



**Super
Schooling**

Transformation Education

Ringkasan Catatan

Sesi 1

**Bikin Pondasi Baru
untuk Level Up
Hidupmu!**

<https://superschooling>

Copyright © Frida Pigny 2025
All rights reserved



SELAMAT BERGABUNG!

Hai, teman hebat! 🎉

Lembar ini adalah tempatmu untuk menangkap ide-ide terbaik dari sesi kita hari ini.

💡 Apa yang kamu tulis di sini bukan sekadar catatan, ini bisa jadi benih kebiasaan baru yang bikin hidupmu makin keren.

✨ Program ini adalah bagian dari perjalanan Frida membangun perpustakaan digital belajar.

Di dalamnya, Frida merangkum pelajaran dari banyak guru internasional dan materi kelas dunia. Semua itu ia kumpulkan supaya bisa jadi pendamping belajarmu dengan cara yang sederhana, praktis, dan seru.

Jangan takut untuk coret-core, tulis jujur, atau bikin doodle sekalian.

Yang penting: ini ruangmu, terserah kamu mau tuangin apa disini. 📝

Siap? Yuk kita mulai perjalanan kecil ini... karena satu langkah hari ini bisa jadi awal perubahan besarmu. 🚀

Frida Piggy

Teman Belajarmu dalam Pendidikan Transformasi Diri!



Super Schooling
Transformation Education

Ringkasan Catatan Sesi 1

BIKIN PONDASI BARU UNTUK LEVEL UP HIDUPMU!

Darwin dan Kebiasaan 1%-nya

- Apa yang kamu ingat saat mendengar nama **Charles Darwin**?
- Biasanya: *teori evolusi, survival of the fittest*.
- Tapi, rahasianya bukan cuma “ide besar”.
- Darwin punya **satu kebiasaan kecil** yang mengubah hidupnya, bahkan mengubah sejarah dunia:
 - ☞ *kebiasaan mencatat & mengamati dengan detail setiap hari*.
- Dari umur 22, dia berlayar 5 tahun, mengamati tumbuhan, hewan, bahkan tanah.
- Di umur 27, lahirlah teori seleksi alam.
- Di umur 50, ia menulis *On the Origin of Species*.
- Tapi tahu nggak? Sampai akhir hidupnya, Darwin merasa **“aku bukan orang hebat, aku cuma rajin menulis jurnal setiap hari.”**
- ☞ **Pelajaran pertama:** Genius itu lahir dari *kebiasaan kecil yang konsisten*, bukan dari momen sekali jadi.

Batasan Diri - Ketika Jenius pun Terjebak

- Dari umur 50–73, Darwin mandek. Dia merasa: *“Aku terlalu tua, nggak mungkin mulai riset panjang lagi.”*
- Padahal dia punya segalanya: reputasi, ilmu, penghargaan. Tapi **batasan pikirannya sendiri** menghentikannya.
- ☞ **Pertanyaan buat kita:**
 - Apakah kita juga sering seperti Darwin?
 - Punya potensi besar, tapi pikiran sendiri bilang “nggak bisa”?
 - Atau malah merasa gak/belum punya potensi apapun?

Level Masalah vs Level Diri

- Bayangkan kamu di “Level 2” dan menghadapi masalah “Level 5”. Rasanya? *Overwhelm, hopeless*. Ya, gak sih? Nah...
- Kalau kamu di “Level 5”, masalah yang sama jadi terasa *manageable*.

👉 **Intinya:** Bukan masalahnya yang terlalu besar.

Tapi sering kali **kitalah yang belum cukup besar untuk masalah itu.**

Data yang Mendukung

- Riset American Society of Training & Development:
Kamu **95% lebih mungkin** mencapai target kalau:
 - Kamu ceritakan target itu ke orang lain
 - Kamu bikin jadwal check-in atau accountability
 - Studi Cornell University:
Rata-rata orang dewasa membuat **35.000 keputusan per hari**, 226 di antaranya soal makanan!
- 👉 Kebanyakan keputusan itu otomatis, tanpa sadar.

Musuh Terbesar dalam Belajar

- Kalimat paling berbahaya di dunia adalah:
👉 *“Aku sudah tahu itu.”*
- Begitu pikiran ini muncul, pintu belajar tertutup.
- Filsuf Epictetus bilang:
“Orang tidak bisa belajar apa yang mereka pikir sudah mereka tahu.”

Inilah alasan kenapa dari kecil kita dilarang untuk tidak boleh sombong. Orang sombong tidak bisa diajari karena sudah merasa tahu duluan. Karenanya hidupnya seperti itu-itu saja, susah berkembang. Di Sesi 4~5 kita akan belajar: “**Detoks Hati & Kekuatan Energi Magnetik**”, dan “**Somatik & Manifestasi: Tubuh sebagai Kompas Jiwa**”. Dimana efeknya orang-orang dengan energi negatif akan lepas dengan sendirinya dari hidup kita, bahkan tanpa kita sadari.

Sistem Keyakinan dan Survival

- Sejak pikiran mulai terbentuk, kita membangun sistem keyakinan, yaitu kerangka mental dari lingkungan dan pengalaman.
- Sistem ini awalnya dibuat untuk survival, bukan pertumbuhan. Karena itu, sebagian keyakinan lama mungkin sudah tidak relevan.
- Ibarat lemari arsip tua, banyak “dokumen” lama di dalamnya yang perlu ditinjau ulang.

Budaya dan Kondisioning

- Budaya = pola perilaku, interaksi, dan pemahaman yang dipelajari lewat sosialisasi.
- Lingkungan membentuk kita tidak hanya secara psikologis, tapi juga biologis.
- Studi *epigenetika* menunjukkan bahwa faktor lingkungan bisa memengaruhi ekspresi gen.

Ancaman Stereotype (Stereotype Threat)

- Istilah dari psikolog **Steven Spencer**: kecenderungan tidak sadar seseorang menyesuaikan diri dengan stereotype negatif tentang kelompok sosialnya.
- Hal ini bisa memicu ***self-fulfilling prophecy*** (ramalan yang menggenapi diri sendiri).

Faktor yang Membentuk Identitas

Lima pengaruh utama dalam sistem keyakinan kita:

1. Diri sendiri; 2. Keluarga; 3. Teman; 4. Budaya; 5. Peristiwa

Semakin sadar akan pengaruh ini, semakin besar kuasa kita untuk menulis ulang narasi hidup.

Sistem Keyakinan = Blueprint Hidup

- Sistem keyakinan berfungsi seperti buku manual pribadi, mengarahkan cara kita berpikir, merasa, dan bertindak.
- Jika tidak selaras dengan tujuan, keyakinan bisa memicu sabotase diri.
- Keyakinan → Pikiran → Emosi → Tindakan → Realitas.

Kebenaran Ada di Hasil

- Kata-kata bisa menutupi keyakinan, tapi hasil hidup adalah cerminan sebenarnya.
- Hidup diciptakan dua kali: pertama di pikiran, lalu di kenyataan.
- Pikiran penuh keterbatasan = hidup yang memantulkan keterbatasan.

Uang sebagai Cermin

- Kekurangan uang bukanlah masalah utama, ianya hanya gejala.
- Ia mencerminkan keyakinan dan pola emosi terdalam yang belum dibersihkan.

“Tingkat keberhasilanmu jarang akan melebihi tingkat pengembangan dirimu, karena keberhasilan adalah sesuatu yang kamu tarik dari level diri pribadimu saat ini.”

Jim Rohn

“Hidup adalah soal pilihan, dan setiap pilihan yang kamu buat pada akhirnya membentukmu.”

John C. Maxwell

Pilihan Kecil yang Mengubah Hidup

- Hidup kita ditentukan bukan oleh keputusan besar sekali-sekali, tapi oleh **ribuan pilihan kecil setiap hari**.
- Contoh:
 - Satu rokok tidak membunuhmu. Tapi satu rokok per hari selama 60 tahun, bisa fatal.
 - Menunda satu hari tidak menghancurkan mimpimu. Tapi menunda setiap hari selama 10 tahun, bisa mematikan mimpimu.
 - Air di 99°C masih air panas. Tambah 1°C jadi 100°C, mendidih. Satu derajat kecil, tapi beda hasilnya drastis.

👉 **Kebiasaan kecil + konsistensi = masa depan besar.**

Otak Bertahan Hidup vs Otak Bertumbuh

- Otak kita didesain untuk bertahan, bukan sukses.
- Survival brain suka zona nyaman.
- Setiap kali kita mau berubah, muncul suara skeptis: *“Ah nggak usah, nanti aja, bahaya, gagal.”*

👉 Musuh kita bukan orang lain. Musuh kita: *pikiran lama yang menahan kita.*

Rumus Hidup Baru

Pilihan baru + Konsistensi + Waktu = Masa depan baru

Dan kuncinya ada di satu kalimat:

👉 *“Aku punya pilihan.”*

Latihan Refleksi Diri

1. Apa pilihan kecil yang kamu lakukan tiap hari tapi nggak kasih hasil yang kamu mau?
2. Apa akibat dari pilihan itu selama ini?
3. Apa cerita negatif yang sering kamu ulang di kepalamu?
4. Kalau hari ini kamu memilih cerita baru, apa isinya?
5. Apa satu tindakan kecil yang bisa kamu ubah mulai hari ini?

Penutup

- Hidup yang luar biasa lahir dari pilihan-pilihan kecil yang tepat.
- Kalau satu sesi gratis ini bisa membuka wawasanmu,
- 👉 bayangkan apa yang akan terjadi kalau kita **barengan belajar 12 bulan**.
- Kamu tidak hanya dapat materi kelas dunia, tapi juga **komunitas** yang sudah tersaring dalam program ini, memiliki frekuensi bertumbuh yang sama, ini yang bikin konsistensi jauh lebih mudah.
- Kalau HP aja wajib kamu *upgrade*, masak sih pola pikirmu tidak mau kamu *upgrade*? Jadi, ini kesempatanmu untuk naik level bareng-bareng dan didampingi *Team Leader* yang siap kamu jadikan teman belajar juga.

🚀 Yuk, Gabung di Perpustakaan Belajar Frida, dimana kamu diijinin intip materi belajarnya yang mahal-mahal itu dan dikasih kesempatan untuk bisa langsung tanya-tanya dan diskusi dengan Frida dan teman-teman di klub belajar ini di sesi kelas *Live*. Semakin rame, semakin mantul energi bertumbuhnya dan semakin seru diskusi dan sesi tanya-jawabnya!

"Formal education will make you a living
self-education will make you a fortune."

Jim Rohn