

SPL Perfumery

VOLUME 03 OF 10 — THE GENTLEMAN LIBRARY

VOL. 03 — EYE CONTACT

# EYE OF The Lion

---

Cara mengunci perhatian siapapun dalam 3 detik  
— tanpa berkata-kata.

— By SPL Perfumery —

A LIBRARY FOR THE MODERN MAN

## A PERSONAL NOTE

# Mata adalah tempat ia memutuskan, sebelum telinga.

---

Sebelum kamu sempat mengatakan satu kata, kontak matamu sudah memberi tahu lawan bicaramu siapa kamu. Apakah kamu pria yang berkuasa atau pria yang gugup. Apakah kamu pria yang nyaman dengan dirinya, atau pria yang ingin pergi dari ruangan. Riset menunjukkan: 7 detik pertama kontak mata mengirim 11 sinyal berbeda — dan kamu jarang sadar mana yang sedang kamu kirim. Buku ini akan mengubah itu.

## — DAFTAR ISI —

# Cara melatih tatapan yang dihormati, bukan ditakuti.

- |    |                                                              |      |
|----|--------------------------------------------------------------|------|
| 01 | Mengapa Kontak Mata Adalah Sinyal Status #1.                 | P. — |
| 02 | Tiga Tipe Tatapan yang Salah (Yang Mungkin Kamu Lakukan).    | P. — |
| 03 | Aturan 70/30 — Tatapan Pria yang Berkuasa.                   | P. — |
| 04 | Soft Eyes — Tatapan yang Hangat Tanpa Lemah.                 | P. — |
| 05 | Tatapan untuk Tiga Konteks — Profesional, Sosial, Romantis.  | P. — |
| 06 | Tatapan dalam Negosiasi — Cara Membuat Lawan Pertama Bicara. | P. — |
| 07 | 30 Hari Tatapan — Latihan Harian untuk Pria Modern.          | P. — |
-

# 01

BAB 01

## Sinyal Status #1.

---

Riset evolusioner menunjukkan: dari semua sinyal sosial yang dipertukarkan manusia, kontak mata adalah yang paling cepat dibaca otak — lebih cepat dari kata-kata.

## 200 milidetik untuk membentuk kesan.

**O**tak manusia mengevaluasi kontak mata orang lain dalam 200 milidetik — lebih cepat dari kemampuan kita untuk berpikir secara sadar. Inilah alasan kenapa kamu bisa merasa tidak nyaman dengan seseorang sebelum mereka mengatakan apapun, dan kenapa ada orang yang membuat kamu merasa terlihat hanya dari satu tatapan.

Yang menarik: bukan berapa lama kontak matamu yang penting, tapi bagaimana kualitasnya. Kontak mata 1 detik dengan kualitas yang tepat lebih kuat daripada 10 detik dengan kualitas yang salah.

Mata adalah jendela jiwa, kata orang. Kenyataannya: mata adalah pintu ke siapa kamu sebenarnya — yang tidak bisa kamu sembunyikan.

— PRINSIP EYE CONTACT

### Tiga sinyal yang dikirim mata dalam 3 detik.

1. **Status** — Pria yang menatap balik dengan tenang dianggap setara atau lebih tinggi.
2. **Niat** — Tatapan terbuka = niat baik. Tatapan menyipit = evaluasi atau curiga.
3. **Kepercayaan** — Pria yang matanya tidak menghindar dianggap jujur, secara default.

**61%**

dari komunikasi non-verbal antara manusia, secara tidak sadar, dilakukan melalui mata (UCLA Communication Study).

# 02

BAB 02

## Tatapan yang Salah.

---

Sebelum mempelajari tatapan yang benar, kamu harus mengenali tatapan yang salah — yang sayangnya, mayoritas pria gunakan tanpa sadar.

---

## Kesalahan #1: Tatapan menghindar.

**P**ria yang menghindar kontak mata dalam 2-3 detik pertama sudah memberi sinyal: "Aku tidak nyaman, aku ingin pergi, aku tidak yakin." Ini adalah kesalahan paling umum. Bahkan pria yang sebenarnya percaya diri sering tidak sadar bahwa matanya menghindar saat ia berbicara tentang topik tertentu.

## Kesalahan #2: Tatapan yang terlalu kuat.

Lawan dari menghindar bukanlah menatap tanpa kedip. Tatapan yang terlalu kuat — yang tidak melepaskan, yang tidak berkedip, yang menatap mata satu sisi terus — membuat lawan bicaramu merasa diintimidasi atau dievaluasi. Ini adalah "creep gaze". Hindari.

## Kesalahan #3: Mata bergerak ke ponsel/ sekitar.

Setiap kali matamu pergi ke ponsel, ke pintu, ke orang lain di ruangan — kamu memberi sinyal: "ada hal yang lebih menarik dari kamu di sini." Bahkan jika kamu hanya melakukannya 2 detik, otak lawan bicaramu membacanya sebagai pengabaian. Permanen, untuk seluruh percakapan itu.

---

Matamu menentukan apakah kamu hadir untuknya  
— atau hanya numpang di ruangan yang sama.

— ATURAN PRESENCE

---

# Bagaimana cara mengidentifikasi tatapanmu sendiri.

Sebelum melatih tatapan baru, kamu harus tahu tatapan default-mu. Latihan diagnostik ini memerlukan dua hal: ponsel, dan keberanian untuk menonton ulang dirimu sendiri.

## DIAGNOSA

### Rekam dirimu 60 detik.

Letakkan ponsel di posisi setinggi mata, sekitar 80cm di depanmu. Rekam video dirimu selama 60 detik membicarakan topik bebas (apa yang kamu lakukan minggu ini). Tonton ulang. Catat:

- Berapa kali matamu menghindar (lihat ke bawah, ke samping)?
- Berapa lama rata-rata kontak mata yang kamu berikan ke kamera?
- Apakah matamu kering/menyipit, atau rileks?
- Apakah alismu tegang atau santai?



# 03

BAB 03

## Aturan 70/30 — Pria Berkuasa.

---

Pria yang menguasai tatapan tidak menatap 100%. Ia tidak menatap 50%. Ia menatap 70% — saat mendengarkan. Inilah sains-nya.

## 70% saat mendengar, 50% saat berbicara.

**R**iset Society of Behavioral Medicine menemukan: pria yang dianggap paling karismatik menatap mata lawan bicaranya selama 70% dari waktu ia mendengarkan, dan 50% dari waktu ia berbicara. Mengapa berbeda? Karena saat berbicara, pria yang berkuasa boleh mengalihkan pandangannya — ke arah yang sedang ia bayangkan, ke ruangan, ke samping. Itu memberi sinyal: "Aku sedang merumuskan, bukan menunggu validasi."

### Tatapan terstruktur untuk percakapan.

1. **Saat ia bicara** — Tatap matanya 70% waktu. 30% boleh: ke bibir saat ia menekankan kata, atau menganggukkan ke arah obyek yang ia bicarakan.
2. **Saat kamu bicara** — Tatap matanya 50% waktu. 50% boleh: ke samping (memvisualisasi), ke tangan kamu sendiri (untuk jeda berpikir), atau ke obyek yang kamu jelaskan.
3. **Saat hening** — Pertahankan tatapan tenang, tanpa menyipit. Ini adalah momen kekuatan terbesar — di mana kamu tidak butuh kata.



| Tatapan yang tenang, bukan tatapan yang keras. Dua hal yang sangat berbeda.

# Triangle Gaze — teknik untuk pemula.

Bagi pria yang sulit menatap mata terlalu lama, gunakan teknik "triangle gaze": pandangan berpindah perlahan di antara tiga titik di wajah lawan bicaramu — mata kanan, mata kiri, dan pangkal hidung. Karena perpindahan ini halus, lawan bicaramu merasa kamu menatap matanya, padahal kamu sebenarnya secara teknis tidak menatap.

Untuk konteks yang lebih intim (kencan, percakapan personal), tambahkan satu titik: bibir. Maka segitiganya menjadi: kanan – kiri – bibir. Ini memberi kesan kedalaman tanpa intimidasi. Gunakan dengan bijak.

## DRILL

### Latihan 14 hari triangle gaze.

Selama 14 hari, lakukan ini di setiap percakapan tatap muka. Catat reaksi orang.

- Hari 1-4: Triangle dasar (mata kanan, mata kiri, hidung). 70% waktu.
- Hari 5-10: Tambah jeda 1 detik di tiap titik sebelum berpindah.
- Hari 11-14: Eksperimen dengan triangle 4-titik (untuk percakapan intim).

# 04

## BAB 04

## Soft Eyes — Hangat Tanpa Lemah.

---

Mayoritas pria yang menatap dengan kuat membuat lawan bicaranya defensif. Pria yang menguasai soft eyes membuat lawan bicaranya membuka.

## Apa itu soft eyes.

**S**oft eyes adalah tatapan yang fokus tetapi tidak tegang. Mata terbuka penuh tanpa kerutan. Otot-otot di sekitar mata rileks. Pupil sedikit melebar (sinyal ketertarikan tulus). Ini adalah tatapan yang dibaca otak orang lain sebagai: "orang ini menerima aku."

Sebaliknya, **hard eyes** adalah tatapan dengan otot-otot mata yang menegang, alis sedikit menyipit, pupil mengecil. Ini adalah tatapan evaluatif — yang dibaca sebagai: "orang ini menilai aku."

## Bagaimana mengaktifkan soft eyes.

1. Tarik napas panjang sebelum menatap. Otot wajah otomatis rileks.
  2. Kendurkan rahang. Rahang yang tegang menarik mata ikut tegang.
  3. Bayangkan kamu sedang menatap orang yang sangat kamu pedulikan. Otakmu akan men-soften mata dengan sendirinya.
  4. Berkedip alami — sekitar setiap 3-5 detik. Mata yang terlalu kering = sinyal tegang.
- 

Tatapan yang baik bukan tatapan yang menusuk. Ia tatapan yang membuat orang merasa dilihat — dengan cara yang membuat mereka tidak ingin pergi.

— SPL PERFUMERY

---

## Latihan: cermin 3 menit.

Latihan ini sederhana, tapi tidak mudah. Berdiri di depan cermin, 60 cm. Tatap mata dirimu sendiri selama 3 menit. Bukan menatap rambut, jerawat, atau tahi lalat. Mata. Hanya mata.

- Menit 1: Aneh. Tidak nyaman. Lanjut.
- Menit 2: Otakmu mulai men-evaluasi dirinya sendiri. Lanjut.
- Menit 3: Sesuatu berubah. Tatapan menjadi soft, terbuka, tenang.

Pria yang melakukan latihan ini setiap hari selama 30 hari melaporkan: kontak mata dengan orang lain menjadi terasa natural. Karena ia sudah terbiasa nyaman dengan tatapan dirinya sendiri terlebih dulu.

# 05

## BAB 05

# Tiga Konteks Tatapan.

---

Tatapan yang sama tidak cocok untuk semua konteks.  
Pria yang menguasai kontak mata tahu kapan  
mengganti tipe tatapan.



## Tatapan profesional — fokus tanpa intim.

Di rapat, presentasi, atau interaksi kerja: gunakan triangle gaze klasik (mata-mata-hidung). Hindari titik bibir. Pertahankan soft eyes. Durasi tatapan: 3-5 detik per titik. Tujuan: terlihat fokus, kompeten, dan dapat dipercaya.

## Tatapan sosial — terbuka dan inklusif.

Di acara sosial atau networking: tatapan yang lebih sering bergeser. Tatap setiap orang dalam grup ketika kamu berbicara, jangan hanya ke satu orang. Berikan masing-masing 2-3 detik kontak mata. Ini membuat semua orang dalam grup merasa termasuk.

## Tatapan romantis — kedalaman dengan ruang.

Ini yang paling sulit, dan paling sering dilakukan secara berlebihan. Tatapan romantis yang baik bukan tatapan tanpa kedip. Ia adalah tatapan yang mendalam tapi memberi ruang untuk lawan bicaramu untuk "bersembunyi" sesekali.

- Triangle 4-titik (mata kanan, kiri, hidung, bibir) — tapi gerakan halus, tidak lompat.
- Sesekali biarkan tatapanmu turun ke meja — beri ruang bernapas.
- Saat ia berbicara: 80% kontak mata. Beri perhatian penuh.
- Saat kamu berbicara: 60% kontak mata. Beri ruang untuknya berpikir.
- Saat hening: tatap dengan soft eyes, senyum tipis. Inilah momen koneksi terkuat.

## ATURAN

**Decision Rule untuk tatapan romantis.**

Sebelum menatap dengan intens, tanya: apakah dia sudah memberikan sinyal ketertarikan terlebih dulu?

- Jika belum: gunakan triangle 3-titik (klasik). Kontak mata sedang.
- Jika ada sinyal tertarik (tersenyum, condong, sentuh rambut): naik ke triangle 4-titik.
- Jika ia menghindar mata berulang: kembali ke triangle 3-titik. Beri ruang. Jangan mendesak.



“

Tatapan yang baik tidak meminta perhatian. Ia memberikannya — sepenuhnya, hanya kepada satu orang yang ada di depanmu.

— SPL PERFUMERY

# 06

## BAB 06

# Tatapan Negosiasi.

---

Dalam negosiasi, pihak yang pertama bicara setelah keheningan biasanya yang menang. Tatapan yang tepat adalah cara membuat lawan bicaramu menang.



## Aturan diam-tatap-tunggu.

**S**etelah kamu mengajukan harga, permintaan, atau tawaran — diamlah. Pertahankan kontak mata yang tenang, dengan soft eyes. Jangan mengulang. Jangan menjelaskan. Jangan tersenyum gelisah. Tunggu. Dalam negosiasi profesional, hal yang paling sulit adalah keheningan. Pria yang nyaman dengan keheningan menang.

Mengapa ini bekerja? Karena otak manusia tidak nyaman dengan keheningan setelah satu pihak membuat tawaran. Pihak yang lebih tidak nyaman akan mengisi keheningan itu dengan kompromi: "...mungkin kita bisa menambah X." atau "...sebenarnya saya bisa lebih fleksibel." Yang kamu butuhkan: bukan kemampuan negosiasi yang lebih baik. Hanya kenyamanan dengan diam dan tatap.

Negosiator terbaik di dunia mengalahkan musuhnya  
bukan dengan kata-kata yang lebih baik. Mereka  
mengalahkannya dengan diam yang lebih panjang.

— CHRIS VOSS, NEVER SPLIT THE DIFFERENCE

## Latihan 7 hari: 5 detik diam-tatap.

Selama 7 hari ke depan, di setiap interaksi profesional yang penting (rapat, presentasi, pertemuan klien): setiap kali kamu mengakhiri kalimat penting, beri jeda 5 detik dengan kontak mata tenang. Catat berapa kali lawan bicaramu yang pertama mengisi keheningan itu — dan apa yang mereka katakan.

### MANTRA

#### Tiga aturan permanen.

- Aturan #1: Setelah harga/tawaran disebut, diamlah. Tatap. Tunggu.
- Aturan #2: Pria yang pertama bicara setelah hening = pria yang lebih lemah.
- Aturan #3: Soft eyes selama hening. Bukan hard eyes. Bukan menghindar.

# 07

BAB 07

## 30 Hari Tatapan.

---

Tatapan yang baik bukan bakat. Ia keterampilan yang dilatih harian. 30 hari adalah waktu yang kamu butuhkan untuk membuatnya menjadi default.

# Rencana 30 hari.

## Minggu 1 — Fondasi.

- 3 menit cermin/hari — tatap mata sendiri dengan soft eyes.
- Audit video diri sendiri 60 detik — catat pola tatapan default.
- Aktifkan triangle gaze (3-titik) di setiap percakapan tatap muka.

## Minggu 2 — Soft Eyes.

- Latihan napas + rilis rahang sebelum percakapan penting.
- Kendurkan otot mata sebelum menatap. Berkedip alami.
- Bayangkan orang yang kamu pedulikan saat menatap — soften otomatis.

## Minggu 3 — Aturan 70/30.

- 70% kontak mata saat mendengar, 50% saat bicara.
- Latih jeda 5 detik saat hening — tanpa menghindar.
- Aktifkan triangle 4-titik dalam konteks intim (saat sesuai).

## Minggu 4 — Mastery.

- Aplikasikan tatapan negosiasi (diam-tatap-tunggu) di interaksi penting.
- Audit ulang video diri sendiri 60 detik. Bandingkan dengan minggu 1.
- Identifikasi 3 orang yang mulai berkomentar tentang "perubahan" dalam dirimu.

- 
- ☐ 3 menit cermin/hari (30/30 hari)
  - ☐ Triangle gaze 3-titik default di percakapan profesional
  - ☐ Soft eyes diaktifkan tanpa berusaha
  - ☐ Aturan 70/30 menjadi natural
  - ☐ Tatapan negosiasi (diam-tatap) dipakai dengan nyaman
  - ☐ Triangle 4-titik dipakai bijak di konteks intim
  - ☐ Audit video membandingkan diri dari minggu 1 ke minggu 4
  - ☐ 3 orang berbeda mengomentari perubahan dalam dirimu
  - ☐ Tatapan rasanya effortless — bukan beban
  - ☐ Komitmen melanjutkan ke 60 hari, lalu permanen
- 

Pria yang punya tatapan yang baik tidak butuh banyak kata. Karena setengah dari pesan yang ingin ia sampaikan, sudah tersampaikan sebelum mulutnya terbuka.

— SPL PERFUMERY

---



UNTUKMU, SEBAGAI HADIAH

# Aroma yang Membuatmu **Diingat** Setelah Kamu Pulang.

Pria yang kamu temui hari ini akan lupa wajahmu dalam tujuh hari. Aromamu — jika kamu pilih dengan benar — akan tetap diingatnya selama bertahun-tahun.

## SPL Signature Series — Today's Stack

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| SPL 100ml Extrait de Parfum (40% essence) | Rp 599.000   |
| Atomizer travel 5ml                       | Rp 79.000    |
| Bubble wrap anti pecah                    | Rp 20.000    |
| Garansi pecah — ganti baru 100%           | Rp 399.000   |
| Free ongkir ulang jika pecah              | Rp 50.000    |
| 10 PDF Library — The Gentleman Library    | Rp 3.250.000 |

**Total Nilai** Rp 4.397.000

~~Rp 599.000~~ **Rp 399.000** / hari ini saja

PESAN VIA **WHATSAPP** — SEBUT KODE **SPL399**.

Buku ini gratis. Tapi kamu yang membaca sampai halaman ini bukan pria biasa — kamu sudah memutuskan untuk bertumbuh.



# Yang Tertinggal, Bukan Kata-Kata.

Pria yang punya tatapan yang baik tidak mendominasi ruangan. Ia hanya hadir, sepenuhnya, di mata satu orang yang ada di depannya. Dan satu orang itulah yang akan ingat tatapanmu lama setelah kamu pergi.



SPL Perfumery

CRAFTED IN INDONESIA · WORN BY MEN WHO ARE REMEMBERED