

Siapa nih di antara kamu yang seringkali kesulitan dalam mengatur mood ketika belajar? Rasanya mager banget, ngantuk, lapar, atau bahkan ga bisa fokus sama sekali? Nah, gangguan mood ketika hendak belajar menjadi salah satu hambatan yang sebisa mungkin harus kamu hindari guys.

Pada kesempatan kali ini, penulis hendak membagikan tips meningkatkan mood belajar khusus untuk kamu. Meningkatkan mood belajar juga bisa menambah efisiensi dalam menyerap materi, sehingga belajar bisa lebih singkat tapi berkualitas guys. So, tanpa menunggu lama lagi, yuk langsung aja simak ulasan lengkapnya di bawah ini ya guys!

Tips Meningkatkan Mood Belajar



1. Mindset dalam Belajar

Tips meningkatkan mood belajar yang pertama adalah menentukan mindset dalam belajar. Yap, hal ini penting banget guys karena sebelum kamu mulai untuk belajar, maka tentukan terlebih dahulu apa sih alasanmu untuk belajar? Artinya, kamu tidak boleh nih belajar hanya untuk 'kewajiban' belaka, melainkan juga betul-betul meresapi ilmu yang dipelajari.

Oh iya, mindset dalam belajar juga sangat diperlukan untuk meningkatkan motivasi maupun semangatmu dalam mempelajari sesuatu. Kamu bisa mengubah mindset bahwa belajar hanyalah kewajiban, menjadi belajar untuk dirimu sendiri. Bahwa ketika belajar, maka secara tak langsung kamu sedang menata masa depanmu menjadi lebih baik. So, yuk ubah mindset belajarmu guys!

2. Menentukan Ruang Tempat Belajar

Sadar atau tidak, ternyata ruang tempatmu belajar juga akan berpengaruh kepada mood selama kamu belajar guys. Maka dari itu, pastikan ruangan tempatmu belajar dapat mendukung keinginanmu dalam belajar.

Kamu bisa menghindari berbagai ruangan yang cenderung ramai, bising, atau mungkin ruangan yang terlalu sepi hingga membuatmu mengantuk sendiri. Kalau masalah ini, kamu bisa sesuaikan dengan situasi yang membuatmu nyaman dalam belajar guys.

Di samping itu, kamu ga harus kok belajar setiap hari di dalam kamar. Kamu bisa memilih tempat lain, seperti di teras belakang rumah, di ruang keluarga, cafe terdekat, atau bahkan di perpustakaan kota. Pastinya tempat tersebut harus membuatmu merasa nyaman.

3. Pencahayaan dalam Belajar

Next, tips meningkatkan mood belajar berikutnya adalah mengatur pencahayaan dalam belajar. Yap, selain ruang tempat belajar, pengaturan mengenai cahaya tempatmu belajar juga ga kalah penting.

Pastikan bahwa kamu belajar di tempat yang tidak terlalu terang hingga membuatmu silau, tetapi tidak belajar di tempat yang redup juga. Pencahayaannya harus sesuai karena bisa jadi mengganggu moodmu dalam belajar.

Saran dari penulis, mungkin kamu bisa menggunakan lampu sorot untuk membantumu memfokuskan diri terhadap bacaan atau latihan soal yang sedang dikerjakan. Dengan demikian, kamu dapat meningkatkan mood dalam belajar secara tidak langsung guys.

4. Miliki Target atau *Goals*

Tips meningkatkan mood belajar berikutnya adalah memiliki target atau goals. Percaya atau tidak, ketika kamu memiliki suatu target yang betul-betul ingin dicapai dalam belajar maka secara tidak langsung mood dalam belajar pun akan meningkat.

Kamu bisa membuat target atau *goals* di masing-masing mata pelajaran maupun *goals* untuk pembelajaranmu khusus di hari itu. Setelahnya, jangan lupa untuk menaruh target atau goals tersebut di tempat yang terjangkau untuk kamu lihat ya, supaya bisa menjadi *reminder*mu.

Kamu bisa menempelnya di berbagai tempat yang dengan mudah ditangkap mata, seperti kaca belajar, lemari, atau di meja belajarmu langsung guys. Bisa juga kamu jadikan sebagai wallpaper smartphone untuk mengingatkanmu terus.

5. Hindari Makan Terlalu Banyak

Tips meningkatkan mood belajar selanjutnya ialah menghindari makan terlalu banyak. Yap, makan memang diperlukan tubuh sebagai energi untukmu berpikir saat belajar, tetapi makan terlalu banyak justru membuat belajarmu kurang efektif guys.

Hal ini karena kamu cenderung mengantuk, tidak fokus, atau bahkan kekenyangan sehingga mengganggu mood dalam belajar karena tidak nyaman. Oleh karena itu, usahakan untuk makan secukupnya ya guys.

Kamu bisa menghindari makanan yang terlalu berat atau mengandung gula karena berisiko meningkatkan kantuk. Kalau kamu mengantuk tentu moodmu menjadi tidak baik, sehingga fokus belajar pun akan terganggu.



Image by [Becca Clark](#) from [Pixabay](#)

6. Mendengarkan Musik

Yap, salah satu cara meningkatkan mood belajar yakni dengan mendengarkan musik. Fakta menarik ini tidak hanya terjadi ketika kamu hendak belajar aja guys, melainkan ketika kamu hendak melakukan pekerjaan atau aktivitas lain.

Untuk meningkatkan mood, kamu bisa coba dengarkan lagu kesukaanmu atau mungkin lagi *chill study* yang menenangkan. Namun, jangan sampai lagu tersebut justru mendistraksi belajarmu ya.

Penulis sendiri menyarankanmu untuk mendengarkan lagu-lagu instrumental karena cukup bermanfaat dalam meningkatkan fokus di dalam belajar juga guys. So, selamat mencoba ya!

7. Tulis To-Do List

Next, tips meningkatkan mood belajar kali ini juga jangan sampai terlewatkan ya guys. Sebelum memulai aktivitas belajar, maka kamu bisa mencoba [menulis to-do list](#) terlebih dahulu.

Isinya tentang apa sih? Kamu bisa bayangkan, kira-kira hendak belajar apa aja sih hari ini? Dengan demikian, pembelajaran pun akan lebih terarah dan kamu bisa dialihkan dari rasa bingung harus memulai pekerjaan dari mana.

By the way, kini to-do list juga ga harus ditulis secara manual lho guys. Kini ada cukup banyak aplikasi to-do list yang bisa kamu download di smartphone, tablet, maupun laptopmu guys.

8. Melakukan Olahraga

Selain mengatur pola makan, tips meningkatkan mood belajar berikutnya adalah menyempatkan diri untuk berolahraga selama kurang lebih 15 menit setiap harinya. Kamu bisa lakukan olahraga ini di pagi hari, hitung-hitung sebagai bentuk peregangan sebelum memulai aktivitas seharian.

Olahraga sendiri dapat meningkatkan mood dalam beraktivitas, terutama belajar. Kamu juga bisa lebih fokus maupun tidur lebih cepat apabila berolahraga di pagi hari. Aktivitas olahraga sendiri dapat menjadi sebuah *refreshing* dari kejenuhan belajarmu guys.

9. Tidur dengan Cukup

Eits, ga kalah penting nih guys, tips meningkatkan mood belajar selanjutnya adalah tidur dengan cukup. Yap, istirahat menjadi salah satu poin yang penting di dalam belajar guys.

Tahukah kamu, kalau kamu kekurangan jam tidur maka secara tidak langsung kamu akan lebih mudah marah bahkan cenderung tidak fokus atau *clumsy* dalam melakukan suatu pekerjaan.

Maka dari itu, tidur dengan cukup sangat diperlukan apalagi untuk pelajar maupun pekerja yang sebagian besar waktunya diharuskan fokus terhadap suatu hal. Dengan demikian, kamu juga akan lebih mudah dalam mengatur mood maupun terhindar dari ketidakfokusan ketika belajar.

10. Belajar Secukupnya

Tips meningkatkan mood belajar yang terakhir adalah belajar secukupnya. Tanpa kamu sadari, apabila belajar terlalu lama bisa membuatmu merasa jenuh sehingga mengganggu moodmu ketika belajar.

Bahkan cenderung membuatmu malas untuk belajar lagi ke depannya karena merasa 'trauma' dengan rasa kejenuhan ketika belajar terlalu lama. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengatur porsi belajarmu guys.

Jangan lupa tetap memberikan waktu untuk beristirahat, belajar, maupun *refreshing*. Ibarat gelas kosong nih, maka air yang kamu tuang akan lebih bermanfaat apabila gelasnya kosong daripada ketika gelasnya terisi penuh dengan air.

Yap, di atas adalah beberapa tips meningkatkan mood belajar. Gimana guys? Apakah ada tips yang sudah pernah kamu lakukan, tapi kurang mempan? Atau jangan-jangan tips di atas masih betul-betul baru untukmu?

Penulis sendiri menyarankanmu untuk segera mungkin menguasai mood ketika belajar, maupun mampu mengendalikan mood saat hendak belajar. Hal ini penting agar belajarmu tidak terhambat atau bahkan harus berhenti hanya karena kamu tidak mood. So, semangat selalu ya guys!