

Prof. Mia Amiati: Origami, Cara Asyik Untuk Asah Kemampuan Otak

Octavia Ramadhani - BEKASI.SAPA129.COM

Feb 6, 2026 - 16:37



Jakarta - Origami berasal dari bahasa Jepang *'ori'* yang berarti melipat dan *'kami'* yaitu kertas. Seni melipat kertas yang bagus untuk melatih otak ini telah dipraktikkan oleh para biksu di Jepang sejak tahun 6 sebelum Masehi, untuk kepentingan upacara keagamaan.

Di zaman modern, origami dianggap sebagai salah satu media pembelajaran

anak yang dapat menyatukan ilmu pengetahuan alam, teknologi, teknik, seni, dan matematika. Bentuk seni populer ini secara resmi dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah dasar di Jepang, sebagai mata pelajaran untuk melatih kesabaran, kemampuan visuospasial, serta mengasah daya ingat dan konsentrasi anak.

Apa Manfaat Origami Bagi Kemampuan Otak?

Dalam bidang matematika, origami membantu anak memahami konsep geometri. Dengan memberikan label panjang, lebar, dan tinggi pada struktur origami, anak dapat belajar istilah-istilah penting dan cara dalam menjelaskan sebuah bentuk. Selain itu, melipat kertas juga mengajarkan konsep-konsep pembagian secara taktis –seperti setengah, sepertiga, atau seperempat.

Tidak hanya itu, origami juga digunakan sebagai salah satu bentuk terapi pada anak dengan gangguan perhatian seperti **Attention Deficit Disorder** (ADD). Ini karena melipat kertas akan melatih fokus dan konsentrasi, hingga akhirnya mereka mampu mengikuti pelajaran.

Bagi orang dewasa, origami merupakan suatu bentuk relaksasi. Melalui seni ini, kita dapat berhenti sejenak dari kesibukan yang menyita waktu dan tenaga, untuk melepas kepenatan dan stres. Hal ini karena saat melipat kertas, tangan mengirimkan impuls yang akan mengaktifkan seluruh belahan otak kanan dan kiri. Terutama, area-area yang berhubungan dengan daya ingat, kemampuan berpikir, serta keterampilan visuospasial dan motorik. Otak pun akan melepas serotonin, yakni senyawa yang berperan dalam pembentukan daya ingat serta memberikan rasa puas dan senang. Pada akhirnya, Sahabat akan merasa relaks.

Origami Untuk Terapi Gangguan Mental

Atas dasar inilah, [origami](#) kerap digunakan sebagai terapi untuk orang dengan gangguan mental seperti depresi atau gangguan cemas, serta yang mengalami demensia atau kehilangan daya ingat.

Origami, seni melipat kertas asal Jepang, memiliki beberapa manfaat bagi otak manusia, antara lain:

- 1. Meningkatkan konsentrasi dan fokus:**
Origami memerlukan konsentrasi dan fokus untuk melipat kertas dengan benar, sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus.
- 2. Mengembangkan kemampuan spasial:**
Origami membantu mengembangkan kemampuan spasial, yaitu kemampuan untuk memahami dan memanipulasi objek dalam ruang.
- 3. Meningkatkan kemampuan motorik halus:**
Origami memerlukan gerakan tangan yang tepat dan koordinasi mata-tangan, sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik halus.
- 4. Mengurangi stres dan kecemasan:**
Origami dapat menjadi aktivitas yang menenangkan dan membantu mengurangi stres dan kecemasan.
- 5. Meningkatkan kreativitas:**

Origami memungkinkan individu untuk bereksperimen dan menciptakan desain baru, sehingga dapat membantu meningkatkan kreativitas.

6. **Meningkatkan kemampuan problem-solving:**

Origami memerlukan pemecahan masalah dan analisis, sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan problem-solving.

7. **Meningkatkan kemampuan memori:**

Origami memerlukan mengingat langkah-langkah melipat, sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan memori.

Dengan demikian, origami dapat menjadi aktivitas yang bermanfaat bagi otak manusia, terutama dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan motorik.

Asal Usul dan Sejarah Origami

Asal usul dan sejarah origami, seni melipat kertas asal Jepang, masih diperdebatkan oleh para ahli. Namun, berikut adalah versi yang paling umum diterima:

- **Asal usul:** Origami diyakini berasal dari Cina pada abad ke-2 M, di mana kertas pertama kali ditemukan. Seni melipat kertas kemudian menyebar ke Jepang melalui jalur perdagangan dan budaya.
- **Perkembangan di Jepang:** Di Jepang, origami berkembang menjadi seni yang unik dan khas. Pada abad ke-17, origami menjadi populer di kalangan bangsawan dan samurai.
- **Arti kata “Origami”:** Nama “origami” berasal dari kata Jepang “ori” (melipat) dan “kami” (kertas).
- **Tradisi:** Origami awalnya digunakan dalam upacara keagamaan dan ritual, seperti membuat hiasan untuk altar dan mempersembahkan hadiah kepada dewa.
- **Perkembangan modern:** Pada abad ke-20, origami menjadi populer di seluruh dunia, dan seniman origami seperti Akira Yoshizawa dan Robert Harbin mengembangkan teknik dan desain baru.

Melalui origami, Sahabat pun ditantang untuk berimajinasi dan bereksplorasi. Sahabat dapat berkreasi sesuai persepsi pribadi tanpa takut salah atau gagal. Hasil sampingnya adalah kepuasan emosional ketika selembar kertas berubah menjadi kreasi baru yang menarik.

Apakah Benar, Origami Dapat Membantu Menjaga Keseimbangan Otak Kanan dan Otak Kiri ?

Ya, origami dapat membantu menjaga keseimbangan otak kanan dan otak kiri.

Berikut beberapa alasan:

1. **Aktivitas bilateral:** Origami memerlukan penggunaan kedua tangan secara simultan, yang dapat membantu meningkatkan komunikasi antara otak kanan dan otak kiri.
5. **Koordinasi mata-tangan:** Origami memerlukan koordinasi mata-tangan yang baik, yang dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik halus dan meningkatkan komunikasi antara otak kanan dan otak kiri.

6. **Pola dan simetri:** Origami sering melibatkan pola dan simetri, yang dapat membantu meningkatkan kemampuan otak kanan dalam mengenali pola dan meningkatkan kemampuan otak kiri dalam menganalisis dan memecahkan masalah.
7. **Kreativitas dan logika:** Origami memerlukan kombinasi kreativitas (otak kanan) dan logika (otak kiri) untuk menciptakan desain yang tepat.
8. **Relaksasi dan fokus:** Origami dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan fokus, yang dapat membantu meningkatkan keseimbangan otak kanan dan otak kiri.

Melihat fakta-fakta ini, dapat disimpulkan bahwa origami bukan sekadar seni melipat kertas belaka. Origami merupakan media yang sangat baik untuk melatih dan mengasah otak manusia dari seluruh kalangan usia, mulai dari anak hingga lansia. Praktis dan sederhana, serta memberikan sederet manfaat sehat. Tertarik mencobanya?.@Red.

Oleh: Prof. (HCUA) Dr. Mia Amiati, S.H., M.H., CMA., CSSL.