

Modul SS04

Konsentrasi dan Distraksi

Oleh : Dr. Arlina Gunarya, MSc

1. Pengantar:

Modul keempat dari kluster Study Skills dalam Belajar, membahas tentang bagaimana kita bisa meningkatkan kemampuan manajemen diri kita dalam berkonsentrasi selama kita belajar. Artinya kita akan belajar tentang bagaimana **membangun konsentrasi untuk suatu sesi belajar, dan mempertahankan konsentrasi tersebut hingga sesi belajar tersebut usai.**

Pada hakekatnya, setiap kali kita melakukan sesuatu secara benar dan efisien, kita perlu **memusatkan perhatian kita** pada apa yang sedang kita lakukan/ kerjakan. Akan tetapi pada kenyataannya, berkonsentrasi untuk suatu kurun waktu tertentu tidaklah mudah. Pertama, untuk memulai men'cebur/cemplung'-kan diri ke dalam tugas (apapun yang hendak kita kerjakan) membutuhkan upaya yang tidak sedikit, apalagi bila kita tidak begitu senang pada tugas tersebut. Kedua, setelah kita berkonsentrasi, selalu mungkin perhatian kita teralih pada hal lain. Keteralihan perhatian ini, bisa karena ada gangguan eksternal, dari lingkungan, atau bisa juga karena gangguan dari internal diri kita sendiri. Berita baiknya, kemampuan memusatkan perhatian (berkonsentrasi) selama kurun waktu tertentu, bukanlah kemampuan yang dibawa sejak lahir; melainkan merupakan hasil perolehan dari pengalaman kebiasaan hidup kita. Dengan perkataan lain, kemampuan sese-orang untuk berkonsentrasi bisa dibangun dan ditingkatkan.

Oleh karena itu, melalui modul ini kita akan belajar tentang membangun dan mempertahankan konsentrasi selama kurun waktu tertentu.. Jadi, modul ini akan mencakup dua bagian, yaitu : Pertama, tentang Membangun konsentrasi, baik di rumah maupun di kampus. Kedua, tentang gangguan terhadap konsentrasi kita, dan upaya mengatasinya; baik

gangguan eksternal, yang berasal dari lingkungan maupun gangguan internal dari dalam diri kita sendiri.

Setelah kita menyelesaikan modul ini, diharapkan Anda dapat melanjutkan latihan secara mandiri, pada setiap kali Anda belajar, baik di rumah maupun di kampus. Dengan demikian, Anda akan semakin mahir berkonsentrasi, sehingga menjadi lebih mudah dan nyaman selama belajar. Mari kita memasuki bagian pertama: “Membangun Kemampuan Berkonsentrasi”

Bagian 1

Membangun Kemampuan Berkonsentrasi

1.1 Pendahuluan

Upaya berkonsentrasi bukanlah sesuatu yang mudah. Ada beberapa hal yang perlu kita kaji. Pertama, berkonsentrasi merupakan tingkah laku yang harus diupayakan dengan sadar, bukan datang dengan sendirinya, tetapi merupakan **pilihan diri**, yakni **memusatkan perhatian pada sesuatu yang kita pilih dan kita tentukan**. Kita hanya bisa berkonsentrasi pada sesuatu, pada sasaran/objek tertentu. Kita tidak bisa berkonsentrasi tanpa fokus.

Kedua, masalah keterbatasan. Di setiap ‘saat’ (penggal waktu) ada banyak hal yang saling berebut menarik perhatian kita. Padahal kemampuan manusia dalam memberi perhatian pada sesuatu saat, sangat terbatas. Keterbatasan tersebut menyangkut baik jumlah hal yang diperhatikan (sasaran), maupun panjang kurun waktu berkonsentrasi setiap kalinya.

Ketiga, masalah ke-*kini*-an. Pada umumnya kemampuan individu melakukan sesuatu secara **optimal**, hanya **satu hal setiap kalinya**, setiap ‘*moment*’-nya; yaitu **pada saat ‘kini’** (‘*present time*’), bukan beberapa saat lalu atau beberapa saat kemudian. Pada saat **sekarang - kini**, itulah kita bisa berbuat, bertindak, melaksanakan tugas/niat kita. Sebagai ilustrasi,

ketika Anda membaca text, pada saat mata Anda beralih dari satu kata ke kata lainnya, Anda tidak bisa membaca apa-apa. Hanya setelah Anda fokus pada kata lainnya itu, artinya berhenti beralih, barulah Anda bisa membacanya. Begitu pula tindakan ‘mengikuti kuliah’, bagi banyak mahasiswa tidaklah begitu mudah; sebab untuk bisa mengikuti kuliah dengan baik, dibutuhkan koordinasi sejumlah skill. (*Bisa Anda pelajari pada Modul SS-01, 02.*)

Oleh karena itu, perlu sekali kita memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi, ketika berada di saat kini (terkandung pengertian kita pun perlu secara sadar berada di saat kini), sebab hanya di saat kini-lah kita bisa berbuat.. Intinya, setiap kali kita ber-konsentrasi, kita perlu secara sadar berada di saat kini, tidak memikirkan saat lalu ataupun saat kemudian; fokus pada sesuatu, tidak memperhatikan hal lainnya yang tidak berkaitan dengan sasaran kita. (yang sudah kita pilih) . Hal ini tidak mudah, tetapi bisa diupayakan sebab bisa dilatih dan dimahirkan.

Dalam modul ini kita akan belajar bagaimana cara berkonsentrasi, khususnya dalam konteks belajar. Sasaran modul ini adalah: (1) Peserta bisa menghayati perbedaan antara keadaan memusatkan perhatian pada sesuatu dengan keadaan tidak memusatkan perhatian pada apapun; (2) Membangun konsentrasi pada suatu focus, yaitu materi yang hendak dipelajari ; (3) Mempertahankan konsentrasi selama kurun waktu yang dicanangkan untuk belajar. Baiklah kita akan mulai belajar dan berlatih langkah-langkah untuk berkonsentrasi

1.2 Langkah-langkah untuk bisa berkonsentrasi belajar

1.2.1 Langkah pertama: Siapkan area belajar tersendiri - ‘exclusive’

Siapkan area belajar yang tersendiri dan tertentu - ‘exclusive’ untuk Anda belajar. Bila di rumah, bisa di kamar Anda, di salah satu sudut meja makan, atau di mana saja, asalkan pada saat Anda belajar, bisa tidak terganggu. Untuk keperluan ini, Anda bisa menentukannya dengan mempergunakan assesmen instrumen ‘Analisis Area Belajar’ , yang terdapat pada lampiran modul ini.

Setelah Anda bisa menentukan tempat belajar yang Anda rasa paling cocok, maka biasakanlah Anda selalu belajar di tempat tersebut. Hal ini akan menolong Anda menjadi terbiasa dan ‘betah/krasan’ untuk duduk dan belajar di tempat tersebut.. Jangan lah berada ditempat itu bila Anda tidak sedang belajar, cari tempat lain untuk keperluan lain.

1.2.2 Langkah kedua: Bersiap untuk berkonsentrasi

Ada beberapa hal yang perlu dilakukan dalam langkah kedua ini, yang pada intinya bertujuan mempersiapkan diri ‘masuk’ belajar, yaitu :

- Rencanakan untuk menyelesaikan suatu tugas, artinya **pilih suatu fokus** (misalnya membaca buku text Bab sekian, dari hal s/d hal; atau melakukan salah satu praktikum, dari tahaps/d tahap; atau belajar mata kuliah tentang topic , selama jam.)
- Siapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk tugas tersebut
- Bersiaplah secara mental untuk melaksanakannya.

1.2.3 Langkah ketiga: Kembangkan minat terhadap apa yang sudah Anda Pilih dan putuskan untuk dipelajari/dilakukan.

Hal ini bisa dilakukan dengan cara :

- Melihat-lihat sepintas keseluruhan materi dalam text /prosedur praktikum, dst.
- Mencari/mendapatkan informasi tambahan tentang latar belakang atau yang berkaitan dengan topik tersebut dari sumber lain
- Menghubungkannya dengan hal lain yang pernah kita tahu dan pelajari

1.2.4 Langkah keempat: Tentukan batas / kurus waktu Anda belajar kali ini.

Ini dilakukan dengan cara memperkirakan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas yang sudah kita pilih untuk difokus. Niatkan dan Berusahalah memenuhi kurun waktu yang ditentukan tersebut.

Penting dicatat Anda perlu menentukan waktu dengan realistik. Apabila perkiraan waktu untuk mengerjakan tugas tersebut terlalu banyak, pecahlah tugas tersebut menjadi beberapa bagian yang komprehensif, dan bisa diselesaikan dalam waktu yang masuk akal - '*reasonable*'. Secara teoretik waktu '*reasonable*' **maximum 2 jam** setiap kalinya, dengan rumus perhitungan sebagai berikut : [**2 X 45 mnt + 3 X 10 mnt**] Artinya, kita memerlukan sekitar 10 menit memasuki konsentrasi, lalu berkonsentrasi penuh selama 45 menit. Kemudian kita perlu jeda selama 10 mnt, dan kembali konsentrasi penuh selama 45 menit, dan kita perlu sekitar 10 menit untuk mengakhirinya.

Berupayalah disiplin pada pembagian waktu tersebut. Jadi setelah berkonsentrasi selama 45 menit, **berhentilah !!!! dan mengambil jeda** sekitar 5 menit, dengan jalan-jalan di tempat (tidak jauh-jauh) sambil melemaskan otot-otot yang tadi menjadi regang karena duduk konsentrasi penuh. Sekitar 5 menit kemudian dudukah kembali dan masuklah konsentrasi ulang. Begitu selesai 45 menit yang kedua **berhentilah !!!**, sekalipun Anda masih asyik. Penting untuk disiplin karena konsentrasi butuh ke disiplin, selain kapasitas manusia dalam berkonsentrasi terbatas. Sisa 10 menit untuk epilog (lihat langkah ke tujuh)

1.2.5 Langkah kelima: Berupaya mengurangi /menghindari teralihnya perhatian pada hal lain ataupun melamun

Hal ini bisa Anda lakukan dengan teknik '*checkmark*' untuk mengurangi /menghindari teralihnya konsentrasi ke hal lain ataupun melamun. Operasionalnya, selama Anda membaca atau mengerjakan tugas tersebut, Anda memegang pensil dan kertas buram. Manakala Anda dapati diri anda '**tidak hadir**', buat garis tally pada kertas buram yang tadi sudah disediakan, atau pada margin buku catatan Anda. Hal ini akan menolong Anda monitoring diri, sehingga makin lama Anda semakin terlatih untuk tidak melamun di saat belajar.

1.2.6 Langkah keenam: Menambah pelibatan diri Anda secara aktif

Untuk langkah inipun Anda mempergunakan pensil (atau pensil berwarna/ marking, dst), namun kali ini Anda siap menggaris bawah, membuat catatan dan memberi *checkmark* dimana perlu, selama membaca/ belajar, pada buku yang Anda baca/pelajari. Tentu saja dengan pengertian buku tersebut adalah milik Anda sendiri, bukan milik perpustakaan ataupun milik teman lain. Apabila bukunya milik orang lain, sebaiknya Anda meng-copy bagian yang mau dipelajari, kemudian memakainya sebagai fokus belajar. Dengan cara ini Anda dapat **menambah pelibatan diri Anda secara aktif dalam tugas** yang sedang dikerjakan/dipelajari.

1.2.6 Langkah ketujuh: Mengakhiri pelajaran - Epilog

Seperti layaknya kendaraan bermotor, setelah dipacu gigi 4, Anda perlu menurunkannya secara *gradual*- perlahan-lahan bertahap, masuk gigi 3, gigi 2, netral dan berhenti. Begitu pula dengan kerja otak kita perlu di '*slow down*' sebelum berhenti sepenuhnya. Hal ini bisa dilakukan dengan cara *me-review* ulang apa yang dipelajari selama 2 jam tersebut, *scanning* secara garis besar, kemudian buat catatan-catatan untuk sesi belajar berikutnya.

Setelah itu, Anda merapihkan meja belajarnya, menyimpan buku dan peralatan belajar lainnya pada tempat yang mudah dijangkau kali berikutnya. Pada intinya Anda mempersiapkan tempat belajar Anda untuk sesi belajar berikutnya. Kemudian secara perlahan dan sukacita tinggalkanlah tempat belajar tersebut.

1.2.8 Langkah kedelapan: Berilah Diri Anda penghargaan atas keberhasilan berkonsentrasi kali itu

SELAMAT, ANDA telah berhasil berkonsentrasi selama 2 jam. Oleh karena itu Anda wajar mendapat imblan/hadiah. Hal ini perlu dilakukan sebagai sentuhan positif

'*positive strooke*' bagi jiwa Anda. Anda bisa melakukannya dengan sedikit memanjakan diri, misalnya :

- Menonton TV untuk beberapa saat
- Menelpon teman/Ipacar
- Makan kueh/buah-buahan
- Dst

Kesemua aktifitas di atas tidak dilakukan selama konsentrasi belajar, jadi sekarang setelah selesai Anda boleh lega menikmatinya. Dengan demikian imbas positif atas siraman jiwa Anda akan amat terhayati dan sungguh bermanfaat bagi qalbu Anda.

Kita telah mengetahui tentang bagaimana berkonsentrasi, akan tetapi sebagaimana layaknya suatu keterampilan, Anda perlu melatihnya berulang ulang untuk dapat menguasainya. Silahkan Anda mencoba dan melatihnya berulang-kali agar Anda dapat memiliki kebiasaan berkonsentrasi dengan benar dan tepat. Masih ada yang perlu kita ketahui, dan latihkan yaitu bagaimana mengenali dan menangani/mengatasi gangguan yang mungkin timbul selama kita berkonsentrasi. Untuk keperluan itu, mari kita masuki bagian kedua dari modul ini.

Bagian 2

. Mempertahankan Konsentrasi – Menangani Gangguan Belajar --

2.1 Pendahuluan

Pada modul I.2-2: Membangun dan Merawat Konsentrasi, kita telah memahami bahwa untuk membangun konsentrasi dibutuhkan upaya secara sadar. Begitu pula untuk merawat konsentrasi yang sudah kita bangun, memerlukan sejumlah upaya sadar. Meski demikian, selalu mungkin terjadi berbagai gangguan – *distraction* , sehingga konsentrasi yang kita telah bangun dan coba menjaganya, toh ambruk, dan akhirnya proses belajar yang

kita lakukanpun brantakan. Persoalannya sekarang bagaimana kita bisa mengetahui gangguan apa yang mungkin menghadang, dan bagaimana kita dapat mengatasinya. Modul I/2-3 ini, membahas mengenai hal-hal tersebut.

Gangguan belajar dapat dibedakan dalam dua kategori, yaitu pertama, **gangguan dari luar** diri kita (*external distraction*). Pada umumnya gangguan ini berupa pengindraan, terutama penglihatan, pendengaran, penciuman, yang tertangkap dan menyita perhatian kita ketika sedang belajar, sehingga fokus kita teralih. Yang kedua, **gangguan dari dalam** diri kita (*internal distraction*) : Biasanya berupa kepedulian/keprihatian kita atas sesuatu yang berkenaan dengan diri kita. Misalnya keprihatinan akan kondisi fisik kita: letih, pening, sakit perut, sedang haid, dst; Bisa pula adanya pikiran-pikiran yang mengganggu, adanya berbagai kecemasan seperti : ”aduh takut ditanya di kelas, bagaimana kalau saya tidak bisa .”, ” Bagaimana yah kalau besok nggak bisa mengikuti kuliah dengan baik,kena marah”, ” wah susah banget,gimana ya kalau nanti tidak lulus” , ”Aduh saya belum serahkan tugas yang lalu,gimana kalau ketemu dosennya, ...gimana ya apa saya bilang ? , dst, dst.

Alih-alih konsentrasi belajar, malahan lalu memikirkan hari esok yang belum tiba.

2. Sasaran :

Berangkat dari pemikiran diatas maka **sasaran** modul ini adalah :

- Mengenal gangguan apa yang seringkali Anda alami
- Bisa menyebutkan dan melakukan langkah-langkah mengatasi gangguan external
- Bisa menyebutkan dan melakukan langkah-langkah mengatasi gangguan internal

3. Exercise Awal :

[[Peserta belajar diminta menuliskan apa yang ia indera saat itu, beri waktu untuk menuliskannya sekitar 3 menit. Setelah itu mereka diminta meletakkan alat tulis, kemudian minta mereka menuliskan ide atau gagasan apa yang muncul saat itu, beri lagi waktu 3-5 menit untuk menuliskannya.

Kemudian fasilitator memproses hasilnya dengan meminta beberapa orang menyebutkan apa yang ditulisnya, baik tentang pengindraannya, nmaupun

tentang gagasan. Tujuannya adalah agar mereka bisa menghayati gangguan yang mereka hadapi

Selanjutnya bisa di probing gangguan mana sekitarnya paling banyak dialami selama ini, beri satu dua orang mengemukakan pendapatnya. Setelah di review, lanjut antar mereka memasuki bahasan mengenai langkah-langkah]]

4. Langkah-langkah

> LANGKAH PERTAMA: Pengakuan Diri Terganggu Belajarnya

Pertama-tama mengaku kepada diri sendiri bahwa : ” *Betul saya memang bisa, kadang-kadang, atau serngkali, atau bahkan mudah sekali terganggu dalam belajar*”. Apabila Anda tidak mengakui keadaan terganggu, maka Anda tidak bisa mengatasinya. Orang tidak bisa bertanggung jawab untuk mengatasi masalah/persoalan yang bukan milik dirinya. Dengan perkataan lain untuk bisa mengatasi masalah gangguan belajar, seseorang perlu terlebih dahulu melihat persoalan gangguan belajar tersebut sebagai atau adalah persoalan dirinya, dan dengan demikian ia bertanggung jawab untuk mengatasinya.

4.1 Menangani gangguan eksternal :

>> LANGKAH DUA:

Sedapat mungkin hindari gangguan eksternal dengan **memilih tempat belajar yang tenang**, jauh dari peluang gangguan dan cocok bagi diri Anda.

[Ingatkan peserta untuk melihat *hasil assessment Anda pada modul I/2-2: Membangun & Merawat Konsentrasi yang lalu*]

>>> LANGKAH TIGA: Katakan ‘TIDAK’ pada gangguan apapun

Setelah kita memilih tempat yang tenang, jauh dari gangguan, tetapi toh terjadi gangguan, maka yang perlu Anda lakukan adalah: Abaikan gangguan penglihatan dan pendengaran yang muncul, dengan **segera menolak untuk melihat ataupun memberi perhatian** kepada gangguan tsb. Bahkan apabila Anda bisa berlatih untuk berfokus pada belajar , lambat laun Anda bisa tidak menyadari kehadiran gangguan tersebut

>>>> LANGKAH EMPAT: Memberi tahu lingkungan untuk tidak mengganggu

Beritahukan kepada orang-orang disekeliling Anda (terutama yang berpeluang untuk secara tidak sengaja mengganggu Anda, misalnya Ibu & Bapak, saudara2 atau teman) bahwa Anda minta tidak diganggu untuk beberapa jam (dari jam --- ke jam ----) karena mau belajar, dan anda bisa dihubungi lagi sesudah jam Dalam hal ini termasuk mematikan poncel-nya, atau setidaknya diubah modusnya ke modus '*silent*'

>>>>> LANGKAH LIMA: Epilog – Menutup Sesi Belajar

Merapihkan kembali buku-buku atau bahan yang dikerjakan, menyimpannya dan menyiapkan meja belajar untuk sesi belajar berikutnya, mungkin mengaktifkan kembali poncel-nya , kemudian mengambil waktu jedah beberapa saat sebelum memasuki aktifitas berikutnya.

4.2 Menangani gangguan internal**>> LANGKAH DUA: Merawat Kesehatan Dan Kebugaran Raga**

Berusahalah merawat kesehatan jasmani dengan cara :

- (a) makan makanan yang bergizi seimbang,
- (b) cukup istirahat dan
- (c) cukup berolah raga (exercise)

>>> LANGKAH TIGA: Pergunakan teknik 'Stop-Ganti' mengusir pikiran negatif

Kurangi pikiran-pikiran lain, yang tidak berkaitan dengan apa yang sedang Anda pelajari atau kerjakan, yang menerobos di saat Anda belajar, dengan teknik '**Stop- ganti**' ('*thought-stopping*'). Artinya, ketika Anda sedang belajar, apabila tiba-tiba ada pikiran mengganggu, Anda bisa menghentikan rangkaian pikiran dengan mengucapkan secara bersuara atau bahkan berteriak "**STOP !!!**" kepada diri Anda sendiri dan segera pusatkan kembali ke materi yang sedang dipelajari.

[[Fasilitator dapat mendiskusikan alternative lain seperti : menggelengkan kepala, 'hh w a a h h' sambil hembuskan nafas panjang ,dst. Bahkan bisa juga berdiri, dan pergi sebentar menhirup udara segar , kemudian kembali ke tempat belajarnya lalu focus pada bahan yang dipelajarinya.]]

>>>> **LANGKAH EMPAT: Terapkan teknik pemecahan persoalan (*problem solving*)**

Apabila gangguan pikiran tersebut, tidak bisa diatasi dengan langkah tiga, dan kekhawatiran Anda akan sesuatu terus mengganggu, maka sebaiknya Anda menerapkan teknik pemecahan persoalan (*problem solving*) berikut :

- Perjelas duduk persoalan, apa dan milik siapa persoalan tersebut.
- Apabila persoalan itu milik Anda, pikirkan alternative solusi
- Apabila persoalan itu milik orang lain, putuskan apakah Anda mau membantunya dan sejauh mana/ sebatas apa bantuan Anda sesuai dengan kapasitas dan kondisi Anda.
- Apapun alternative solusinya, pilihlah alternative solusi yang paling mungkin pada saat ini, saat Anda sedang belajar.

>>>>> **LANGKAH LIMA : Lakukan langkah pertama solusi yang dipilih**

Ambil langkah tindak lanjut, untuk menyelesaikan persoalan tersebut dengan mengerjakan langkah pertama dari solusi yang Anda pilih .

(Termasuk di dalamnya kemungkinan untuk :

- berhenti belajar dan pergi mengambil langkah menyelesaikan persoalan tersebut
- menuliskan langkah2 penyelesaian persoalan, dan menjadwalkannya kemudian menyimpannya sp waktu yang direncanakan, kemudian kembali konsentrasi belajar.)

Exercise Menangani Persoalan

[exercise : latihan menangani persoalan

- (1) masing-masing menuliskan satu persoalan
- (2) mendudukan persoalan, mencari siapa pemilik persoalan
- (3) Tentukan sikap : milik saya –saya bertanggung jawab mengatasinya
Milik orang lain , saya membantu sejauh/sebatas
- (4) Alihkan persoalan kepada sasaran:
“ Saya hendak
- (5) Cari alternative solusi /action plan
- (6) Putuskan yang mana yang mau dilakukan
- (7) Buat Action plan beserta jadwalnya
- (8) Start.

[butir (5) s/d (7) pekerjaan rumah]

>>>>>> LANGKAH ENAM : Lanjut atau berhenti belajar

Setelah Anda miliki alternatif solusi, serta rencana langkah-langkah penyelesaiannya, Anda perlu memutuskan kapan langkah solusi tersebut akan dilaksanakan. Apabila Anda memutuskan untuk melakukan langkah solusi tersebut pada beberapa waktu mendatang (nanti siang/sore/esok,dst), maka simpanlah rencana solusi tesb dalam amplop, beri tanda : PRO MEMORY tgl (tgl kapan akan mulai dikerjakan), dan simpanlah pada tempat yang tidak mengganggu belajar Anda lebih l;anjut, tetapi mudah dijangkau sehingga tidak terlupakan. Kemudian Anda kembali membangun konsentrasi belajar Anda dan belajarlah ...

Namun demikian, apabila Anda memutuskan untuk berhenti belajar, dan segera mengambil langkah lima di atas, maka sebelum Anda memulai langkah solusi, bereskan terlebih dahulu buku-buku atau bahan pelajaran yang sedang Anda kerjakan. Bila diperlukan beri tanda hingga di mana sudah diselesaikan, bersihkan meja dan tata agar siap pakai untuk sesi belajar berikutnya.