



# KONSENTRASI BELAJAR



OLEH :  
TRI NURJAYANTI, S.Pd



# TUJUAN PEMBERIAN LAYANAN



**Peserta didik dapat....**

- **Menjelaskan pendapatnya tentang pengertian konsentrasi**
- **Menyebutkan keuntungan memiliki konsentrasi dalam kegiatan belajar**
- **Merancang cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar secara pribadi**
- **Menerapkan konsentrasi dalam belajar**



## PERNAHKAH MERASAKAN KONSENTRASI ?

Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu.

**Dengan konsentrasi kita dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik. Karena kurang konsentrasi hasil pekerjaan biasanya tidak dapat maksimal dan diselesaikan dalam waktu yang cukup lama.**



# PENYEBAB SULIT



## Masalah

Banyak permasalahan yang sedang dihadapi, Misalkan masalah percintaan, keluarga, keuangan, Kesehatan, dll. Permasalahan yg tidak terselesaikan dengan tuntas cenderung akan menyita perhatian.



# KONSENTRASI



## Melamun

Salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan konsentrasi adalah karena orang tersebut gemar melamun yang menyebabkan perhatiannya melayang-layang dan melemahkan daya ingat. Ingat. Melamun sekalipun tidak ada aktifitas fisik tetapi melelahkan.

# PENYEBAB



## Kesehatan dan fisik

**Kondisi Kesehatan yang kurang baik kadang menghambat seseorang untuk berkonsentrasi. Keadaan fisik (lapar, mengantuk, Lelah ) juga kurang menguntungkan untuk kegiatan belajar.**

# SULIT KONSENTRASI



## Kelengkapan

**Vasilitas dan kelengkapan belajar yang kurang memadai terkadang membawa pengaruh untuk konsentrasi. Vafilitas belajar dapat membantu pemahaman akan materi pelajaran dan pendukung prestasi.**

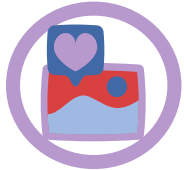


# TIPS MENINGKATKAN KONSENTRASI



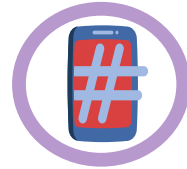
## Disiplin

**Berusahalah disiplin dengan jadwal belajar dan buatlah menjadi rutinitas yang menyenangkan**



## Tenang

**Belajar di tempat di kelas / di rumah / di ruangan yang tenang dan nyaman. Karena ketenangan biasanya memudahkan seseorang untuk fokus**



## Bertanya

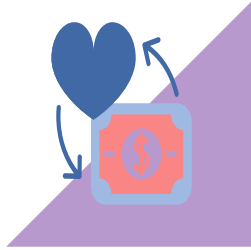
**Selalu ajukan pertanyaan untuk materi-materi yang telah kita pelajari. Jangan melamun saat belajar**



## Motivasi

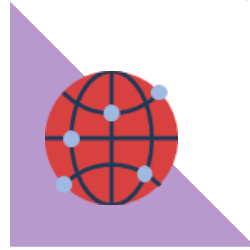
**Perbaiki / tinjau ulang motivasi yang selama ini mendasari kegiatan belajar. Motivasi intrinsik jauh akan lebih mempercepat konsentrasi**

# REFLEKSI



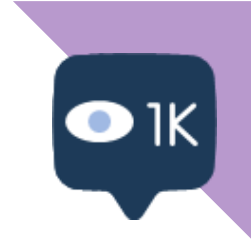
01

**Apakah yang Ananda pahami tentang konsentrasi? Jelaskan pendapatmu**



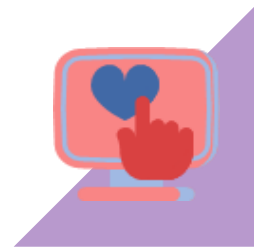
02

**Manfaat nyata apakah yang Ananda rasakan ketika belajar dilakukan dengan penuh konsentrasi. Ceritakan pengalamanmu!**



03

**Apakah kendala yang paling sering Ananda alami dalam berusaha unutup konsentrasi dalam belajar?**



04

**Buatlah sebuah yel-yel untuk menyemangati diri dalam berkonsentrasi belajar !**



## MANFAAT KONSENTRASI

**01**

**Lebih mudah dan cepat menguasai materi ajar yang disajikan**

**02**

**Menambah semangat/termotivasi untuk lebih aktif beraktifitas dalam belajar**

**03**

**Memudahkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran**

**04**

**Memudahkan kita mendapatkan pengalaman yang baru dalam belajar**

**05**

**Suasana belajar menjadi semakin nyaman dan menyenangkan**

**06**

**Munculnya hal-hal yang positif dalam diri yang sebelumnya tidak dirasakan**





# Terima kasih

**Jika ada hal-hal yang kurang Ananda pahami dari materi ini silahkan japri Ibu yaa...dengan senang hati Bu Jaya akan membantu anandaku semua.**

Terima kasih :bahan, materi dan gambar dari berbagai sumber dan internet