Kewajiban seorang pelajar adalah belajar dengan giat. Pelajar merupakan seorang siswa baik dari TK , SMA, maupun kuliah. Setiap hari sebagai pelajar kamu dituntut untuk mempelajari dan menguasai suatu materi. Bersekolah dari pagi hingga siang dan pulang sekolah masih harus mengulang materi atau sekedar mengerjakan tugas.

Akan tetapi, apakah kamu pernah merasakan susah memahami hal yang sedang dipelajari? Sebagai seorang pelajar dan manusia, wajar jika kamu pernah merasakannya. Hal ini karena ada beberapa kesalahan dalam belajar yang tanpa sadari menjadi kebiasaan.

Berikut penulis bagikan beberapa penyebab sulitnya memahami pelajaran beserta solusi yang bisa kamu lakukan.

Kesalahan Dalam Belajar Beserta Solusinya

1. Kurang istirahat



Bored male high school student sleeping during the lecture in the classroom.

Download dari situs https://wirahadie.com

Belajar membutuhkan konsentrasi agar dapat tetap fokus. Kurang istirahat tentu saja dapat mempengaruhi kinerja otak kamu, karena merasa lelah otak menjadi tidak dapat bekerja secara maksimal. Karena itu kurangnya istirahat dapat menjadi salah satu penyebab pelajaran sulit masuk ke dalam otak.

Kurang istirahat dapat berupa kurang tidur, terlalu lama belajar, dan banyak hal lain. Solusi yang dapat kamu lakukan adalah mengatur waktu istirahat dengan baik. Salah satunya dengan tidur cukup dan tidak terlalu malam. Waktu tidur yang ideal adalah 8 jam dan sebelum pukul 11 malam.

Selain itu, ketika sedang belajar kamu juga harus memperhatikan waktu untuk istirahat. Otak juga bisa lelah ketika dipakai terus menerus. Jika kamu sudah mulai merasa bosan dan buntu, maka ambilah waktu untuk istirahat.

2. Kurang asupan nutrisi

Sama halnya dengan kurang istirahat, otak juga tidak bisa bekerja secara maksimal jika kamu kurang asupan nutrisi. Kurang nutrisi dapat membuat energi kamu berkurang sehingga organ dalam tubuh termasuk otak tidak dapat bekerja dengan baik.

Akibatnya selama belajar kamu akan sulit untuk fokus dan materi yang dipelajari akan sulit untuk masuk ke dalam otak. Solusi untuk mengatasi masalah ini adalah memastikan sebelum belajar kamu mendapat asupan nutrisi yang cukup. Asupan nutrisi ini berupa makanan bergizi dan air putih.

Makanan memberi kamu energi untuk dapat menjalani hari dan berpikir, karena itu sarapan sebelum berangkat sekolah sangat penting. Air putih membantu kamu untuk tidak dehidrasi sehingga dapat tetap fokus dalam belajar.

3. Banyak pikiran

Download dari situs https://wirahadie.com



Upset and tired boy teenager sitting on the floor keeps hand to cheek looking thoughtfully and hopeless. Stressed student guy feels emotional discomfort, anxiety and mental health problems.

Jika kamu merasa sudah istirahat cukup dan makan dengan baik, tetapi tetap sulit untuk fokus dalam pelajaran mungkin ada masalah dalam dirimu. *FYI*, jika sedang dalam banyak pikiran, otak juga akan menjadi penuh sehingga sulit untuk memasukkan hal lain seperti pelajaran.

Sulit fokus juga menjadi akibat dari pikiran kamu yang penuh. Banyak pikiran mungkin terjadi jika kamu sedang mengalami suatu masalah. Banyak pikiran dapat berupa memikirkan masalah yang sedang terjadi di hidupmu, terpikir kejadian yang tidak bisa dilupakan, atau merasa bahagia akan suatu hal.

Untuk itu, sebelum mulai belajar kamu harus mengosongkan pikiran terlebih dahulu agar siap untuk diisi kembali. Hal ini dapat dilakukan dengan meditasi, berdoa atau mendengarkan renungan. Sehingga pikiran kamu dapat lebih tenang dan fokus ketika belajar.

4. Gaya belajar salah

Mungkin kamu sudah merasa dalam keadaan yang baik ketika belajar. Namun, pelajaran

Download dari situs https://wirahadie.com

masih saja sulit untuk masuk ke dalam otak. Jika kamu merasa memang sudah cukup lama kurang bisa memahami pelajaran, mungkin kamu harus mengganti gaya belajar.

Gaya belajar setiap siswa berbeda-beda. Jika menggunakan gaya belajar yang salah maka otak tidak akan bisa maksimal dalam belajar. Solusinya adalah dengan mencari tahu cara belajar.

Kamu bisa mengetahuinya melalui mengikuti tes cara belajar atau dengan mencoba berbagai cara belajar dan memakai yang paling cocok dengan diri kamu. Maka, hal pertama yang harus kamu ketahui adalah berbagai macam cara belajar, kemudian cara belajar kamu, setelah itu gunakan cara belajar yang sesuai.

5. Terlalu banyak barang di tempat belajar



An over crowded and messy work table. Laptop, pens, paper and electronic devices strewn all over.

Coba perhatikan apakah di tempatmu biasa belajar terdapat barang-barang kurang berguna? Jika iya, mungkin itu adalah salah satu penyebabnya. Tempat yang penuh barang dan kurang rapi dapat menganggu penglihatan kamu yang langsung berpengaruh pada

Download dari situs https://wirahadie.com

fokus kamu.

Karena itu sulit untuk pelajaran masuk ke dalam otak ketika sedang belajar. Di dalam kelas juga mungkin banyak barang yang menarik perhatian. Kamu bisa mengatasi dengan merapikan meja belajar atau tempat belajar yang biasa digunakan.

Singkirkan barang-barang tidak berguna yang dapat menggangu pikiran, rapikan barang-barang yang memang tidak bisa dipindahkan karena akan digunakan. Jika didalam kelas, belajar lah untuk fokus dan tidak mudah tertarik pada hal-hal kecil.

6. Merasa bisa dengan materi yang akan dipelajari

Jujur saja hal ini sering terjadi di dalam diri pelajar, mungkin kamu juga pernah mengalami. Merasa sudah bisa dan mengerti akan materi yang akan dipelajari. Hal ini menyebabkan kamu menganggap penjelasan atau pelajaran tersebut tidak penting sehingga kamu tidak mendengarkan atau mempelajari dengan sepenuh hati.

Dengan begitu, pelajaran akan sulit untuk masuk ke dalam otak. Solusi yang dapat dilakukan adalah mengendalikan diri kamu sendiri. Bersikap tegas pada diri sendiri juga dibutuhkan agar dapat mengendalikan diri. Yakinkan diri kamu sendiri bahwa materi yang akan dipelajari sangat kamu butuhkan dan belum sepenuhnya mengerti sehingga kamu bisa mempelajari materi tersebut dengan sepenuh hati.

Ternyata ada banyak kesalahan dalam belajar yang tanpa sadar kamu lakukan bukan? Selama ini kamu mungkin tidak mengetahuinya dan memaksakan otak kamu untuk terus bekerja tanpa mengatasi permasalahan ini. Padahal jika melakukan sedikit tips yang diberikan kamu sudah bisa kembali fokus dan melanjutkan belajar dengan maksimal.

Fokus adalah kunci utama agar pelajaran dapat kamu serap dengan baik. Karena itu, jika kamu memiliki solusi lain untuk dapat menjaga fokus selama belajar maka kamu dapat mengggunakannya. Aturlah jam belajar dan jaga agar otak tidak merasa terlalu lelah ketika sedang belajar.

Download dari situs https://wirahadie.com