

Hai *gengs*, gimana nih kabarnya? Semoga kamu semua dalam keadaan yang baik ya. Di kesempatan kali ini, aku mau *share* nih tentang beberapa tips meningkatkan fokus belajar selama di rumah, bahkan sampai berjam-jam *guys*!

Ini cocok banget buat kamu yang ngerasa sering susah fokus saat belajar ataupun buat kamu yang akan mengikuti ujian, baik ujian dari sekolah ataupun ujian seleksi seperti [UTBK](#). Khususnya UTBK nih *gengs*, kita perlu belajar dalam jangka waktu yang panjang, tapi tetap berkualitas. Yuk, simak tips lengkapnya!

Tips Fokus Belajar

1. Buang Segala Jenis Distraksi



Yup, ini tips yang paling penting yaitu membuang segala jenis godaan yang bisa bikin fokus kamu buyar, seperti HP dan lainnya. Kalau kamu udah kehilangan fokus karena distraksi dari notifikasi HP misalnya, kamu bakal susah untuk kembali ke fokus awal loh. “*Kalo misal*

distraksinya bukan karena HP tapi karena pikiran kita sendiri, solusinya gimana kak?"

Kalau yang kamu pikirkan adalah hal yang beneran penting, kamu bisa tulis apa yang kamu pikirin tadi di selembar kertas. Setelah kamu selesai belajar atau sedang istirahat, kamu bisa ngecek tuh di kertas tadi. Kalau apa yang kamu pikirin kurang berfaedah, yaudah *gengs*, cepetan balik ke fokus awal ya.

Coba deh hitung 3 sampai 5 detik. Kalau udah, pikiran yang nggak penting tadi harus kamu buang jauh ya! Jangan sampai waktu belajarmu berkurang karena hal yang nggak penting!

2. Menentukan Target dengan Tepat

Tips kedua adalah kamu harus tentuin targetmu sejelas mungkin. Bayangin kamu seorang pelari, tapi kamu nggak tau berapa jarak dan waktu yang harus kamu tempuh, kamu bakal bingung dan mulai bosan di tengah jalan karena nggak ada tujuan yang jelas.

Sama juga kalau kita belajar, kamu harus *make sure* untuk tentuin target seperti jumlah soal yang mau kamu kerjain, jumlah materi yang kamu pelajari, atau juga berapa lama waktu yang akan kamu pakai untuk belajar.

3. Membuat Video *Timelapse*



Tips yang ketiga ini mungkin agak aneh ya *gengs*, hehe. Tapi cobain deh cara satu ini yaitu dengan bikin video *timelapse*, dimana kamu bisa merekam kegiatan belajar kamu pakai handphone atau media lainnya.

Menurutku, bikin [video timelapse](#) ini bisa bikin kamu lebih fokus belajar dan mengejar target. Selain target belajar yang harus selesai, targetmu juga menyelesaikan videonya. Kalau berhenti di tengah jalan kan sayang ya *gengs*?

Selain itu, HP juga di luar jangkauanmu kan, wkwk. Nah, saat sudah selesai belajar dan menyelesaikan rekamannya, kamu bisa simpan dan edit videonya deh! Bisa kamu unggah ke media sosial loh supaya videomu bisa memotivasi banyak orang untuk terus rajin belajar! Semangat *gengs*!

4. Membangun *Mindset* yang Positif

Tips selanjutnya, kamu harus punya pola pikir yang positif sebelum belajar, Kamu nggak

boleh ngerasa terbebani dengan kegiatan belajar kamu ya! Kalau *mindset*-mu dari awal udah positif seperti *"Oke, aku belajar demi kebaikan. Nggak papa, susah sebentar abis itu aku senang."*

Nah, kalau pola pikirmu udah positif, pasti akan lebih termotivasi saat belajar. Apalagi kalau ada distraksi misalnya notif HP dari teman, kamu bakal milih untuk menghiraukannya karena pola pikirmu sudah positif *gengs!* Dengan begitu, kamu bisa lebih fokus belajar, bahkan belajar berjam-jam.

5. Mengerjakan Soal yang Sedikit Lebih Sulit



Tips selanjutnya menurutku manjur banget loh! Ibarat main game, kalau kamu dihadapkan dengan hal dan level yang lebih menantang, pasti kamu akan lebih fokus dalam bermain.

Sama juga seperti belajar dan mengerjakan soal, kalau kamu menambah dan mencoba mengerjakan soal yang sedikit lebih susah dari kemampuanmu. Dengan demikian, kamu

akan masuk ke zona *flow* dan kamu akan jauh lebih fokus untuk memecahkan soal tersebut.

6. Membuat Jadwal Belajar

Tips selanjutnya yaitu membuat sistem belajar yang benar. Dengan sistem belajar yang benar, proses belajarmu akan semakin optimal loh! Sistem belajar harus dikaitkan dengan jadwal belajar. *Make sure* untuk bikin jadwal belajar.

Misalnya, kamu menargetkan di hari Senin, kamu harus mengerjakan soal A dengan 10 soal HOTS dalam waktu 1 jam. Hari Selasa, kamu bakal belajar untuk materi A dan mengerjakan 20 soal HOTS dalam waktu 2 jam. Gitu seterusnya

Dengan bikin jadwal belajar, aku jamin belajarmu akan semakin terarah. Tapi ingat *gengs*, bikin jadwal itu harus yang wajar ya! Jangan tumpuk semua kegiatan belajarmu di satu hari yang sama. Bisa-bisa, target belajarmu jadi kacau dan jadi nggak selesai deh belajarnya.

Yuk, mulai susun jadwal belajarmu ya! Ingat, harus disesuaikan sama kemampuan, Semangat!

7. *Take a Time* Untuk Istirahat



Ingat *gengs*, tekad, motivasi, dan kemauan kita untuk belajar itu sifatnya terbatas. Bayangin aja kalau kamu pakai semua itu dalam satu waktu. Apa yang bakal terjadi? Yup, kamu malah semakin stress dan ngerasa capek dengan semua aktivitas yang kamu lakuin.

Kamu malah jadi semakin malas belajar, bawaannya pengen rebahan, dan lainnya. Jadi pastiin untuk punya mental yang prima sebelum belajar. Nah, agar kamu tetap bisa fokus melanjutkan belajar, kamu perlu istirahat sejenak ya.

Di waktu istirahatmu, kamu bisa isi dengan aktivitas yang kamu kaitkan dengan *reward* atau hadiah setelah belajar. Kalau aku biasanya menggunakan waktu istirahat ini untuk *snacking*, mandi, tidur siang, ataupun ngopi. Untuk *reward*, kamu bisa tentuin sendiri apa yang kamu mau dapatkan dan yang kamu suka! Bisa berupa kegiatan ataupun barang.

8. Pola Hidup yang Sehat

Nah selain tips diatas tadi, tips terakhir ini juga nggak kalah penting loh! Belajar itu cukup

8 Tips Meningkatkan Fokus Belajar Selama di Rumah, Dijamin Semakin Produktif

nguras energi loh *gengs*! Jadi pastiin untuk punya [pola hidup yang sehat](#) ya, pastikan kamu punya waktu tidur yang cukup dan jangan tidur larut malam ya, supaya besok paginya kamu bisa bangun lebih awal dan bisa mulai untuk lebih produktif!

Selain tidur yang cukup, kamu juga perlu jaga pola makan kamu *gengs*! Harus banget makan teratur. Jangan *skip* jam makan ya! Selain itu, imbangi juga dengan olahraga teratur. Sesibuk apapun kamu, pastiin untuk rutin berolahraga ya, setidaknya seminggu tiga kali!

Dengan pola hidup yang sehat, nggak hanya kesehatan fisik saja loh yang bagus, kesehatan mental juga bisa! Yuk, mulai hidup sehat ya!

Nah itu aja *gengs*, beberapa caraku untuk bisa lebih fokus belajar berjam-jam. Kalau kamu coba langsung praktek, pasti berhasil deh! Ingat, kuncinya adalah selalu fokus dan konsisten. Kalau fokusmu semakin bertambah, belajarmu juga bakal semakin produktif!

Semoga tips yang aku kasih bisa bantu kamu untuk lebih siap menghadapi ujian ya. Yuk, tetep semangat! Jangan mudah nyerah!