

Contekan *AI Excel*

Kartu prompt, data latihan, rumus pembanding, dan daftar cek untuk Excel dan Google Sheets

CUPLIKAN

KATEGORI 1

Minta bantuan AI dengan prompt yang rapi, spesifik, dan gampang dicek

KATEGORI 2

Minta AI membuat rumus (K01 sampai K03)

KATEGORI 3

Rapikan nama dan nomor telepon (K04 dan K05)

KATEGORI 4

Ringkasan laporan yang hanya memakai angka dari tabelmu (K06 dan K07)

KATEGORI 5

Cek hasil AI sebelum dikirim (K08 dan dua lembar cek)

KATEGORI 6

Samarkan data pribadi dan rahasia sebelum ditempel

KATEGORI 7

Setelah 14 hari, pakai kartumu untuk kerjaan asli

Cukup Gemini versi gratis

Isi: 21 resep · 7 kategori

DAFTAR 21 RESEP

Mau foto apa? *Buka resepnya.*

1 Minta bantuan AI dengan prompt yang rapi, spesifik, dan gampang dicek

resep 1–2

01 **Ubah permintaan awalmu jadi prompt yang memuat lima unsur** hal. 6
Pakai kartu ini sebelum minta bantuan AI untuk tugas baru di Excel atau Google Sheets kalau permintaanmu masih satu kalimat singkat.

02 **Minta AI bertanya dulu sebelum menulis rumus** hal. 7
Pakai kartu ini kalau tugasmu rumit atau kamu belum yakin AI perlu tahu apa saja.

2 Minta AI membuat rumus (K01 sampai K03)

resep 3–8

03 **K01 Total per baris dan total keseluruhan** hal. 8
Di hari 1, pakai salinan lembar Latihan Penjualan yang isi G2 sampai G9 sudah dikosongkan.

04 **K02 Hitung jumlah dan persentase penjualan yang belum lunas** hal. 9
Di hari 2, pakai kartu ini setelah kolom Total di salinan lembar Latihan Penjualan terisi.

05 **K03 Hitung total per sales dari nama yang kamu isi di sel** hal. 10
Di hari 3, pakai kartu ini kalau kamu mau lihat total per orang tanpa mengetik ulang rumus tiap kali ganti nama.

06 **Hitung total untuk produk yang kamu ketik di sel** hal. 11
Hari 7, waktu kamu mengulang K01 sampai K03 dengan kata-katamu sendiri, atau kapan pun kamu perlu rekap per produk.

07 **Hitung total dengan dua syarat sekaligus, yaitu sales dan status bayar** hal. 12
Saat satu syarat belum cukup, misalnya kamu mau tahu total yang belum lunas untuk satu sales.

08 **Perbaiki rumus yang error** hal. 13
Kalau rumus dari AI menampilkan error atau hasilnya aneh.

CUPLIKAN

DAFTAR 21 RESEP

Mau foto apa? *Buka resepnya.*

3 Rapikan nama dan nomor telepon (K04 dan K05)

resep 9–12

09 **K04 Rapikan nama** hal. 14
Di hari 5, pakai salinan lembar Latihan Rapikan Data dan kosongkan kolom C di salinan itu.

10 **K05 Bersihkan nomor telepon** hal. 15
Di hari 6, pakai salinan lembar Latihan Rapikan Data dan kosongkan kolom D di salinan itu.

11 **Pisahkan nama depan dan nama belakang** hal. 16
Setelah K04 berhasil dan kamu butuh nama depan dan nama belakang di kolom terpisah.

12 **Ubah awalan 0 jadi +62** hal. 17
Setelah K05 berhasil dan kamu butuh nomor dalam format internasional.

4 Ringkasan laporan yang hanya memakai angka dari tabelmu (K06 dan K07)

resep 13–16

13 **K06 Pencapaian target mingguan** hal. 18
Di hari 8, pakai salinan lembar Latihan Laporan Mingguan dan kosongkan kolom D dan E di salinan itu.

14 **K07 Ringkasan laporan untuk atasan** hal. 19
Pakai di hari 9 setelah kamu menyelesaikan K06 dan tabel mingguan sudah terisi.

15 **Cari angka di ringkasan yang tidak ada di tabel** hal. 20
Setelah AI menulis ringkasan, sebelum kamu menyalinnya ke laporan.

16 **Ubah ringkasan jadi pesan WhatsApp singkat** hal. 21
Pakai kartu ini setelah kamu cek angkanya kalau atasanmu lebih suka kabar singkat lewat chat.

CUPLIKAN

DAFTAR 21 RESEP

Mau foto apa? *Buka resepnya.*

5 Cek hasil AI sebelum dikirim (K08 dan dua lembar cek)

resep 17–19

17 **K08 Minta AI cek rumus buatannya** hal. 22
Hari 10, saat rumus dari AI sudah jalan dan kamu mau cek lagi. Tetap hitung satu baris sendiri.

18 **Cari penyebab saat statusnya Cek lagi** hal. 23
Saat lembar Cocokkan Hasil AI menampilkan Cek lagi dan kamu belum tahu penyebabnya.

19 **Cek rumus saat disalin ke bawah** hal. 24
Cek dulu sebelum kamu menyalin rumus dari AI ke banyak baris di file asli.

6 Samarkan data pribadi dan rahasia sebelum ditempel

resep 20–20

20 **Samarkan data sebelum ditempel ke AI** hal. 25
Hari 11, sebelum kamu menempelkan data kantor ke AI.

CUPLIKAN

DAFTAR 21 RESEP

Mau foto apa? *Buka resepnya.*

7 Setelah 14 hari, pakai kartumu untuk kerjaan asli

resep 21–21

21 **Buat kartu baru dari tugas rutinmu** hal. 26
Hari 12, saat kamu menulis kartu sendiri untuk tugas yang berulang tiap minggu.

CUPLIKAN

01 Ubah permintaan awalmu jadi prompt yang memuat lima unsur

PAKAI SAAT

Pakai kartu ini sebelum minta bantuan AI untuk tugas baru di Excel atau Google Sheets kalau permintaanmu masih satu kalimat singkat.

RESEP · SALIN, GANTI YANG DISOROT

> Aku pakai **[EXCEL / GOOGLE SHEETS]**. Permintaan asalku: "**[PERMINTAAN ASAL]**". Data ada di lembar **[NAMA LEMBAR]**, kolomnya: **[DAFTAR KOLOM BESERTA HURUFNYA, mis. E = Qty]**, data mulai baris **[BARIS AWAL]**. Aturan atau batas yang kumau: **[ATURAN ATAU BATAS, atau tulis tidak ada]**. Format jawaban yang kumau: **[FORMAT JAWABAN, mis. rumusnya dulu, lalu satu kalimat penjelasan]**. Tolong tulis ulang permintaan asalku jadi satu prompt siap salin yang memuat lima unsur: aplikasi, letak data dan nama kolom, tujuan, aturan atau batas, dan format jawaban. Pakai hanya informasi yang kutulis di atas. Jangan menambah kolom, angka, tujuan, aturan, atau opsi baru, dan jangan menjawab permintaannya. Kalau satu unsur kosong, tulis **[ISI: nama unsur]** di tempatnya. Balas dengan prompt barunya saja, tanpa komentar.

Yang kamu isi: Tulis aplikasi yang kamu pakai, permintaan awalmu, nama lembar, nama dan huruf tiap kolom, baris awal data, aturan atau batas, dan format jawaban yang kamu mau.

CONTOH

YANG KAMU PUNYA

Aku pakai Excel. Permintaan asalku: "Tolong buatkan rumus untuk total penjualan." Data ada di lembar Latihan Penjualan, kolomnya: E = Qty, F = Harga Satuan, G = Total, data mulai baris 2. Aturan atau batas yang kumau: kosongkan hasilnya kalau Qty kosong, dan pakai pemisah koma. Format jawaban yang kumau: rumusnya dulu, lalu satu kalimat cara kerjanya.

→

HASILNYA, SUDAH DIEDIT

Aku pakai Excel. Data ada di lembar Latihan Penjualan, mulai baris 2, dengan kolom E = Qty, F = Harga Satuan, dan G = Total. Buatkan rumus di G2 untuk menghitung total per baris dari Qty dan Harga Satuan, dan kosongkan hasilnya kalau Qty kosong. Buatkan juga rumus untuk menjumlahkan seluruh kolom G. Pakai pemisah koma. Tulis rumusnya dulu, lalu jelaskan cara kerjanya dalam satu kalimat.

CEK DULU

- Prompt baru menyebut aplikasi, nama lembar, baris awal, nama dan huruf kolom, tujuan, aturan atau batas, dan format jawaban sesuai yang kamu isi.
- Nama kolom dan hurufnya sama persis dengan yang kamu tulis, tanpa kolom tambahan.
- Tidak ada angka, tujuan, atau aturan baru yang tidak kamu tulis.
- Kurung siku hanya muncul untuk unsur yang kamu kosongkan. Kalau semua kamu isi, prompt baru boleh tanpa kurung siku.
- Semua `[kurung siku]` sudah diganti

CUPLIKAN

CUPLIKAN SELESAI

Di versi lengkap *ada lagi*

20	resep lainnya
✓	Mulai latihan dengan workbook ini
✓	Minta AI membuat rumus (kartu K01 sampai K03)
✓	Merapikan nama dan nomor telepon (kartu K04 dan K05)
✓	Tulis ringkasan laporan dengan angka dari tabelmu saja (kartu K06 dan K07)
✓	Cek hasil AI sebelum dikirim (kartu K08 dan dua lembar cek)
✓	Luangkan sekitar 25 menit per hari selama 14 hari
✓	Samarkan data pribadi dan rahasia sebelum kamu tempel ke AI
✓	Minta bantuan AI dengan prompt yang rapi, spesifik, dan gampang dicek
✓	Pakai kartu di kerjaanmu setelah 14 hari
✓	File Excel: semua resep siap salin, caption, biaya alat, dan catatan foto

CUPLIKAN