

Akibat pandemi Covid-19 yang menyerang Indonesia pada Maret 2020 lalu, sampai sekarang masih banyak sekolah yang mengadakan sistem PJJ atau daring. Hal ini menyebabkan sebagian anak menjadi bosan, selain karena tidak bisa keluar rumah, kamu pasti merasa jenuh karena terus menerus mengerjakan tugas dari sekolah.

PJJ dijadikan alasan untuk terus rebahan?

Disini, saya sedikit memberikan solusi agar Pembelajaran Jarak Jauh kamu terasa menyenangkan, dan tentunya kamu akan jadi lebih semangat untuk belajar. Tapi sebelumnya, kalian harus mengetahui beberapa faktor yang menyebabkan rasa malas itu datang, antara lain :

1. Kamu terlalu sering menatap layar handphone/buku

Hal ini juga sangat mempengaruhi tingkat kemauan kamu dalam belajar. Karena terlalu sering menatap gadget/buku, mata kamu akan merasa lelah dan bosan, jadi lebih baik kamu berhenti setelah 15 menit membaca.

2. Terlalu fokus ke satu tujuan

Maksud saya disini terlalu fokus adalah, saat kamu menemukan satu permasalahan dalam belajar, kamu terus memikirkannya, dan tidak berpindah haluan terlebih dahulu. Sebaiknya, saat menemukan kesulitan, kamu lewati saja terlebih dahulu, cari soal-soal/bacaan yang mudah dipahami.

3. Pikiran kamu tertuju kemana-mana

Ini sangat sering terjadi, saat kamu mengerjakan 1 tugas, tiba-tiba tugas lainnya datang, dan itu membuat kamu tergesa² dan tidak fokus. Contoh lainnya, kamu mendapat notif dari akun medsos, hal ini juga pasti membuat kamu ingin membukanya kan? Hayo ngaku.



Photo by Julia M Cameron on Pexels.com

Tips Belajar Agar Tidak Mudah Jenuh dan Bosan

Selain permasalahan diatas, mungkin masih banyak lagi kendala yang kamu alami saat belajar. Nah, kali ini saya akan memberikan tips belajar agar tidak mudah jenuh atau bosan, antara lain :

1. Carilah posisi belajar yang tepat

Hal ini sangat mempengaruhi kenyamanan kamu saat belajar, tempat duduk yang kurang nyaman, atau pencahayaan yang kurang akan membuat tubuhmu menjadi cepat lelah, maka dari itu, kalian harus benar² memilih tempat yang cocok.

2. Pilihlah tugas yang kalian sukai terlebih dahulu

Dengan memilih tugas yang kalian anggap menyenangkan, otak kalian akan lebih stabil, dan kalian akan tertarik untuk terus belajar.

3. Sediakan air putih dan camilan saat belajar

Saat belajar terkadang kamu juga merasa lapar atau haus, jika itu terus dibiarkan, kamu akan merasa lelah dan malas belajar.

4. Matikan notifikasi handphone

Terutama notifikasi dari medsos yang tidak terlalu berguna, dengan ini kamu akan lebih fokus untuk mengerjakan tugasmu.

5. Memutar musik yang kamu suka

Beberapa orang menganggap ini adalah metode yang bisa menghilangkan rasa jenuh, dengan mendengarkan musik, otak kamu akan lebih rileks, musik yang diputarkan pun juga harus sesuai dengan keadaan kamu saat itu.

6. Istirahat setiap 15-25 menit setelah belajar

Jangan terlalu larut dalam tugasmu, setidaknya kamu berhenti setelah 15 menit berjalan, bawalah otakmu untuk beristirahat, seperti memejamkan mata beberapa detik, atau berjalan ke bagian rumah lainnya.

Nah, 6 tips diatas juga saya ambil dari kejadian sehari-hari dalam belajar loh. Menurut saya itu sangat membantu, masa iya nggak mau dicoba? Kalian juga bisa berbagi pengetahuan ini kepada temanmu loh, dengan membagikan tautan halaman ini kepada teman dekatmu.

Penulis
Revalina Avrilia Putri