINSYAH NASUTION, MSCE, Ph.D.

Pengantar

Metode Belajar 24 Jam atau MB-24 ini adalah buku pedoman pengembangan *softskill* mahasiswa dalam manajemen waktu kegiatan perkuliahan dan kegiatan harian.

Metode Belajar 24 Jam dapat dijadikan bagian program pendidikan *softskill* mahasiswa dan mahasiswa baru di Perguruan Tinggi guna memberi bekal mahasiswa sukses belajar di Kampus.

Berikut disampaikan testimoni, tanggapan dan komentar mahasiswa S₁ dan S₂ di Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik Sipil dan Lingkungan, Institut Teknologi Bandung yang menerapkan MB24 bagi kegiatan perkuliahan dan harian di kampus.

Kesan Pesan MB-24

Nama : Dira Silvia Irvanny
Nim : 15011089



Dengan adanya MB-24 ini, saya bisa melihat bagaimana keefektifan waktu saya di setiap harinya. Saya bisa mengukur kapan saja saya terlalu banyak main, atau ketika saya kurang belajar. Dengan begitu, saya semakin hari semakin bisa mengatur waktu dengan baik. Jadwal saya jadi lebih teratur dan komposisi aktifitas bisa lebih seimbang.

Saya harap metoda MB_24 ini bisa semakin dibiasakan pada diri saya melihat pengaruhnya yang positif pada diri saya. Insya Allah ke depannya saya bisa menjadi orang yang lebih teratur, rajin, dan bisa terus meningkatkan prestasi.

Tak lupa, saya ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada **Bapak Amrinsyah Nasution**, dosen kami di mata kuliah SI-3211 Analisis Struktur II, yang telah memperkenalkan MB-24 kepada saya dan teman lainnya. Semoga kami semua bisa mengaplikasikan MB-24 dalam semua kegiatan. Semoga ilmu yang telah Bapak berikan bermanfaat bagi kami dan orang lain.

KESAN PESAN MB 24

Nama : Arnisa Dewi Hasna
NIM : 15011069



MB 24 merupakan suatu metode yang baru bagi saya. Sebelumnya, saya tidak pernah mengatur jadwal belajar secara teratur. Tapi dengan MB 24 ini saya dituntut untuk memenuhi jadwal sesuai dengan proporsi yang seharusnya. Pada awalnya, saya merasa kesulitan mengikuti pola jadwal yang sesuai, sehingga banyak jadwal yang tidak sesuai baik jadwal belajar maupun jadwal lainnya. Rasanya sulit memenuhi jadwal belajar minimal 11 jam sehari. Namun setelah menjalaninya selama beberapa lama, saya mulai terbiasa menjalani jadwal yang sesuai, sehingga jadwal belajar saya semakin teratur. Terima kasih kepada Bapak Amrinsyah Nasution yang telah mengenalkan MB 24 yang membuat jadwal sehari-hari saya semakin teratur.

Kesan Pesan MB 24

Nama : Syavira Rahmadiani
NIM : 15011071

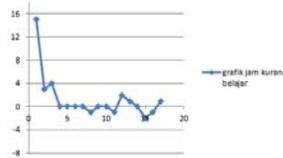
Saya bukanlah orang yang teratur ataupun terjadwal dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Saya terbiasa spontan dan melakukan apapun sesuai *mood* saya. Ternyata hal tersebut memberikan dampak yang buruk khususnya di semester ini dimana tugas menumpuk serta kegiatan organisasi yang padat. Untunglah Pak Amrinsyah memperkenalkan metoda belajar 24 jam ini kepada saya. Awalnya saya merasa berat untuk menjadwalkan kegiatan saya namun setelah dicoba ternyata banyak manfaat yang diberikan MB24 ini. Saya menjadi 'terpaksa' mengerjakan tugas saya dan belajar sesuai jadwal yang telah saya buat, sehingga saya tidak merasa keteteran mendekati deadline maupun UTS/UAS.

Selanjutnya saya mengucapkan terima kasih banyak untuk Pak Amrinsyah Nasution karena telah memberikan pengalaman berkesan selama 1 semester ini. Awalnya saya merasa tertekan seperti yang bapak bilang karena sering dipanggil untuk menjawab pertanyaan tapi lama kelamaan saya menjadi terbiasa dan justru saya menjadi semakin fokus di kelas. Saya juga tidak akan lupa dengan lagu-lagu yang bapak putar di kelas serta dedikasi bapak untuk mengajar bahkan setelah bapak dirawat di rumah sakit. Akhir kata saya ucapkan terima kasih sekali lagi atas MB 24 maupun hal yang sudah bapak ajarkan di kelas. Mohon maaf apabila selama 1 semester ini saya belum bisa menjadi mahasiswi yang baik.



Kesan Pesan MB_24 boper danto
grafik jam kurang belajar

Nama : Boper Danto
NIM : 15011096



Sebelumnya saya adalah orang yang tidak menyukai hidup yang terjadwal bahkan cenderung mengerjakan sesuatu jika sudah dekat deadlinenya saja. pada saat diperkenalkan dengan MB-24 ini saya sebenarnya agak merasa terpaksa untuk melaksanakannya karena tidak terbiasa untuk . namun seiring berjalannya waktu saya pikir metode ini benar benar **cocok untuk mahasiswa** , khususnya orang orang seperti saya yang tidak teratur dalam belajar.

semenjak mulai terbiasa dengan MB-24 ini saya pikir ini suatu hal yang berguna, karena dengan MB-24 ini mahasiswa akan belajar untuk menghargai waktu dan tidak menyianyikannya. Bahkan setelah masa masa akhir perkuliahan saya terkejut, karena saya bisa melakukan manajemen waktu dengan baik bahkan tidak banyak waktu yang terbuang sia sia. Akhirnya setelah menggunakan metode MB-24 ini saya dengan puas mengakhiri smester ini karena saya telah berhasil **mengoptimalkan** waktu yang ada dan berhasil **mengatur** waktu belajar dengan baik.

Saya ucapkan banyak terima kasih untuk Bapak Prof. Ir. Amrinsyah Nasution, untuk setiap pengajaran yang diberikan dan juga untuk mengenalkan MB-24 ini kepada para kami, semoga metode ini bisa diterapkan oleh lebih banyak lagi mahasiswa.

Keterangan:

1. pada minggu minggu pertama saya masih belum terbiasa dengan metode MB-24 dan ada beberapa kali hari libur sehingga terdapat banyak waktu kurang belajar disana
2. pada minggu ke 4 saya mulai berkomitmen untuk mengikuti MB-24 dengan benar, agar waktu yang ada bisa saya optimalkan untuk belajar
3. pada minggu ke 8 adalah minggu UTS, sehingga disana saya menghabiskan waktu belajar lebih banyak.
4. minggu ke 16 dan 17 adalah minggu UAS
5. pada awalnya memang sulit untuk mengikuti MB-24 namun setelah dilakukan dengan konsisten saya merasa tidak lagi sulit karena telah terbiasa belajar dengan konsisten sesuai dengan Metode Belajar 24 jam

Kesan Pesan MB_24

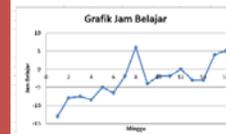
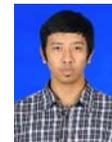
Nama : Erlanda Abdi Saputra
NIM : 15011092

Pada awalnya saya belum tahu tentang Metode Belajar 24 Jam (MB_24) ini. Saya pikir, metode ini tidak akan berpengaruh signifikan pada prestasi akademik saya. Hingga pada akhirnya saya menyadari waktu yang saya gunakan selama ini tidak efektif dan efisien, sehingga banyak waktu yang terbuang percuma.

Akhirnya saya mencoba MB_24 ini. Awalnya, saya agak susah untuk terbiasa disiplin terhadap jadwal yang sudah saya buat, namun lama kelamaan saya mulai terbiasa dan merasakan efeknya. Waktu yang saya gunakan sehari-hari menjadi lebih efektif dan efisien, baik itu untuk belajar, bermain ataupun tidur. Prestasi akademik saya pun turut meningkat. Sungguh metode belajar yang tepat buat saya.

Saya berterima kasih kepada bapak Amrinsyah Nasution karena telah memperkenalkan saya dengan MB_24. ini Saya berharap manfaat dari MB_24 ini bisa juga dirasakan oleh lebih banyak orang lagi.

Terima kasih bapak Amrinsyah, terima kasih MB_24.



Kesan Pesan MB 24 Luthfi Chaliqi Taufiq

Nama :LUTHFI CHALIQUI TAUFIQ
NIM : 15011075

Semester ini merupakan semester yang cukup padat bagi saya. Selain jadwal akademik yang padat, saya juga harus membagi waktu untuk mengurus organisasi Himpunan Mahasiswa Sipil. Saya sadar bahwa kedua kegiatan tersebut adalah penting dan saya harus memaksimalkan hasil dari keduanya.

Di awal masa perkuliahan, saya merasa agak sulit mengatur jadwal antara kedua kegiatan tersebut. Namun setelah saya mengetahui MB 24, saya merasa menemukan metode yang tepat agar waktu yang saya miliki lebih dimanfaatkan secara efektif. Saya tersadar bahwa selain belajar dan mengurus organisasi, saya juga harus menyediakan waktu untuk hal-hal seperti bermain dan beristirahat.

setelah mengimplementasikan MB24, saya merasa adanya perubahan dalam diri saya dalam pembagian waktu. 24 jam yang saya miliki dalam satu hari terasa lebih bermanfaat dan teratur. Saya yakin MB24 ini akan sangat bermanfaat apabila diaplikasikan secara konsisten dan efektif.

Saya berharap akan banyak lagi mahasiswa di Indonesia yang mengenal MB24 dan mengaplikasikannya dalam kehidupan perkuliahan mereka.

Saya mengucapkan terimakasih banyak kepada Bapak Amrinsyah Nasution atas ajaran metode belajar efektif 24 jam ini, karena berhasil merubah cara pandang saya dalam berkegiatan secara teratur.



Kesan Pesan MB_24 Odilia Rizky Callista

Nama : Odilia Rizky Callista
NIM : 15011091

MB 24 sangat baik menjadi alat pengingat kelalaian yang saya buat. Di awal semester sebenarnya saya bisa mengikuti kuliah dengan baik. Setelah UTS, Tugas besar yang banyak membuat banyak jadwal terganggu.

Tapi pada akhirnya ketika kembali mengisi MB 24, kelalaian yang telah dibuat direkam dengan baik dan menjadi pengingat yang baik. Sehingga jadwal-jadwal yang sudah runyam menjadi baik.

Tugas-tugas berat yang diberikan oleh Bapak, Prof. Amrinsyah dapat dikelola dengan baik. Tidak ada lagi tugas-tugas terbengkalai dan jatah bermain yang sia-sia.

Saya kira menyempatkan mengisi MB 24 selama 5 menit setiap harinya tidak ada salahnya. Demi kebaikan diri sendiri dan kemudian, kebaikan umat manusia. Amin



Kesan Pesan MB 24 Rheza Syahputra Widiawan

Nama : Rheza Syahputra Widiawan
NIM : 15011090

Sebelum saya diperkenalkan dengan MB-24, saya mengira bahwa prioritas saya setelah mengikuti kegiatan kuliah adalah berorganisasi dan bersosialisasi. Setelah mengenal Metode Belajar 24 Jam, saya jadi teringat dan tersadarkan bahwa kegiatan pada hidup saya harus lebih balanced, bukan hanya menjalani kehidupan perkuliahan dan berorganisasi.

Beberapa kali saya merasa bahwa tidur dan review ulang materi kuliah dirasa tidak penting memperdalam kemampuan berorganisasi, saya sangat salah.

Setelah saya mulai mengimplementasikan MB-24 secara efektif, saya merasakan perubahan yang positif dalam hidup saya. Menjadi lebih mudah untuk saya dalam mengatur kegiatan apa saja yang efektif untuk saya jalani, dan juga kegiatan-kegiatan tak terkontrol seperti bermain dan jalan-jalan bisa lebih mudah dikurangi dengan metode ini. MB24 tentunya akan sangat berguna untuk kehidupan saya yang kelak akan sangat teratur.

Saya mengucapkan terimakasih banyak kepada Bapak Amrinsyah Nasution atas ajaran metode belajar efektif 24 jam ini, karena berhasil merubah cara pandang saya dalam berkegiatan secara seimbang. Insya Allah kedepannya saya menjadi orang yang lebih teratur, rajin, dan bisa terus meningkatkan prestasi, Amin.



Kesan Pesan MB_24 Affandi Ismail

Nama : Affandi Ismail
NIM : 15011093



MB_24 telah menjadi patokan saya dalam keteraturan jadwal sehari-harinya, jika saya kurang belajar maka pada hari berikutnya saya akan belajar lebih, atau saya akan membayar kekurangan belajar tersebut pada hari libur atau sabtu dan minggu.

Awalnya sangat sulit mengikuti MB_24 ini, penuh rasa malas dan ketidak teraturan. Namun setelah lama mengikuti maka kita akan terbiasa. Dengan mengikuti jadwal MB_24, yaitu belajar sehari minimum 11 jam, saya menjadi lebih rajin dan merasa ada yang kurang jika tidak belajar. Sistem belajar saya pun menjadi lebih teratur dan menjadi lebih rajin, nilai-nilai pun meningkat karena cara belajar saya lebih teratur.

Saya telah mengikuti MB_24 ini selama 2 tahun, karena diajarkan oleh pa Amrinsyah Nasution. Saya ingin berterima kasih sebesar-besarnya karena telah mengajarkan saya metode belajar ini. Saya akan berusaha menerapkan MB_24 ini seterusnya.

Kesan Pesan MB_24 Jzolanda Tsavalista Burhani

Nama : Jzolanda Tsavalista Burhani
NIM : 15011065



MB-24 merupakan metoda bagus untuk menyukkseskan mahasiswa dalam hal akademik maupun sosial, karena jadwal kita telah di plot sedemikian rupa sehingga menjadi efektif dan efisien, baik dalam menghadapi pelajaran di kampus maupun hubungan sosial antar rekan-rekan yang lainnya.

Pada awalnya saya kesusahan dalam mengikuti program MB-24 ini, namun lama kelamaan menjadi terbiasa, karena saya berusaha untuk mengikuti apa yang diprogramkan MB-24 demi kesuksesan saya. Setelah saya mencoba program ini, membuat keseharian saya menjadi efektif, tanpa adanya waktu yang terbuang untuk hal yang berguna, walaupun terkadang dalam implementasinya di MB - 24 nya masih ada waktu kurang dalam tidur, belajar

Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada Pak Amrin yang telah menganjurkan kelas 1 untuk melakukan MB-24, ini dapat membuat hidup saya menjadi lebih baik, melalui kesuksesan dalam akademik maupun kehidupan sosial dan kesehatan.

Kesan Pesan MB_24

Nama : M. Thoyeb Romadhon
NIM : 15011074



Sejujurnya MB_24 adalah hal baru bagi saya. Dan mencoba hal baru merupakan hal yang menarik untuk dilakukan.

Awal mula menerapkan MB_24 ini terasa biasa saja. Karena memang saya hanya sekedar mengisi tanpa begitu memperhatikan tujuannya.

Hingga pada akhirnya di tengah perkuliahan saya berpikir, untuk apa sekedar mengisi kalau ujungnya tidak ada manfaat apa-apa. Pada titik itulah saya mulai dengan serius dan berlapang hati mengisi dan menerapkan MB_24 ini. Ternyata banyak sekali hal yang saya dapatkan. Saya jadi tahu kapan harusnya menambah porsi belajar, kapan istirahat dan *refreshing* harus saya utamakan, dan lain-lain. Pada intinya yang ingin saya katakan adalah MB_24 ini sangat bermanfaat.

Mungkin di masa saya menuliskan ini, penerapan MB_24 masih berupa hal yang tidak biasa. Tetapi saya berharap, dari kondisi yang tak biasa ini nantinya, bisa menjadi terbiasa, dan akhirnya bisa membawa hal luar biasa untuk diri saya.

Mengingat manfaat yang sudah saya rasakan tersebut, saya berharap lebih banyak lagi orang yang tahu, mengenal, dan menerapkan MB_24 ini.

Saya ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Amrinsyah, atas bimbingan dalam kuliahnya selama satu semester ini. Terlebih lagi atas diperkenalkannya MB_24 kepada saya dan teman-teman.

Akhir kata, *wassalamu'alaikum*.

Kesan Pesan MB_24

Nama : ROPAN EFENDI
NIM : 15011066



MB_24 adalah hal baru yang saya temukan di semester ini. Di awal mengerjakan MB_24 ini banyak halangan yang saya hadapi, salah satunya adalah kurangnya komitmen dari diri sendiri untuk meluangkan waktu mengisi MB_24 ini. Hal ini dikarenakan karena saya masih menganggap bahwa MB_24 ini bukanlah hal yang menarik, karena terlalu mengekang kehidupan mahasiswa.

Akan tetapi saya merasa bahwa saya memiliki kekurangan dalam management waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan organisasi. Oleh karena itu saya harus belajar dengan menggunakan metode 24 jam ini untuk bisa melatih saya dalam memmanagement waktu. Alhamdulillah setelah saya mengerjakan MB_24 ini banyak manfaat yang saya rasakan, dan saya ingin membagi manfaat ini dengan teman-teman dan adik-adik kelas saya nantinya.

Saya ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Amrinsyah, atas bimbingan dalam kuliahnya selama satu semester ini. Terlebih lagi atas diperkenalkannya MB_24 kepada saya dan teman-teman.

Mengingat manfaat yang sudah saya rasakan tersebut, saya berharap lebih banyak lagi orang yang tahu, mengenali, dan menerapkan MB_24 ini.

Akhir kata saya ucapkan *wassalamu'alaikum*.

Kesan Pesan MB_24 Aditia Darajat

Nama : Aditia Darajat
NIM : 15011082



Aditia Darajat (15011082)

Awalnya saya merasa metode ini sangat membebani saya dalam berkegiatan sehari-hari. Bayangkan saja, setiap jam dalam hidup saya, saya harus memperhatikan jumlah jam kegiatan yang saya lakukan, apakah sudah sesuai atau belum. Satu sampai dua minggu pertama merupakan masa yang sulit bagi saya untuk menerapkan metode ini, karena sebelumnya hidup saya tidak teratur ini.

Akan tetapi, dengan niat dan konsistensi untuk menerapkan metode ini, hasilnya mulai terlihat. MB_24 mulai membentuk saya dalam keteraturan jadwal sehari-hari. misal jika saya kurang belajar pada hari ini, maka pada hari berikutnya saya akan belajar lebih. Dengan metode ini, setiap hari saya dapat menyelesaikan pekerjaan saya seperti tugas kuliah, organisasi, project dengan tepat waktu. Dengan terbiasa belajar 11 jam sehari, saya tidak khawatir jika dikelas terdapat kuis mendadak karena sudah dipersiapkan sebelumnya. hal ini tentu saja karena saya mulai terbiasa dengan kegiatan yang telah saya rencanakan. selain itu, manfaat lain dari MB_24 ini, saya bisa tetap menjaga kesehatan saya dengan olahraga dan waktu istirahat yang cukup. hal yang paling signifikan terlihat adalah tentu nilai ujian yang meningkat. Alhamdulillah, nilai UTS yang saya dapatkan cukup memuaskan, memiliki rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan sebelum saya menerapkan MB-24.

Saya memang baru semester ini mengikuti MB_24 ini, tapi saya sangat merasakan manfaat dari metode ini. Saya akan berusaha menerapkan MB_24 ini seterusnya.



Komentar	
1	Minggu 1 sampai dengan Minggu 2 rata-rata perminggu kekurangan belajar 20 jam lebih per minggu atau perhari nya 2 jam lebih hal ini disebabkan masih beradaptasi untuk jadwal kegiatan yang baru dan terdapat libur nasional yang saya manfaatkan untuk bertemu dengan keluarga
2	Namun setelah pelatihan secara bertahap dan konsisten, sebagaimana yang disarankan dalam Buku MB24 secara perlahan grafik jam kurang belajar semakin bisa dikurangi walaupun masih ada jam kurang belajar
3	Kemudian menjelang minggu UTS, grafik jam kurang belajar semakin konsisten menuju 0 jam perminggu
4	Pada minggu ke-11 dan ke-13 terdapat libur nasional. Sehingga saya memanfaatkan libur ini untuk bertemu dengan keluarga dan istirahat
5	keKurangan belajar pada minggu ke-11 dan ke-13 saya kejar di minggu selanjutnya. Dan jika dilihat dari grafik, jumlah jam kurang belajar saya menurun dan menuju konstan diangka 0 jam per-minggu
6	Latihan dan terus menepati jadwal dengan konsisten merupakan kunci dalam menjalankan MB-24 ini. Dengan terus membiasakan diri untuk mengatur waktu dengan baik, maka body clock kita akan terbentuk.

Kesan Pesan MB_24 Khilda Husain Al Anamy

Nama : Khilda Husain Al Anamy
NIM : 15011076

MB_24 telah menjadi pemacu untuk meningkatkan kinerja aktivitas yang efektif. Dengan adanya MB_24, saya belajar mengupgrade *body clock* saya agar lebih berkualitas.

Awalnya sangat sulit mengikuti MB_24 ini, penuh rasa malas dan ketidak teraturan. Namun setelah lama mengikuti maka kita akan terbiasa. Dengan mengikuti jadwal MB_24, yaitu belajar sehari minimum 11 jam, saya merasa tertantang untuk memenuhinya, walaupun tak selalu mulus.

Saya telah mengikuti MB_24 ini selama 1 semester, karena diajarkan oleh pa Amrinsyah Nasution. Saya akan berusaha terus dalam mempertahankan kualitas *body clock* yang semakin baik. Saya mengucapkan terima kasih kepada Pak Amrinsyah Nasution dan MB_24.



Nama : Alvin Parande Bayudanto
NIM : 15011078

Saya adalah orang yang sangat sulit untuk mengatur waktu dengan baik. Selalu saja berantakan apa yang saya lakukan, tidak tepat waktu dan akhirnya banyak pekerjaan yang terlantar. Kalau sedang banyak tugas apalagi tugas besar, dan diikuti dengan musim UTS dan UAS, tamatlah saya. Saya jadi berpikir, sepertinya saya memerlukan sebuah metode yang tepat untuk mengatasi ketidakteraturan tersebut.

Sangat beruntung sekali di semester 6 ini ternyata saya diajar oleh Bapak Prof. Amrinsyah Nasution. Beliau adalah orang yang jenius dan beliau mengenalkan saya kepada suatu metode belajar yang bagus. Metode Belajar 24 Jam. Awalnya saya belum begitu percaya 100% metode ini ampuh. Awalnya saya meragukannya. Metode ini "memaksa" saya untuk belajar minimal 11 jam per hari. Pertanyaan besar, Apakah bisa?

Minggu pertama saya tidak terlalu menghiraukan metode tersebut, dan akhirnya saya kurang belajar 10 jam! Minggu kedua saya coba untuk mengaplikasikannya, ternyata waktu kurang belajar saya berkurang menjadi 6 jam. Minggu Ketiga dan keempat mulai berkurang lagi. Saya langsung berpikir metode ini SANGAT LUAR BIASA! Kesempatan ini tidak saya sia-siakan dan saya gunakan sebaik2nya dan diterapkan untuk minggu-minggu selanjutnya.

Dari MB 24, saya berhasil mengatur waktu belajar dan beraktifitas lainnya dengan baik, dari yang waktunya dipergunakan secara sia-sia dan sekarang menjadi berarti. Dapat dilihat pada grafik, kekurangan belajar saya dapat diatasi dan menurun setiap minggunya dan saya berhasil untuk menyesuaikan waktu belajar dengan jadwal yang sesuai. Tidak berlebih dan berkurang.

Dampak positif bagi saya sekarang adalah saya tidak lagi kesulitan membagi waktu dalam mengerjakan tugas-tugas, UTS, dan UAS bahkan nilai saya meningkat pesat dan stabil di angka yang bagus. Saya ingin berterimakasih banyak pada Bapak Prof. Amrinsyah Nasution yang sudah mengenalkan metode ini pada saya. Saya PASTI akan menggunakan metode ini seterusnya ke depannya sehingga dapat berprestasi lebih lagi dalam bidang akademik. Terimakasih Banyak MB 24, Pak Amrin, sukses selalu Pak!

Kesan Pesan MB_24 Nicholas

Kesan dan pesan saya setelah mengikuti MB 24 ini sangatlah luar biasa. ternyata apa yang dikatakan Pak amrin tentang bagaimana mengatur jam tidur, belajar dan bermain sangatlah bermanfaat dalam kehidupan kuliah dan mahasiswa.

Saya mengharapkan semester ini dapat mendapatkan nilai yang baik karena saya merasa sangat berubah setelah mengikuti belajar MB 24.

Pesan saya untuk anak-anak yang akan mengikuti MB24 jangan ragu walaupun ini sebenarnya sangat menyiksa awalnya, tetapi ketika sudah terbiasa jam tidur dan belajar kita kan terbiasa. dan ketika ada jam yang belum terpenuhi akan ada merasa sesuatu yang kurang. Terimakasih pak amrin atas saran untuk mengikuti MB24.

MB 24 BERMANFAAT!

Kesan Pesan MB_24 Shahnaz Prila Rafida

Nama : Shahnaz Prila
NIM : 1501011094

Saya tipe orang yang rajin menulis *to-do-list* yang akan saya lakukan untuk beberapa hari kedepan, dengan adanya list tsb, membantu saya untuk merencanakan berapakah waktu saya bisa istirahat. Mulai semester ini, Pak Amrinsyah mengenalkan saya dengan MB24. Ini menjadi suatu metode baru bagi saya, yg dapat menjadwalkan kegiatan harian menjadi lebih rinci dan teratur. Awalnya pastilah ada kendala seperti lupa menulis ataupun rasa malas. Namun setelah saya coba, saya menjadi lebih bersemangat. Salah satu contohnya adalah dalam membayar "hutang-hutang" kekurangan belajar saya. Setiap harinya sebaiknya kita menggunakan waktu belajar minimal selama 11 jam. Di akhir minggu, biasanya selain istirahat saya membayar hutang-hutang belajar tersebut dengan membaca ulang catatan/tugas ataupun membaca buku textbook. Dengan adanya MB24 ini, saya menjadi tau bahwa saya memiliki waktu luang yg banyak dan dapat digunakan seoptimal mungkin, baik untuk belajar ataupun bermain/berorganisasi.

Menjelang semester 7 dan 8 yang memiliki waktu senggang lebih banyak dibandingkan semester sebelumnya, saya akan terus mencoba menggunakan MB24 ini sebagai patokan saya dalam belajar, baik itu akademik ataupun les. Sehingga tidak ada lagi hutang-hutang kekurangan belajar yang membuat saya merugi karena tidak dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.

Terimakasih saya ucapkan kepada Bapak Amrinsyah Nasution yang telah mengenalkan saya pada metode belajar MB24 ini. Semoga saya bisa terus memanfaatkannya dengan baik.



Kesan dan Pesan untuk MB24

Nama : Abdurrahman Arroisi
 NIM : 15011072

Pertama-tama, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen mata kuliah Analisis Struktur II saya, Bapak Amrinsyah Nasution yang sudah memperkenalkan konsep MB24 kepada saya.

Konsep MB24 ini sangat brilian dan bisa menjadi solusi untuk permasalahan yang sering dialami mahasiswa, yaitu mengatur waktu. Pertama, kita diajarkan untuk merencanakan kegiatan kita sehari-hari dalam satu harian dan mingguan. Perencanaan ini harus baik karena inilah yang akan kita lakukan sehari-hari selama satu semester ke depan. Kegiatan-kegiatan kita terbagi menjadi lima, yaitu: belajar, main, makan/minum, istirahat, dan transportasi. Kita diajarkan untuk melakukan lima hal tadi secara seimbang sesuai porsinya. Yang kedua, kita harus disiplin untuk menjalankan rencana kita tadi. Dan terakhir, kita melakukan assesment atau penilaian atas aktualisasi dari rencana kita tadi dengan cara selalu mencatat kegiatan kita sehari-hari, yaitu seperti file Microsoft Excel ini. Gunanya adalah untuk mengetahui seberapa disiplin kita dan untuk melakukan evaluasi untuk hari-hari selanjutnya atau minggu-minggu setelahnya.

Saya merasa memiliki kecocokan dengan metode MB24. Dari kecil saya selalu dididik untuk hidup berdisiplin. Untuk jadwal istirahat dan makan, saya tidak mengalami kesulitan karena dari kecil saya sudah terbiasa. Sedangkan tantangan bagi saya adalah jadwal belajar dan main, terutama organisasi. Sangat sulit untuk membiasakan belajar secara rutin. Apalagi yang diarahkan adalah untuk belajar selama sebelas jam dalam sehari! Ini sangat luar biasa banyaknya! Ditambah saya juga memiliki tanggung jawab yang cukup besar di HMS-ITB.

Kunci keberhasilan dari MB24 adalah selalu termotivasi untuk berdisiplin. Kita harus memiliki motivasi yang cukup kuat untuk tetap berdisiplin terhadap jadwal yang sudah kita buat. Segera cari motivasi sebelum menjalankan MB24. Beberapa motivasi diantaranya: orang tua, masa depan yang lebih baik, pasangan hidup, sekedar menikmati belajarnya, dan masih banyak lagi. Dengan kita termotivasi, jadwal yang sudah kita buat akan dapat kita jalani.

Setelah kita termotivasi, akhirnya kita akan terbiasa dengan jadwal yang kita buat. Kita akan memiliki biological clock yang baru. Setelah terbentuk biological clock, tubuh kita sendiri nanti yang akan meminta untuk mengikuti jadwal. Itulah yang terjadi pada diri saya. Pada awalnya sangat sulit, akhirnya lama kelamaan saya bisa menyeimbangkan waktu kuliah, belajar, mengerjakan tugas, bersosialisasi, dan tidur. Saya sangat bersyukur bisa mengenal konsep MB24. Terima kasih Pak Amrin!



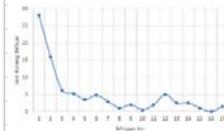
Kesan Pesan MB 24 Amatulhay Pribadi

Nama : Amatulhay Pribadi
 NIM : 15011081

MB 24 merupakan metode yang sangat tepat untuk dijadikan panduan bagi mahasiswa-mahasiswi seperti saya agar bisa survive dalam menjalani kegiatan-kegiatan di perkuliahan. Dengan mematuhi MB 24 yang telah kita rencanakan, kita dapat mengatur waktu yang kita miliki sehingga kegiatan-kegiatan baik belajar, makan, istirahat, maupun bermain, menjadi terkontrol dengan baik.

Pada awalnya, saya mengalami kesulitan dalam mematuhi MB 24 ini. Namun Alhamdulillah, setelah saya beradaptasi dan menumbuhkan konsistensi, jumlah jam kurang belajar saya kian berkurang. Kian hari, tumbuh kebiasaan untuk mengikuti MB 24 sehingga perlahan tanpa disadari, saya menjadi jauh lebih rajin belajar dan merasa bersalah apabila saya belum mencapai target belajar 11 jam. Hasilnya, saya menjadi lebih memahami materi-materi kuliah dan nilai saya pun meningkat. Bukan hanya kemajuan pada bidang akademik, tapi kegiatan-kegiatan non akademik dan waktu istirahat saya juga menjadi berjalan lebih teratur dan efisien.

Saya sangat berterima kasih kepada Bapak Amrinsyah Nasution, karena berkat MB 24 yang telah beliau ajarkan ini saya dapat memperbaiki metode belajar saya, hidup lebih terstruktur, serta belajar menghargai waktu dengan memanajemennya dengan baik



Komentar:

1	Pada minggu-minggu awal, grafik jumlah jam kurang belajar saya masih di atas rata-rata. Hal ini disebabkan oleh adanya kesulitan dalam beradaptasi terhadap MB 24.
2	Perlahan, muncul kemajuan yang disebabkan oleh tekad dan konsistensi saya terhadap mb 24 sehingga grafik menurun.
3	Melalui pembelajaran selama 17 minggu ini, saya berhasil memperbaiki rata-rata jumlah jam kurang belajar saya menjadi 4 jam/ minggu. Terima kasih Pak Amrinsyah Nasution atas MB 24 nya.

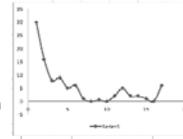
Kesan Pesan MB 24

Nama : Archeilia Dwianca
NIM : 15011083



MB-24 adalah metode yang sangat sesuai untuk menjadi panduan saya belajar dalam kegiatan perkuliahan. Dengan MB 24, saya dapat menyesuaikan dan mengatur jadwal belajar dengan benar. Saya dapat mengetahui kapan saya kurang belajar, kapan kurang beristirahat, dan kapan kurang bermain.

Pada mulanya, sulit untuk mengikuti / melaksanakan MB 24 karena malas dan tidak terbiasa hidup teratur dan terjadwal, namun lama kelamaan dampaknya mulai terasa. Berdasarkan metode MB-24, saya seharusnya minimal belajar 11 jam dalam sehari. Walaupun terkadang saya masih kesulitan untuk melaksanakan jadwal tersebut, tapi saya menjadi lebih rajin dan merasa bersalah jika tidak memenuhi komitmen yang telah saya buat dengan diri sendiri. Cara saya belajar pun menjadi lebih baik, lebih sistematis, dan lebih konsisten. Dampak yang saya rasakan adalah menjadi lebih memahami pelajaran yang telah diterima di kelas.



Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya pada Pak Amrinsyah Nasution karena berkat metode yang diajarkan Beliau-lah saya dapat belajar untuk menjadi lebih terstruktur dalam belajar, mengatur waktu dengan baik, dan menghargai waktu istirahat.

Komentar:

1	Pada awalnya rata-rata jam kurang belajar lebih dari 10 jam, dikarenakan masih masa adaptasi dan belum terbiasa dengan MB-24
2	Namun setelah pelatihan secara bertahap dan konsisten, sebagaimana yang disarankan dalam Buku MB24 secara perlahan grafik jam kurang belajar semakin bisa dikurangi meski masi ada rata-rat 4
3	Latihan dan konsistensi terhadap jadwal yang dibuat merupakan kunci sukses. Terima kasih atas format MB24

Kesan Pesan MB 24

Nama : Ariningtyas Widya Kartini
NIM : 15011080



Sebelum mengenal adanya MB-24 saya terbiasa menjalani kehidupan saya tanpa terstruktur., tidak teratur dan seringkali merasa kerepotan dalam hal manajemen waktu. Namun, setelah mengenal MB24 saya dapat mengetahui kapan saya kurang belajar, kapan saya kurang beristirahat, kapan saya kurang bermain.

Sejujurnya, pada awalnya sangat berat bagi saya untuk mengikuti MB24 ini, karena saya tidak terbiasa mendisiplinkan diri. Akan tetapi saat saya melihat hasilnya, saya menyadari waktu-waktu yang telah saya sia-siakan begitu saja, baik itu waktu belajar, istirahat, maupun waktu bermain saya. Penyesalan memang selalu hadir belakangan. Melihat hal tersebut, saya bmenjadi lebih erusaha untuk memperbaiki diri, mencoba mendisiplinkan diri agar tidak ada waktu yang terbuang sia-sia. Semua ini berkat adanya metode belajar 24 jam yang sangat membantu sekali bagi saya untuk belajar mengatur waktu dengan baik.



Dengan metode MB24 ini juga membuat saya menyadari pentingnya keseimbangan dalam belajar, bermain, dan beristirahat. Berkat MB24 hidup saya mulai menjadi lebih teratur, pola belajar saya pun menjadi lebih teratur dan konsisten sehingga saya dapat memanfaatkan waktu seefektif dan seefisien mungkin.

Saya sangat berterima kasih kepada Pak Amrinsyah Nasution kberkat metode yang diajarkan dan diperkenalkan oleh beliau sehingga saya dapat mengatur waktu dengan baik. Saya juga sangat berterimakasih karena besarnya kepedulian beliau terhadap permasalahan yang dialami mahasiswa. Disini saya sama sekali tidak bermaksud menjilat sama sekali, MB24 ini benar-benar merupakan metode yang tepat untuk diterapkan kepada para pelajar yang kesulitan dalam mengatur waktunya. Bagi yang tidak percaya, silakan buktikan sendiri. "Trust me, it work !"

Kesan Pesan MB_24 Azka Aghnia (15011095)

Nama : Azka Aghnia
NIM : 15011095

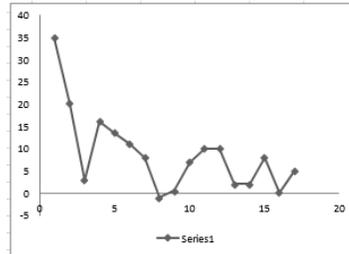


MB_24 merupakan suatu metode pengajaran bagaimana cara kita mengatur waktu di dalam hidup kita secara terstruktur. Kita memiliki berbagai kepentingan dalam hidup kita dan harus kita kerjakan seluruhnya dan waktu yang kita miliki hanyalah 24 jam dalam sehari. Karena MB_24 saya menyadari bahwa kita tidak boleh menumpuk tugas dan mempelajari materi di akhir-akhir. Kita harus mencuil belajar pada setiap harinya minimal 11 jam. Dengan adanya MB_24 saya menjadi lebih rajin dan lebih mengerti pelajaran yang diberikan oleh dosen pada semester ini. Karena pada tiap harinya, saya selalu mengulang catatan yang di berikan oleh dosen dan membaca buku penunjang. Dengan MB_24 hidup saya lebih seimbang, karena saya tidak hanya belajar, tetapi saya juga memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat, bermain dan berorganisasi.

Terimakasih pa Amrinsyah Nasution, karena telah mengajarkan metode belajar MB_24 yang dapat menelaraskan kehidupan saya.

Kesan Pesan - MB 24

Nama : Tri Andini Laela Sari
NIM : 15011073



Kesan

Ketika pertemuan pertama perkuliahan dan diperkenalkan metode ini, jujur saya sangat terkejut dengan metode yang terkesan memaksa dan ketat, saya beranggapan bahwa metode ini tidak cocok bagi saya yang memang tidak memiliki manajemen waktu yang baik. Selama ini saya selalu seenaknya untuk menjalankan aktivitas saya tanpa dijadwalkan dengan baik, hingga pada akhirnya saya diperkenalkan metode ini oleh Pak Amrinsyah Nasution di bangku perkuliahan yaitu pada Mata Kuliah Analisis Struktur II.

Metode MB-24 ini mengajarkan bagaimana memajemen waktu untuk beraktivitas dengan baik dan teratur. Dengan metode ini, saya dapat mengatur kegiatan sehari-hari dengan benar dari mengetahui waktu belajar, beristirahat, bermain dan berorganisasi karena segala kegiatan harus seimbang agar diri kita dapat berkembang dengan baik.

Awal mulanya, saya akui bahwa metode ini sulit untuk saya laksanakan karena pada dasarnya saya kurang terjadwal dan tidak terbiasa hidup teratur. Namun dengan metode yang memaksakan saya untuk diikuti ini akhirnya saya mulai terbiasa untuk berkomitmen untuk melaksanakan jadwal yang sudah dibuat. Ketekunan merupakan kunci dalam kesuksesan dalam menjalani metode ini. Ketekunan untuk menghargai setiap waktu merupakan suatu kesempatan berharga untuk bisa dimanfaatkan secara produktif dan efektif penggunaannya. Sehingga dengan metode ini saya dapat memperbaiki pola hidup dan pandangan saya menjadi lebih baik.

Pesan

Metoda ini sangat baik dan sebaiknya diperkenalkan kepada orang banyak karena saya benar-benar merasakan perubahannya. Selain itu, dengan lebih banyak lagi yang menerapkan metode ini akan semakin efektif karena dapat menjadi saling mengingatkan untuk menegur satu sama lain dalam menjalankan komitmen pada MB-24 ini. Sehingga seluruhnya dapat berjalan dengan baik.

Akhir kata, Saya mengucapkan terimakasih kepada Pak Amrinsyah telah mengajari dan memperkenalkan metoda ini diawal, sehingga saya dapat menerapkannya mulai semester ini. Dan Insya Allah metode ini akan saya terapkan di semester yang akan datang karena berbuah baik bagi saya.
Terimakasih Pak :)

Komentar:	
1	Pada awalnya rata-rata jam kurang belajar lebih dari 10 jam, dikarenakan masih masa adaptasi dan belum terbiasa dengan MB-24
2	Namun setelah pelatihan secara bertahap dan konsisten, sebagaimana yang disarankan dalam Buku MB24 secara perlahan grafik jam kurang belajar semakin bisa dikurangi meski
3	Latihan dan konsistensi terhadap jadwal yang dibuat merupakan kunci sukses. Terima kasih atas format MB24