

Meningkatkan Kemampuan Membaca Cepat

Annisa Rahmah, Hasna Salsabila

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia
Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Jl. Ir. H. Juanda No. 95, Ciputat, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten

Email : annisa.rahmah22@mhs.uinjkt.ac.id hasna.salsabila22@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract. *The era of globalization demands the ability to read quickly as a crucial skill in facing the rapid growth of information. Speed reading is not just about speed, but also maintaining understanding of the reading content. This journal reviews the concept of speed reading, inhibiting factors, benefits, and strategies for increasing reading speed. The research method used is a qualitative approach with a focus on data collection and analysis. The results show that speed reading involves speed without compromising content understanding. Inhibitory factors involve vocalization, lip movements, head movements, finger pointing, regression, and subvocalization. Strategies to overcome inhibition include reducing physical movements, minimizing vocalizations, and strengthening self-confidence. The goals of speed reading involve efficiency in getting a general impression, finding specific information, and saving time. Increasing reading speed can be achieved through applying methods, focusing on relevant aspects, and avoiding inhibiting habits. This journal presents a comprehensive view to help individuals optimize their speed reading skills.*

Keywords: *Speed Reading, Reading Comprehension, Inhibiting Factors.*

Abstrak. Era globalisasi menuntut kemampuan membaca cepat sebagai keterampilan krusial dalam menghadapi pertumbuhan informasi yang pesat. Membaca cepat bukan sekadar tentang kecepatan, tetapi juga mempertahankan pemahaman terhadap konten bacaan. Jurnal ini mengulas konsep membaca cepat, faktor penghambat, manfaat, dan strategi peningkatan kecepatan membaca. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan fokus pada pengumpulan dan analisis data. Hasilnya menunjukkan bahwa membaca cepat melibatkan kecepatan tanpa mengesampingkan pemahaman konten. Faktor penghambat melibatkan vokalisasi, gerakan bibir, gerakan kepala, menunjuk dengan jari, regresi, dan subvokalisasi. Strategi untuk mengatasi penghambatan meliputi mengurangi gerakan fisik, meminimalkan vokalisasi, dan memperkuat kepercayaan diri. Tujuan membaca cepat melibatkan efisiensi dalam mendapatkan kesan umum, menemukan informasi tertentu, dan menghemat waktu. Peningkatan kecepatan membaca dapat dicapai melalui penerapan metode, fokus pada aspek relevan, dan menghindari kebiasaan menghambat. Jurnal ini menyajikan pandangan komprehensif untuk membantu individu mengoptimalkan keterampilan membaca cepat mereka.

Kata Kunci: Membaca Cepat, Pemahaman Bacaan, Faktor Penghambat.

LATAR BELAKANG

Era globalisasi saat ini ditandai oleh pertumbuhan pesat informasi, yang merasuk ke berbagai aspek kehidupan. Perkembangan informasi yang cepat ini memengaruhi segala bidang dan tingkatan dalam masyarakat. Banyak pihak menyatakan bahwa kita kini benar-benar hidup di zaman informasi, di mana penguasaan terhadap informasi menjadi kunci untuk menguasai dunia.

Selain melibatkan indra pendengaran dan penglihatan, informasi dapat diperoleh melalui tindakan membaca. Proses membaca melibatkan upaya pencarian, perolehan, dan pemrosesan informasi. Sejalan dengan perkembangan informasi yang sangat cepat, penting bagi individu untuk memiliki kemampuan membaca yang efisien dan cepat. Kemampuan membaca dengan kecepatan tinggi harus diimbangi dengan pemahaman yang baik terhadap

konten bacaan. Oleh karena itu, dalam membaca, tidak hanya kecepatan yang menjadi fokus utama, tetapi juga pentingnya memahami dan meresapi informasi yang terkandung dalam teks tersebut.

Gorys Keraf (2006) mengemukakan bahwa membaca merupakan suatu proses komprehensif yang melibatkan aktivitas fisik dan mental, sementara menurut Nunan (1991), membaca sering dianggap sebagai kegiatan individu di mana pembaca berinteraksi dengan teks secara sendirian. Dalam konteks masyarakat yang semakin kompleks, membaca menjadi semakin krusial karena melibatkan setiap aspek kehidupan. Membaca cepat merupakan salah satu bentuk kegiatan membaca yang menjadi relevan dalam menghadapi perkembangan informasi yang cepat dan tuntutan kecepatan dalam memproses informasi.

Menurut Kundharu dan Slamet (2012), membaca cepat atau *speed reading* adalah suatu teknik membaca yang menitikberatkan pada kata kunci atau informasi yang esensial, dengan cara melompati kata-kata atau ide-ide penjelasan yang lebih mendetail. Dengan fokus pada elemen kunci, pembaca dapat meningkatkan kecepatan membaca sambil tetap memahami inti dari bahan bacaan.

Untuk memaksimalkan kemampuan membaca cepat, penting bagi setiap individu untuk memiliki pemahaman mendalam terkait berbagai aspek membaca cepat. Ini mencakup pemahaman tentang metode peningkatan kemampuan membaca cepat, teknik pengukuran kemampuan membaca cepat, faktor-faktor yang mempengaruhi dan cara mengatasi hambatan dalam membaca cepat, serta penguasaan terhadap berbagai teknik yang digunakan dalam membaca cepat. Memahami aspek-aspek ini akan membantu seseorang mengoptimalkan keterampilan membaca cepat mereka, sehingga dapat menangkap informasi penting dengan efisien tanpa mengorbankan pemahaman terhadap inti bacaan.

Oleh karena itu, jurnal ini bertujuan untuk menyelidiki dan membahas berbagai aspek yang terkait dengan membaca cepat. Berdasarkan latar belakang tersebut, beberapa permasalahan utama yang diajukan adalah sebagai berikut. Pertama, definisi dari konsep membaca cepat perlu dijelaskan lebih lanjut. Kedua, apa saja faktor-faktor yang dapat menjadi hambatan dalam membaca cepat, dan bagaimana cara mengatasi kendala tersebut? Ketiga, apa tujuan, kegunaan, atau manfaat yang dapat diperoleh melalui praktik membaca cepat? Keempat, strategi apa yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan dan efektivitas dalam membaca?. Merinci pertanyaan-pertanyaan tersebut, diharapkan makalah ini dapat memberikan wawasan yang komprehensif terhadap topik membaca cepat dan memberikan jawaban yang memadai untuk pemahaman yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan penelitian kualitatif, yang fokus pada pengumpulan dan analisis data bukan angka atau data numerik. Penelitian kualitatif berdasarkan keyakinan bahwa fakta dan perasaan dapat dipisahkan, dan cakupan penelitiannya adalah realitas tunggal yang terbentuk dari fakta-fakta yang dapat diidentifikasi. Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah metode deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengobservasi permasalahan dengan cara yang sistematis dan akurat, khususnya terkait dengan fakta dan karakteristik suatu objek tertentu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Membaca Cepat

Dalam pandangan Hernowo (dalam Rizem Aizid, 2011), membaca cepat dapat didefinisikan sebagai respons cepat terhadap simbol-simbol cetak atau tulisan dengan kemampuan memahami yang tepat. Sebaliknya, Aminuddin (2009) menekankan bahwa membaca cepat melibatkan usaha untuk memahami secara menyeluruh isi suatu bacaan dengan cakupan yang lebih umum. Menurut Aminuddin, membaca cepat merupakan suatu variasi dari proses membaca yang dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, dengan tujuan untuk memahami inti dari bacaan secara umum. Dengan demikian, kedua perspektif ini memberikan wawasan yang berbeda mengenai esensi membaca cepat, di mana Hernowo menyoroti respons cepat terhadap simbol-simbol, sementara Aminuddin lebih menekankan pada pemahaman keseluruhan isi bacaan dalam waktu singkat.

Membaca cepat merupakan suatu bentuk membaca yang bertujuan untuk memahami isi bacaan dengan cepat dan akurat dalam jangka waktu yang relatif singkat. Nurhadi (2010) menyatakan bahwa membaca cepat adalah proses membaca yang menekankan aspek kecepatan tanpa mengabaikan pemahaman konten bacaan. Kemampuan membaca cepat diterapkan sesuai dengan tujuan membaca, keperluan dari aspek bacaan yang dijelajahi, serta tingkat kesulitan atau ringannya materi bacaan yang dihadapi. Dengan demikian, membaca cepat bukan hanya tentang kecepatan semata, melainkan juga mempertimbangkan pemahaman yang tetap menjadi fokus utama sesuai dengan kebutuhan dan sifat materi yang dibaca.

St. Y. Slamet (2009) mengemukakan bahwa pelaksanaan membaca cepat dilakukan dengan pendekatan zig-zag atau vertikal, dengan prinsip utama untuk terus bergerak maju. Fokus utama dalam membaca cepat adalah pada kata-kata kunci atau informasi penting, yang ditempuh dengan cara melompati kata-kata dan ide-ide penjelasan yang lebih rinci. Membaca cepat umumnya terkait dengan tiga faktor, yakni tujuan membaca, keperluan membaca, dan

sifat bahan bacaan itu sendiri. Seseorang cenderung membaca cepat ketika tujuan membacanya hanya untuk memperoleh gagasan besar atau informasi umum dari suatu teks, seperti buku, koran, atau materi bacaan lainnya. Kecepatan membaca juga dapat terjadi jika keperluan membaca hanya sebatas memahami dan menangkap ide pokok tanpa memperhatikan detail isi bahan bacaan. Selain itu, membaca cepat lebih mungkin terjadi ketika teks atau materi bacaannya dianggap ringan atau sedang dalam tingkat kesulitan.

Dari penjelasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa membaca cepat merupakan proses membaca yang dilakukan dengan cepat dalam jangka waktu yang singkat, dengan tujuan utama untuk memahami pokok-pokok ide atau inti dari suatu bacaan, tanpa mengesampingkan pemahaman terhadap kontennya.

Faktor-Faktor Penghambat Membaca Cepat dan Cara Mengatasinya

Individu yang tidak mendapatkan bimbingan dan latihan khusus dalam membaca cepat cenderung mengalami kelelahan saat membaca, karena mereka melibatkan proses membaca yang lamban. Ketidakmampuan ini dapat mengakibatkan kurangnya motivasi, rasa bosan, ketidaknyamanan, serta kurangnya daya tahan untuk membaca buku dalam waktu yang lama, bahkan untuk buku yang memiliki ketebalan yang tipis sekalipun. Soedarso (2005) mengidentifikasi enam faktor utama yang dapat menjadi penghambat dalam membaca cepat. Untuk mengatasi kendala tersebut, akan diuraikan berbagai cara yang dapat diterapkan agar individu dapat meningkatkan kemampuan membaca cepat dan mengatasi tantangan yang mungkin muncul.

a. Vokalisasi

Vokalisasi, yang mencakup membaca dengan bersuara atau mengucapkan kata-kata secara penuh, dapat signifikan memperlambat kecepatan membaca. Bahkan menggemam, meskipun tanpa terdengar dengan jelas, termasuk dalam kategori membaca dengan bersuara. Untuk mengevaluasi apakah terjadi vokalisasi saat membaca, seseorang dapat menempatkan tangan di leher selama membaca. Jika terasa getaran pada jakun (gulu menjing), itu menandakan bahwa vokalisasi terjadi. Untuk mengatasi kebiasaan membaca dengan bersuara, disarankan untuk meniup bibir seperti bersiul saat membaca dan menempatkan tangan di leher tanpa merasakan getaran. Dengan cara ini, individu dapat mengurangi atau menghilangkan kebiasaan membaca dengan bersuara yang dapat memperlambat proses membaca.

b. Gerakan Bibir

Bergerak atau mengomatkamitkan bibir saat membaca, meskipun tanpa mengeluarkan suara, memiliki dampak yang sama dengan membaca secara bersuara. Untuk mengatasi kebiasaan membaca dengan gerakan bibir, beberapa metode dapat diterapkan, seperti: 1)

merapatkan bibir dengan kuat dan menekan lidah ke langit-langit mulut, 2) mengunyah permen karet, 3) menggunakan pensil atau objek ringan lainnya yang dijepit di antara kedua bibir (bukan gigi), dengan tujuan agar objek tersebut tidak bergerak, 4) mengucapkan kata-kata tertentu secara berulang-ulang seperti "satu, dua, tiga" atau "tu, wa, ga", dan 5) menjaga bibir dalam posisi bersiul tanpa mengeluarkan suara. Dengan menerapkan cara-cara tersebut, seseorang dapat mengurangi atau menghilangkan kebiasaan menggerakkan bibir yang dapat memperlambat proses membaca.

c. Gerakan Kepala

Metode membaca dengan menggerakkan mata, yang lebih cepat dan lebih mudah dilakukan daripada gerakan kepala, dianggap sebagai tindakan yang menghambat. Untuk mengatasi kebiasaan tersebut, beberapa cara dapat diterapkan. Pertama, tempatkan telunjuk jari di pipi dan sandarkan siku tangan ke meja selama membaca. Jika tangan terdesak oleh gerakan kepala, maka disarankan untuk menyadari hal tersebut dan menghentikan gerakan kepala. Kedua, memegang dagu dengan tangan seperti memegang jenggot, sehingga jika kepala bergerak, seseorang akan menyadari dan berupaya untuk menghentikan gerakan tersebut. Terakhir, letakkan ujung telunjuk jari di hidung, sehingga ketika kepala bergerak, individu akan menyadari dan berusaha untuk menghentikan gerakan tersebut. Dengan menerapkan metode-metode ini, diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan kebiasaan membaca dengan gerakan kepala yang dapat menghambat proses membaca.

d. Menunjuk dengan Jari

Membaca dengan menunjuk menggunakan jari atau objek lain dianggap sebagai praktik yang menghambat karena gerakan tangan cenderung lebih lambat dibandingkan dengan gerakan mata. Untuk mengatasi kebiasaan ini, dapat diterapkan metode yang sederhana, yaitu dengan kedua tangan memegang buku yang sedang dibaca dan memasukkan tangan ke saku selama proses membaca. Dengan melakukan hal ini, diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan kebiasaan menunjuk dengan tangan, sehingga meningkatkan efisiensi dalam membaca tanpa menghambat alur mata.

e. Regresi

Kebiasaan untuk selalu kembali ke belakang dan meninjau kata atau beberapa kata yang baru saja dibaca dapat menjadi kendala serius dalam proses membaca. Untuk mengatasi regresi ini, beberapa tindakan dapat diterapkan. Pertama, penting untuk menanamkan kepercayaan diri dalam proses membaca, dengan keyakinan bahwa pemahaman dapat tercapai tanpa perlu terus-menerus meninjau kata-kata sebelumnya. Kedua, hadapi bahan bacaan dengan sikap yang tegas. Jika sedang membaca, berkomitmenlah untuk terus melanjutkan

tanpa terjebak pada keinginan untuk melihat kembali apa yang sudah dilewati. Teruskan langkah Anda dan fokus pada bahan yang sedang dibaca. Ketiga, lanjutkan membaca hingga kalimat atau paragraf selesai. Dengan menjalankan langkah-langkah ini, diharapkan dapat mengurangi regresi dan meningkatkan efisiensi dalam proses membaca.

f. Subvokalisasi

Subvokalisasi, atau membaca dengan melafalkan dalam hati, juga dapat menjadi penghambat karena fokus lebih pada pengucapan yang benar daripada pada upaya memahami ide yang terkandung dalam kata-kata yang sedang dibaca. Meskipun tidak mungkin sepenuhnya menghilangkan kebiasaan membaca dengan melafalkan dalam batin, langkah-langkah tertentu dapat diambil untuk meminimalkan dampaknya. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah dengan melebarkan jangkauan mata, sehingga satu fiksasi (pandangan mata) dapat menangkap beberapa kata sekaligus dan secara langsung menyerap ide yang terkandung, daripada harus melafalkannya. Dengan mengimplementasikan pendekatan ini, diharapkan dapat meningkatkan fokus pada pemahaman ide yang dibawa oleh teks, mengurangi ketergantungan pada subvokalisasi, dan mempercepat proses membaca secara keseluruhan.

Tujuan Membaca Cepat

Menurut Listiyanto Ahmad (2010), terdapat beberapa tujuan dan manfaat yang dapat diperoleh melalui kegiatan membaca cepat, yaitu sebagai berikut: 1) mendapatkan kesan umum dari satu buku, artikel, atau tulisan singkat dengan lebih efisien, 2) menemukan informasi tertentu dari suatu bahan bacaan dengan cepat, 3) menemukan dan menempatkan bahan yang dibutuhkan dalam perpustakaan dengan lebih efektif, 4) mencari informasi yang diinginkan dari suatu bacaan dengan cara yang tepat dan efisien, 5) menelusuri bahan di halaman buku atau bacaan dalam waktu yang singkat, dan 6) menghemat waktu karena tidak perlu memperhatikan atau membaca bagian yang tidak relevan atau diperlukan. Dengan demikian, membaca cepat dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam memperoleh informasi dari berbagai sumber bacaan.

Meningkatkan Kecepatan Membaca

Dalam penjelasannya, Listiyanto Ahmad (2010) merinci langkah-langkah untuk meningkatkan kecepatan membaca sebagai berikut: 1) mengimplementasikan metode dan teknik membaca yang efektif, 2) memilih aspek-aspek tertentu yang relevan dengan tujuan membaca, 3) mengembangkan kebiasaan membaca pada kelompok-kelompok kata, 4) menghindari pengulangan kalimat yang telah dibaca, 5) mengurangi kecenderungan untuk berhenti lama di awal baris atau kalimat, 6) mengidentifikasi kata-kata kunci sebagai indikator gagasan utama dalam sebuah kalimat, 7) mengabaikan kata-kata tugas yang sering muncul,

seperti "yang", "di", "dari", "pada", dan sebagainya, dan 8) jika tulisan disusun dalam bentuk kolom, mengarahkan gerakan mata secara vertikal ke bawah. Dengan memahami dan mengaplikasikan langkah-langkah tersebut, seseorang dapat meningkatkan efisiensi dan kecepatan dalam membaca dengan lebih efektif sesuai dengan kebutuhan dan tujuan membacanya.

KESIMPULAN

Di tengah era globalisasi yang dicirikan oleh lonjakan informasi, keterampilan membaca cepat menjadi sangat relevan dan esensial. Membaca dengan cepat tidak hanya berkaitan dengan aspek kecepatan semata, tetapi juga memperhatikan pemahaman terhadap materi bacaan. Jurnal ini menguraikan konsep membaca cepat, mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menghambatnya, mengeksplorasi manfaat yang dapat diperoleh, dan membahas strategi untuk meningkatkan kecepatan membaca.

SARAN

Untuk meningkatkan kemampuan membaca cepat, pembaca disarankan untuk aktif mencari metode atau teknik membaca yang sesuai dengan gaya dan kebutuhan mereka.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, L. (2010). *Speed reading: teknik dan metode membaca cepat*. Jogjakarta: A+ Plus Books.
- Aminuddin. (2009). *Pengantar Apresiasi Sastra*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Kamalasari, V. (2012). Latihan membaca cepat sebagai upaya meningkatkan kemampuan membaca cepat dan pemahaman bacaan. *Basastra*, 1(1).
- Keraf, G. (2006). *Diksi dan Gaya Bahasa (cetakan XVI)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kundharu, S., & Slamet, S. Y. (2012). *Meningkatkan keterampilan berbahasa Indonesia*. Bandung: Karya Putra Darwati.
- Nunan, D. (1991). *Language teaching methodology (Vol. 192)*. New York: prentice hall.
- Nurhadi. (2010). *Membaca Cepat dan Efektif*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Soedarso. (2005). *Speed Reading Sistem Membaca Cepat dan Efektif*. Jakarta: Gramedia.
- ST Y, S. (2009). Kemampuan Membaca Pemahaman Mahasiswa. *Paedagogia*, 12(2), 118-129.
- Tantri, A. A. S. (2015). Cara memaksimalkan kemampuan membaca cepat. *Acarya Pustaka: Jurnal Ilmiah Perpustakaan dan Informasi*, 1(2).