

# YEM

young entrepreneur magazine

12 Alasan Berbisnis Sejak Muda

Iqbal Deogratias

Pengusaha Muda (25 tahun), Omzet Bisa  
400 Juta/Bulan



Pengenalan

BISNIS



“Ga Jadi Goblok”  
ala Bob Sadino

3

12 Alasan Berbisnis  
Sejak Muda

6

Inilah 10 Tanda  
Bahwa Anda  
Memiliki Jiwa  
Entrepreneur

15

HIIT! Olahraga Se-  
derhana bagi  
Si “Super Sibuk”

23

Iqbal Deogratias  
Pengusaha Muda  
(25 tahun), Omzet  
Bisa 400 Juta/  
Bulan

26



Roadshow Buka  
Toko Online  
Langsung Laris

30

## DARI REDAKSI

Bismillah..

Liar!

Itulah kata yang selalu terlintas di kepala saya saat melihat pengusaha-pengusaha muda saat ini. Berbekal internet, relasi yang luas, dan akses ke sumber pengetahuan tanpa batas, membuat pengusaha-pengusaha muda saat ini cepat belajar dan beradaptasi.

Hasilnya, kita melihat trik-trik bisnis yang mungkin belum pernah Anda lihat sebelumnya. Teknik-teknik marketing yang nyeleneh, akal-akalan dengan sistem Google dan Facebook, membajak sesutau yang ramai dibicarakan dengan *meme*, dan banyak lagi.

Semua “keliaran” inilah yang berusaha kami tangkap dan sampaikan kepada Anda melalui majalah yang sudah Anda *download* ini.

Selamat datang di edisi perdana Young Entrepreneur Magazine. Seperti anak bayi yang baru lahir, kami masih butuh banyak belajar, jika Anda ingin memberikan kritik atau saran silahkan hubungi kami kapan saja melalui:

[YEM@YukBisnis.com](mailto:YEM@YukBisnis.com)

Atau melalui email pribadi saya di

[FikryFatullah@YukBisnis.com](mailto:FikryFatullah@YukBisnis.com)

Selamat menikmati, kami tunggu keliaran Anda.

Fikry Fatullah  
JuPe (Juragan Pemasaran) YukBisnis.com

Copyright©2015

Penerbit PT. YukBisnis Indonesia

[www.yukbisnis.com](http://www.yukbisnis.com)

 0821 2691 2121

# “Ga Jadi Goblok” ala Bob Sadino

Setelah puluhan tahun berkecimpung dalam dunia bisnis, mendiang Bob Sadino meninggalkan banyak pembelajaran yang bisa kita petik. Bob Sadino atau yang biasa disapa “Om Bob” ini sering berbagi tentang nilai-nilai yang dianutnya hingga mendapatkan seperti yang kita ketahui sekarang.

Walaupun beliau mengaku tidak mengetahui pengertian sukses yang kerap ditanyakan kepadanya, dalam sesi wawancara yang dilakukan di salah satu stasiun TV swasta Om Bob memberikan panduan yang perlu dipegang oleh orang-orang yang ingin mengembangkan bisnisnya.

Sebelum memulai bisnis, ada dua hal yang perlu diperhatikan. Yaitu **“Hilangkan rasa takut”** dan **“Jangan mengharap”**. Banyak orang yang ketika ingin terjun ke dunia bisnis masih takut-takut. Takut rugi, takut tidak laku, takut mendapatkan cemooh dari orang lain, dan berbagai ketakutan itulah yang menghalangi langkah kita untuk memulai.

Ketika rasa takut sudah berhasil diatasi, beliau juga berpesan agar kita jangan berharap. Karena seringkali, harapan hanyalah berbuah kecewa. Orang yang banyak berharap, semakin besar kemungkinannya untuk kecewa. Oleh karena itu, pasrah pada Tuhan menjadi kuncinya.

Setelah mempersiapkan diri dengan mengatasi rasa takut dan mengendalikan harapan, ada beberapa nilai yang dijadikan pedoman Om Bob dalam menjalankan bisnisnya:

## Punya Kemauan

Banyak orang yang hidupnya berubah, mendapatkan kekayaan yang berlimpah sedangkan di masa lalunya ia hidup dalam keluarga yang kekurangan. Tak sedikit pula orang yang tidak berpindah kemana-mana dari masa lalunya selain bertambah umur. Dan perubahan itu dimulai dari kemauan untuk berubah.

## Tekad yang Bulat

Tidaklah cukup hanya kemauan saja, karena tak sedikit orang yang tidak kemana-mana sedangkan ia punya kemauan, namun kemauannya tinggallah menjadi angan. Tidak cukup hanya sekedar mau, namun harus disertai dengan tekad yang kuat. Karena tekad yang kuat pada akhirnya akan menuntun untuk selalu berubah menjadi yang lebih baik.

## Berani Ambil Peluang

Orang yang ragu-ragu, biasanya akan tertinggal. Peluang akan tetap berlalu entah diambil ataupun tidak. Wujud dari keragu-raguan adalah banyaknya alasan yang dijadikan pembenaran untuk menunda atau bahkan tidak memulai.

## Tahan Banting dan Tidak Cengeng

Dunia bisnis adalah dunia yang penuh ketidakpastian. Tidak ada yang menjamin apa yang kita lakukan akan selalu menghasilkan, tidak seperti saat masih menjadi karyawan yang setiap bulannya pasti mendapatkan gaji. Dunia bisnis menuntut kita untuk menjadi pribadi yang tangguh, tahan banting dan tidak cengeng.

## Bersyukur kepada Sang Pencipta

Siapapun kita dan berapapun omset yang kita dapatkan tidaklah berarti apa-apa tanpa karunia Yang MahaKuasa. Untuk itu, Om Bob mengingatkan kita untuk selalu bersyukur atas apa yang telah diberikan kepada kita, atas pencapaian-pencapaian yang kita peroleh.

Nilai-nilai ini bukanlah sekedar teori. Untuk mendapatkan manfaatnya perlu dipraktikkan, setiap hari.

Selamat belajar dan praktik ya.

(@FathurAzwir-Facilitator of Young Entrepreneur Academy)



## 1

## Pekerjaan Tidak Selamanya Tersedia

Di Indonesia lapangan pekerjaan juga tidak sebanding dengan jumlah angkatan pencari kerja. Pada tahun 2013 saja 600.000 sarjana Indonesia tercatat menjadi pengangguran. Memiliki pendidikan tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan mudahnya mendapatkan kesempatan kerja. Belajar membuka bisnis sendiri sedari muda akan memperkecil kemungkinan kamu kehilangan pekerjaan di tengah jalan. Berwirausaha membuat kamu jadi pribadi yang tidak tergantung pada siapapun untuk mendapatkan penghasilan. Kamu tidak butuh orang lain membukakan jalan rejeki untukmu, kamu bisa membukanya dengan tanganmu sendiri.

## 2

## Belajar Berbisnis Sedari Muda Membuatmu Jadi Pribadi yang Luwes

Persaingan di dunia kerja itu ibarat hukum *survival of the fittest* yang kita kenal dari teori evolusi. Hanya mereka yang mampu beradaptasi pada perubahan-lah yang akan mampu bertahan. Kamu tidak akan selamanya bisa bertahan dengan mengandalkan kemampuan yang kamu miliki saat ini. Enggan mengembangkan kemampuan sama dengan bunuh diri. Belajar berwirausaha sejak masih muda akan membuat kamu jadi pribadi yang lebih mudah beradaptasi di segala situasi. Kamu sudah tidak lagi canggung saat harus menyesuaikan diri dengan keinginan pasar, kamu akan jadi pribadi yang lebih cepat belajar ketika dihadapkan pada tuntutan konsumen.

## 3

## **Kamu Punya Kesempatan Dibayar Jauh Lebih Tinggi dari Gaji yang Kamu Terima Sekarang**

Pekerjaan kantoran memang menawarkan stabilitas dan pemasukan yang tetap. Tapi, ada kemungkinan kalau kamu tidak akan benar-benar dihargai sesuai dengan kemampuanmu. Dalam skema perusahaan kamu akan dibayar setara dengan orang lain yang level jabatannya sama. Tidak peduli seberapa keras kamu bekerja dan meluangkan pikiran demi perkembangan perusahaan. Kamu tidak akan lagi dianggap sebagai alat untuk mencapai profit. Belajar berwirausaha sedari muda membuka matamu: sebenarnya kamu punya aset luar biasa yang bisa menghasilkan banyak uang. Kamu pantas mendapatkan imbalan setimpal karena kemampuanmu itu.

## 4

## **Matamu Akan Lebih Peka Melihat Kesempatan**

Dia yang berhasil adalah dia yang mampu melihat dan memanfaatkan kesempatan yang ada di sekitarnya. Kamu yang sudah terbiasa mengelola bisnis sejak masih muda akan punya insting yang lebih kuat dalam menganalisis berbagai peluang yang berputar di sekelilingmu. Kejelian memilih peluang untuk dijadikan lahan bisnis akan jadi bekal yang baik bagi kehidupanmu dalam jangka panjang. Kamu akan jadi pribadi yang lebih bisa menghargai hal-hal baik yang datang padamu. Kesempatan tidak akan datang 2 kali, maka saat ia datang kamu harus benar-benar gigih berjuang agar bisa berhasil.

# 5

## **Membuka Bisnis Sendiri Memberimu Otonomi dan Kebebasan**

Tidak ada lagi waktu kerja dari jam 9 pagi sampai 5 sore selama 5 hari dalam seminggu. Kamu pun tidak lagi perlu bingung memilih setelan kerja apa yang harus kamu kenakan di hari itu. Saat butuh keluar kantor di tengah hari kamu tidak perlu susah-susah minta ijin ke bos dengan hati yang tidak enak karena masih ada tanggungan pekerjaan. Berwirausaha sedari muda berarti menjadi bos untuk dirimu sendiri sejak dini. Kebebasan dan otonomi yang ditawarkan dari menjadi wirausahawan tidak akan mungkin kamu dapatkan di pekerjaan kantoran. Kamu bisa mengatur waktu dan jadwal sesuai dengan kebutuhanmu. Di mana lagi coba, kamu bisa dapatkan kebebasan semacam itu?

# 6

## **Kamu Akan Lebih Menghargai Arti Kerja Keras dan Disiplin**

Saat bekerja orang lain kamu akan dituntut untuk mengeluarkan kemampuan terbaikmu demi keuntungan perusahaan. Terkadang performamu akan naik turun, dan biasanya perusahaan akan memakluminya. Hal ini tidak lagi bisa kamu lakukan saat bekerja untuk mengembangkan bisnismu sendiri. Kamu punya otonomi dan kebebasan yang besar, tapi kamu pulalah yang memegang kendali. Setiap hari kamu akan dihadapkan pada tuntutan untuk terus mengeluarkan kemampuan terbaik yang kamu miliki. Konsistensi dan disiplin adalah kunci dari kesuksesanmu.

## 7

## Kamu Akan Lebih Menghargai Uang

Setelah belajar mengatur usaha sendiri, kamu akan sadar bahwa uang tidak serta-merta datang ke rekeningmu di tanggal yang sama setiap bulan. Sudah tidak ada lagi yang membayarmu, kinerja dan performamu-lah yang menentukan besaran penghasilan yang kamu dapatkan. Belajar berwirausaha sejak masih muda akan membuatmu jadi pribadi yang lebih menghargai uang. Kamu akan tahu kalau uang tidak datang dari duduk manis selama 8 jam tiap harinya di kantor yang dingin. Dia adalah hasil akhir dari perjuangan, disiplin dan konsistensi tanpa henti saban hari.

## 8

## Kamu Punya Kesempatan Membangun Hidup yang Lebih Bermakna

Cerpenis dan penyair ternama Seno Gumira Ajidarma pernah menulis sindiran satir tentang kehidupan masyarakat urban dalam sajak “Menjadi Tua di Jakarta”:

*“Alangkah mengerikannya menjadi tua dengan kenangan masa muda yang hanya berisi kemacetan jalan, ketakutan datang terlambat ke kantor, tugas-tugas rutin yang tidak menggugah semangat, dan kehidupan seperti mesin, yang hanya akan berakhir dengan pensiun yang tidak seberapa.”*

Apakah kamu sepakat bahwa memang kehidupan macam itulah yang kita jalani selama ini? Dengan berwirausaha, kamu punya kesempatan untuk lepas dari lingkaran setan di atas. Kebebasan dan otonomi besar yang kamu miliki bisa membuatmu punya waktu untuk mengambil nafas di tengah kesibukan dan menjalankan hal yang membuatmu benar-benar hidup.

# 9

## **Kalau Kamu Gagal Saat Muda, Masih Ada Banyak Waktu untuk Mencoba Ulang**

Memulai bisnis sedini mungkin memberikan kamu banyak kesempatan untuk gagal, bangkit dan mencoba ulang. Saat masih muda kamu cenderung lebih bebas untuk melakukan berbagai hal. Belum ada orang lain yang menggantungkan nasibnya padamu. Saat sudah umur 40-an dan berkeluarga, tentu akan lain ceritanya. Mulailah bisnismu semuda mungkin karena dengan begitu kamu punya kesempatan yang lebih banyak untuk gagal. Kamu akan punya kesempatan yang lebih besar pula untuk sukses.

# 10

## **Membangun Bisnis Hingga Mapan Membutuhkan Waktu**

Bisnis yang kamu bangun tidak akan langsung sukses dalam semalam. Di beberapa tahun awal keuntungan yang kamu peroleh masih akan naik-turun; kamu masih harus berjuang membangun citra merek dan bersaing dengan

kompetitor. Barulah setelah produkmu dikenal luas dan punya konsumen loyal, kamu bisa bernafas tenang. Memulai bisnis sejak masih muda akan membuat kamu punya cukup waktu untuk membangun keamanan finansial yang kamu harapkan. Saat masih muda kebutuhanmu tidak akan sebesar saat sudah berkeluarga kelak, pemasukan naik-turun dari bisnis yang baru dirintis masih cukup untuk hidup. Jika kamu baru membangun bisnis di usia tua, bisa-bisa kamu keburu henggang dari dunia ini saat bisnismu mulai stabil.

# 11

## Anak Muda Punya Pemahaman yang Oke Soal Teknologi

Anak muda biasanya punya pemahaman soal teknologi yang cukup mumpuni. Tidak hanya soal penggunaan *gadget*, tapi juga tentang menggunakan sosial media. Pengetahuan tentang penggunaan teknologi dan sosial media akan sangat membantumu dalam proses pengembangan bisnis. Memulai bisnis di umur yang masih muda akan membuatmu lebih melek terhadap berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi. Kamu bisa dengan terampil melakukan promosi lewat internet, menciptakan web untuk promosi bisnis yang sedang kamu rintis. Keuntungan ini tidak akan dimiliki oleh mereka yang mulai bisnis saat sudah lebih tua. Jadi mumpung kamu masih sangat melek teknologi, kenapa tidak memanfaatkannya untuk mengembangkan bisnismu sekarang juga?

# 12 Dengan Berwirausaha, Kamu Bisa Jadi Pribadi yang Bermanfaat bagi Orang Lain

Bukankah hidup yang paling berarti adalah hidup yang membawa manfaat bagi orang lain? Berwirausaha sejak muda akan memberimu kesempatan ini. Lewat bisnis yang kamu bangun kamu bisa membuka kesempatan kerja untuk orang lain. Kamu juga bisa menyebarkan nilai yang kamu anut secara positif ke lingkungan sekitar. Membangun bisnis bukan hanya soal menghasilkan banyak uang, tapi bagaimana kamu bisa memanfaatkan kemampuan yang kamu miliki demi memberikan kebaikan ke orang-orang yang ada di sekelilingmu.

Gimana? Masih ragu mau membangun bisnis sedari muda? Masih mau terpenjara rasa takut dan bilang, “*Nanti aja*”?

**Mau Jadi Reseller?**



**KLIK DISINI!**

# 6 program bulan jadi PENGUSAHA

OPEN

BATCH

25



YOUNG  
ENTREPRENEUR  
ACADEMY

START CLASS  
4 MEI 2015



**KAMPUS BANDUNG**  
**Jl. Teuku Angkasa No.26**  
**Bandung - 40132**

**022 76313 999**

Email : [info@yea-indonesia.com](mailto:info@yea-indonesia.com)

[www.yea-indonesia.com](http://www.yea-indonesia.com)



# BELAJAR BISNIS KAPAN AJA, DI MANA AJA

## Apa itu yeavirtual?

**Yeavirtual** merupakan program *entrepreneurship* alternatif berbasis media digital. Materi program dikemas dalam bentuk **cd interaktif** dengan konten **audio - visual** yang menarik. 100% Materi ini diadopsi dari kurikulum **Young Entrepreneur Academy**.

[yeavirtual.com](http://yeavirtual.com)



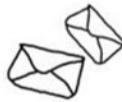
Sekarang Modal **200ribu** Bisa Jadi **Pengusaha!**



### CARA DAFTAR YEA VIRTUAL



1. Buka web yeavirtual, isi form-nya secara online.



2. Dapat e-mail konfirmasi dari admin.



3. Transfer pembayaran pesanan Paket Modul.



4. Konfirmasi pembayaran via sms atau e-mail.



5. Dapat kiriman Paket Modul dari admin.

### Kenapa yeavirtual?

- Materi **teruji, update**, dan **aplikatif**.
- **Interaktif!** Sehingga **mudah** dan **praktis** penggunaannya
- **Murah** biayanya.
- Bisa dipelajari **kapan saja dan di mana saja**.
- **Mentoring** langsung dengan para **praktisi usaha**.
- Terhubung dengan **ribuan komunitas bisnis**.

**More info : 022-76313999**

YEA Indonesia

@YEAIndonesia

# Inilah 10 Tanda Bahwa Anda Memiliki Jiwa Entrepreneur

by Dima Hana Mahsunah

Banyak sekali artikel yang menulis mengenai *entrepreneurship* dan menyatakan bahwa tidak semua orang dapat menjadi seorang *entrepreneur*. Mereka pada umumnya mengatakan bahwa *entrepreneur* yang sukses adalah mereka yang mempunyai jiwa pekerja keras, tekun, memiliki keyakinan yang kuat dan juga disiplin.

Hal itu memang benar, namun selain faktor tersebut, seorang yang memiliki jiwa *entrepreneur* juga dapat dilihat dari tanda-tanda tertentu yang terjadi dalam diri mereka.

Orang-orang sukses seperti Henry Ford, Oprah, dan juga Steve Jobs tidak hanya mencapai kesuksesan mereka hanya dengan ketekunan, namun ada kondisi tertentu yang membuat mereka menjadi sukses sekarang ini.

Berikut ini akan kami berikan 10 tanda-tanda yang dapat anda rasakan dan memperlihatkan bahwa anda adalah seorang calon *entrepreneur* yang sukses:

## 1 Benci Terhadap Ketidakjelasan

Anda mungkin pernah bertanya-tanya mengenai sesuatu hal yang anda kerjakan, dan mengapa anda melakukan hal tersebut. Anda mungkin tidak akan melakukan sebuah pekerjaan jika tidak mendapat penjelasan tentang apa yang akan kerjakan. Anda bukanlah robot yang hanya disuruh-suruh untuk melakukan sesuatu hal tanpa mengetahui alasan dibalik mengapa anda harus melakukan hal tersebut. Jika anda bukan robot maka anda adalah seorang *entrepreneur*.

## 2 Mudah Bosan

Anda merasa bahwa diri anda mudah bosan terhadap sesuatu yang anda kerjakan, dan membuat anda merasa bahwa itu adalah sebuah masalah. Sebenarnya tidak ada yang salah jika anda merasa bosan dengan aktivitas yang tidak menantang bagi anda dan hanya melakukan aktifitas yang sama setiap waktu. Inilah alasan Bill Gates *drop out* dari kuliah dan memilih untuk mengembangkan Windows, karena dia mudah bosan.

## 3 Dipecat dari Pekerjaan

Anda dipecat dari pekerjaan anda karena anda terlalu kreatif dan merasa ingin melakukan sebuah perubahan bagi diri anda sendiri dan bagi orang lain. Dengan terbebasnya anda dari pekerjaan anda yang

melarang anda untuk kreatif, maka anda dapat mengubah kreativitas anda tersebut dengan menjadi seorang *entrepreneur*.

#### 4 **Dicap sebagai Pemberontak**

Anda ingin melakukan sebuah perubahan namun anda malah dituduh sebagai pemberontak dalam perusahaan tempat dimana anda bekerja. Keluarlah dari pekerjaan anda, wujudkan ide anda tersebut, dan tunjukkan kepada mereka bahwa pemberontakan anda mampu membuat anda menjadi seorang *entrepreneur* sukses.

#### 5 **Siap untuk Membuat Sesuatu Menjadi Lebih Baik**

Anda selalu melihat bahwa diri anda mampu membuat sesuatu menjadi lebih baik. Anda selalu ingin memberikan pendapat anda kepada orang lain untuk membuat sesuatu menjadi lebih baik daripada sebelumnya.

#### 6 **Masa Muda Anda Penuh Intimidasi**

Anda mungkin sering dikritik dan bahkan diintimidasi saat anda masih kecil atau remaja. Mungkin inilah waktu bagi anda bahwa anda mampu berbuat lebih dari apa yang mereka katakan dan menunjukkan kekuatan anda yang sebenarnya.

## 7 Obsesif

Anda adalah orang yang obsesif karena anda sulit untuk melepaskan sesuatu yang telah anda mulai. Jangan biarkan orang lain meyakinkan anda bahwa ini adalah sebuah kegagalan yang akan membuat hidup anda menderita. Semua *entrepreneur* sukses selalu ketagihan dan tenggelam dalam sesuatu yang telah mereka mulai. Howard Schultz sangat obsesif dengan Starbucks yang dia mulai, walaupun semua keluarganya menentang dia untuk mengembangkan Starbucks.

## 8 Takut untuk Bertindak Sendirian

Jiwa *entrepreneur* di dalam diri anda takut untuk keluar dan menunjukkan dirinya jika anda tidak berani untuk memulainya. Anda mungkin takut untuk mengambil resiko untuk menjadi *entrepreneur* karena terlalu beresiko. Jika anda takut, maka tidak dapat menunjukkan sisi *entrepreneur* anda, dan justru akan mematikan jiwa tersebut. Anda pun baru akan menyesal dikemudian hari karena ketakutan ini.

## 9 Dihantui dengan Mimpi Anda

Anda mempunyai ide namun anda takut untuk melakukan. Perlu diketahui bahwa ide tersebut tidak akan pernah hilang, dan akan menghantui anda. Bahkan bisa saja ide tersebut mengganggu fokus anda dalam pekerjaan anda. Anda tinggal memilih, mewujudkannya atau malah mematikan ide tersebut.

## 10 Tidak Suka Sesuatu yang Biasa

Anda tidak suka dengan hal yang biasa saja. Anda tidak suka menjadi orang normal. *Entrepreneur* sukses diluar sana adalah orang-orang yang tidak suka menjadi orang normal, karena mereka memilih untuk mengorbankan seluruh hidupnya untuk mewujudkan ide gila mereka.

Adakah tanda-tanda tersebut dalam diri Anda?

**Mau Jadi MITRA?**



**KLIK DISINI!**

ESSENTIAL SUPPLY CO. BRAND

**BIGMO**

EST.

2010



LIVE LIFE AUTHENTIC

Dicari Reseller seluruh indonesia

[STORE.YUKBISNIS.COM](https://store.yukbisnis.com)

Tas Ransel  
Carrington Bigmo  
Abu

Rp 368.000

Laptop Case  
MacPlus Bigmo  
Merah

Rp 168.000



Pouch Dopp Kit  
Bigmo Abu

Rp 128.000

[store.yukbisnis.com](https://store.yukbisnis.com)

# BONJOUR

---



**Tas Laptop  
Ransel Bonjour  
Achille  
Rp 210.000**



**Tas Laptop  
Bonjour  
Adrien  
Rp 210.000**



**Tas Laptop  
Ransel Bonjour  
Alphonse  
Rp 210.000**

Dicari Reseller seluruh indonesia

**STORE.YUKBISNIS.COM**

store.yukbisnis.com

# HIIT!

## Olahraga Sederhana bagi Si “Super Sibuk”

Tak sedikit pengusaha yang mengeluhkan jarang berolahraga karena tak punya waktu. Padahal kesehatan adalah hal yang paling utama untuk melakukan setiap aktifitas. Percuma bisnis meraih omzet milyaran, jika juragannya tidak sehat.

Kini pengusaha tak usah keluhkan lagi soal sulitnya waktu untuk berolahraga. Saat ini telah ada sebuah metode olahraga yang efektif dan efisien. Cocok bagi pengusaha yang tidak memiliki banyak waktu untuk berolahraga. HIIT (*High Intensity-Interval Training*), merupakan metode latihan kardio (kardiovaskular) yang menggunakan kombinasi latihan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang/rendah dalam selang waktu atau interval tertentu. Dengan latihan HIIT, lemak kita bakal terbakar lebih cepat.

Latihan dengan intensitas tinggi akan memacu kerja jantung menjadi lebih keras, sehingga konsumsi oksigen dalam tubuh juga meningkat. Kemudian proses metabolisme dalam tubuh juga akan semakin cepat. Konsekuensinya, lemak yang dipakai untuk pembakaran energi menjadi semakin banyak.

Latihannya cukup memakan waktu 10-12 menit tiap sesi. Contoh latihan sederhananya:

Minggu 1-2: lakukan sprint selama 15 detik, lalu jogging selama 45 detik.  
Total sesi: 5 menit

Minggu 3-4: lakukan sprint selama 20 detik, lalu jogging selama 40 detik.  
Total sesi: 10 menit

Minggu 5-6: lakukan sprint selama 30 detik, lalu jogging selama 30 detik. Total sesi: 15 menit

Minggu 7-8: lakukan sprint selama 35 detik, lalu jogging selama 15 detik. Total sesi: 20 menit

Lakukan pemanasan dan pendinginan setelah melakukan latihan ini. Jadi, sekarang jangan gunakan waktu sebagai alasan untuk para pengusaha tidak melakukan olahraga ya...

Disunting dan disadur ulang dari: <http://www.hipwee.com/category/tips>

# Buka *Toko Online*

## *Semudah membuka tutup botol*

GRATIS

klik  
[yukbisnis.com](http://yukbisnis.com)



# Iqbal Deogratias

**Pengusaha Muda (25 tahun),  
Omzet Bisa 400 Juta/Bulan**



**A**pakah menjadi pengusaha sukses dan pimpinan perusahaan besar baru bisa dicapai di usia tua? Ternyata *'nggak lho*, di usia belia juga bisa *koq*. Terbukti sekarang ini banyak sekali bermunculan para pengusaha muda, dengan kisah-kisah sukses mereka yang inspiratif. Salah satunya adalah Iqbal Deogratias, yang telah membangun usaha dari nol sejak usia 19 tahun, hingga sekarang di usia 25 tahun mampu meraup omzet ratusan juta/bulan.

Iqbal Deogratias atau biasa dipanggil Iqbal, lahir di Bandung tanggal 16 Mei 1990. Pemuda keturunan Sunda Padang ini adalah lulusan Young Entrepreneur Academy (YEA Indonesia) Batch 4 yang lulus di tahun 2009. Walaupun terbilang masih muda, ia sudah sering mengalami jatuh bangun menjadi seorang pengusaha. Dengan niat mulia ingin mensejahterakan banyak orang dan membuka rezeki untuk banyak orang, Iqbal tidak pernah jera untuk tetap memilih jalur menjadi seorang pengusaha.

*“Kalau kita punya niat yang baik, saat kita berusaha pasti banyak yang mendukung dan mendoakan kita untuk maju dan sukses,”* ungkapnya.

Setelah lulus dari YEA Indonesia, awal tahun 2009 Iqbal memulai membuka usaha *baby shop* dengan modal awal yang ia dapatkan dari hasil menjual mobil kesayangannya. Setelah berjalan 1 tahun, ia merasa bahwa bisnis *baby shop* ini bukanlah *passion*-nya, maka ia memutuskan untuk menyerahkan usaha ini kepada kakak perempuannya untuk dijalankan dan masih berjalan terus hingga sekarang.

Setelah usaha *baby shop*, pada awal tahun 2010 Iqbal beralih ke usaha warnet. Meskipun usaha warnetnya cukup berkembang, ia merasa belum puas sehingga membuka kembali usaha baru pada akhir tahun 2010, yang bergerak di bidang investasi peternakan, pertanian dan tambang. Setelah berjalan selama 2 tahun, usaha yang diberi nama CV Abadi Investama ini merugi dan akhirnya ditutup. Iqbal belajar banyak hal dari sini dan menyadari bahwa kerugian ini disebabkan banyak faktor seperti ketidaksiapan produksi, diri pribadi dan sistem usahanya sehingga bisa ditipu oleh pelanggan dan bahkan ditipu oleh karyawannya sendiri.

Mengalami kerugian dan bangkrut tidak membuat Iqbal patah semangat dan frustrasi berlama-lama. Ia berhasil bangkit kembali dan membuka usaha barunya pada November 2012. Terinspirasi dari sang calon istri yang pada saat itu mempunyai usaha *furniture* di kota Jogja, akhirnya ia membuka usaha di bidang desain, interior dan eksterior. Usaha ini diberi nama CV Anugrah Bangun Kreasi Corporation (Abeka), bermarkas di Jl. Babakan GBI No.17 Bandung. Abeka awalnya dikelola oleh orang lain, yang sudah 1 tahun tidak berjalan dengan baik dan tidak ada order. Usaha tersebut Iqbal ambil alih dengan langsung membuat gebrakan besar: memecat seluruh karyawan dan merombak manajemen-nya.

Alhasil setelah dikelola sekitar 6 bulan, sambil belajar mengenai mengenai seluk beluk interior, Iqbal akhirnya berhasil mengembangkan usahanya ini. Sekarang Abeka sudah masuk ke beberapa apartment besar di kota Bandung, seperti: The Suite Metro, Panoramic, Emerald, Jardin, dll. Abeka bahkan sekarang sudah menerima order dari luar kota. Dari omzet awal sekitar 10 juta/bulan, sekarang Iqbal sudah dapat meraup omzet sampai 400 juta/bulan.

Menjadi pengusaha di usia muda dan membawahi 30 orang karyawan bukanlah hal yang mudah.

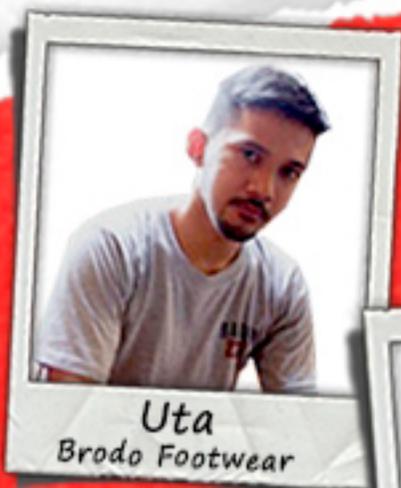
*“Setelah mencoba beberapa bidang usaha dan bangkrut, saya belajar bahwa usaha itu harus punya komitmen dan fokus. Jangan mudah tergiur oleh usaha orang lain, apalagi labil asal buka usaha baru, padahal usaha yang baru dijalankan belum stabil. Harus tahu dulu tujuan dari usaha itu sendiri apa dan strateginya bagaimana. Untungnya di YEA Indonesia, saya sudah dilatih untuk mempunyai mindset dan mental pengusaha yang tangguh. Dan yang paling penting adalah lingkungan. Kalau kita berada di lingkungan pengusaha, otomatis kita akan selalu termotivasi untuk belajar terus, berusaha terus dan bisa saling haring. Jadi, kalau kita jatuh, kita tidak merasa sendirian, ada yang dorong terus dan saling bantu,”* pungkas Iqbal di akhir wawancara ini. (Oleh Muthy Santika)

15 Maret 2015

Gedung Ampitheatre UPI  
Universitas Pendidikan Indonesia

BANDUNG

Pukul 08:00 - 16:00



ROADSHOW SEMINAR

**buka**  
**TOKO ONLINE**  
**langsung**

**laris**

media partner:



presented by:



# Roadshow BTOLL

**buka**  
**TOKO ONLINE**  
**langsung**  
**laris**

## SURABAYA

Waktu : 8 Februari 2015  
Tempat : Hall Seminar Politeknik UBAYA.  
Jln. Ngagel no.169, Surabaya.  
Jam : 09.00-17.00  
Pemateri : Jaya Setiabudi dan Budi Isman  
Peserta : 450 orang



Surabaya merupakan kota ke 3 dari rangkaian #RoadshowBTOLL 30 Kota dgn jumlah peserta terbanyak yaitu 450 lebih peserta. Acara dibuka oleh pematerian dari Pak Budi Isman mengenai motivasi dan pengalaman bisnis beliau, lalu ditutup dengan 7 formula buka toko online langsung laris dari Jaya Setiabudi.



## PURWOKERTO

Waktu : 21 Februari 2015  
Tempat : Aula Kampus FISIP  
Jl. Prof. HR Bunyamin 993, Purwokerto.  
Pembicara : Jaya Setiabudi



Roadshow ini didukung oleh  **BNI** Syariah