



**MERDEKA
BELAJAR**



**Tanoto
Foundation**

STRATEGI MENJAGA FOKUS DAN KONSENTRASI PADA TUGAS



Strategi Menjaga Fokus dan Konsentrasi Pada Tugas



Ibu dan Bapak Guru, dokumen ini merupakan pelengkap dari video “Menegal Regulasi Diri 2: Fase Aksi”.

Dokumen ini berisi materi tambahan untuk memperkaya pemahaman Ibu dan Bapak Guru akan isi video.

setelah menyimak video tersebut, Ibu dan Bapak dapat menggunakan dokumen ini untuk:

- Mendapatkan pengetahuan lanjutan mengenai fokus dan konsentrasi pada tugas.
- Mengukur fokus diri secara mandiri.

Perlu diingat bahwa proses regulasi diri terbentuk dari kebiasaan yang konsisten. Maka, proses belajar Ibu dan Bapak harus tetap berlanjut, walaupun sudah mempelajari materi ini. Gunakan kembali referensi ini ketika Ibu dan Bapak melakukan refleksi mengenai regulasi diri.

Selamat berefleksi!

Apakah Fokus dan Konsentrasi Memiliki Arti yang Sama?



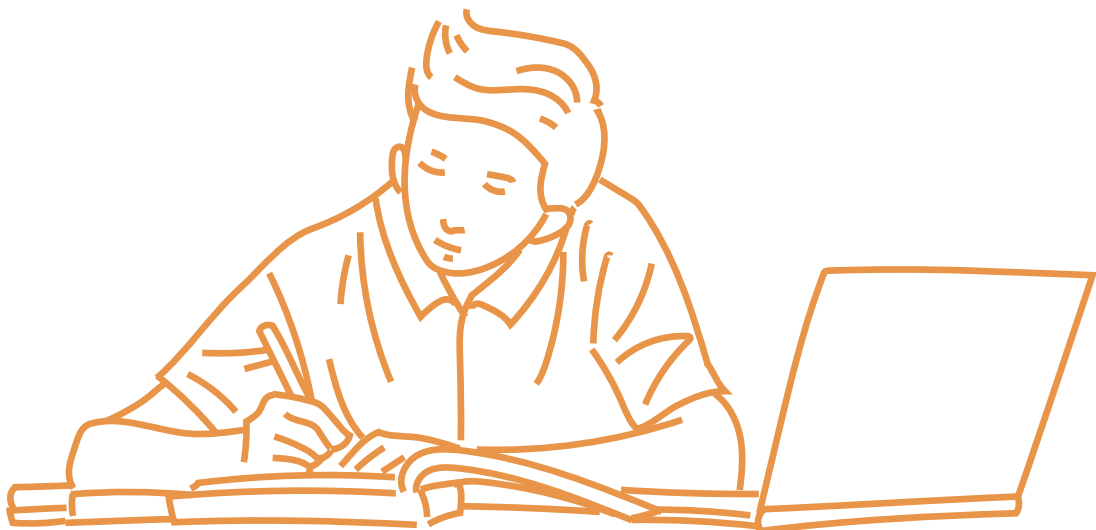
- Istilah fokus dan konsentrasi memiliki arti yang berbeda. Meski umumnya penggunaan kedua kata tersebut untuk tujuan yang sama, untuk menerangkan tentang perhatian pada sesuatu hal.
- **Fokus** ialah kemampuan berpikir untuk mengarahkan perhatian pada satu tugas atau satu objek hingga sepenuhnya masuk dalam aktivitas tersebut tanpa jeda.
- **Konsentrasi** ialah kemampuan berpikir untuk mengatasi/memecahkan suatu tugas atau persoalan yang kompleks. Seseorang perlu fokus terlebih dahulu agar dapat berkonsentrasi.

Mengapa Kita Sulit Fokus?



- **Terlalu banyak tugas yang ingin diselesaikan dalam satu waktu.** Dalam waktu bersamaan, muncul tuntutan peran atau aktivitas yang harus dilakukan. Kebiasaan untuk mendaftarkan tugas-tugas yang harus diselesaikan hanya sebatas dalam pikiran menimbulkan perasaan cemas yang mempengaruhi rendahnya fokus pada tugas.
- **Situasi lingkungan yang kurang mendukung,** seperti penggunaan alat komunikasi yang berlebihan, suasana yang ribut dan banyak gangguan, dan ruangan yang memiliki pencahayaan dan sirkulasi udara yang kurang baik.

- **Kondisi fisik dan kesehatan yang kurang mendukung.**
Apabila kondisi fisik kurang prima, seperti merasa lapar, haus, kurang tidur, kelelahan, dan kurang bugar akan menurunkan tingkat konsentrasi saat belajar. Jika mengalami persoalan kesehatan dan psikologis seperti ADHD, stres akut, atau gangguan penglihatan juga dapat membatasi kemampuan fokus seseorang.
- **Sikap pasif dalam proses belajar yang muncul karena rendahnya minat dan motivasi diri.** Usaha dalam belajar atau penyelesaian tugas cenderung dimunculkan oleh lingkungan (karena hadiah, apresiasi orang lain, paksaan atau hukuman) sehingga upaya yang dimunculkan tidak konsisten.
- **Rendahnya regulasi diri dan keterampilan belajar.**
Apabila seseorang tidak mampu menciptakan cara belajar yang efektif, tidak memiliki tujuan atau target yang ingin dicapai, dan tidak menetapkan strategi dalam belajar maka fokus dalam belajar sulit berkembang.



Strategi Menjaga Fokus dan Konsentrasi pada Tugas



- **Awali pagi dengan sarapan yang cukup.** Kebiasaan ini penting untuk menjaga fokus dan produktivitas sejak pagi hari. Jika keinginan memulai tugas atau sesi belajar kurang kuat, motivasi diri dengan membayangkan tujuan akhir belajar yang ingin dicapai dan alasan mengapa ingin menjadi guru yang lebih berkualitas.
- **Menjalankan jadwal yang rutin setiap hari dan membuat daftar hal-hal yang akan diselesaikan secara tertulis.** Daftar check-list tertulis akan membantu sebagai pengingat apabila muncul keinginan untuk menunda atau kehilangan fokus.
- **Menggunakan strategi spesifik yang berhubungan dengan tugas.**
 - Memulai dengan tugas yang mudah dan cepat selesai terlebih dahulu sehingga muncul motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas berikutnya.
 - Menggunakan teknik Pomodoro, yaitu memasang alarm untuk waktu 25-30 menit, fokus dalam waktu yang ditentukan, lalu saat alarm berbunyi berhentilah dan mengambil waktu istirahat 5-10 menit. Ulangi untuk sesi belajar berikutnya.
 - Menggunakan pemandu visual seperti coretan untuk membantu perhatian terarah pada tugas. Misalnya penggunaan stabilo saat membaca dan catatan ringkasan materi yang sedang dipelajari.
 - Menyediakan catatan daftar tunggu tugas yang masuk saat sesi fokus sedang berlangsung. Kita dapat merespon tugas-tugas yang masuk seperti chat whatsapp, telepon, email, atau permintaan atasan setelah menyelesaikan tugas berdasarkan prioritas atau derajat kepentingan masing-masing tugas. Sikap responsif pada tugas yang baru masuk dapat menimbulkan kehilangan fokus pada tugas yang sedang dikerjakan.

- **Menyediakan lingkungan yang mendukung proses belajar.**
Pastikan meja kerja selalu dalam keadaan bersih dan rapi. Hal ini akan menciptakan lingkungan belajar yang dapat dikontrol dari potensi distraksi, serta mendukung terciptanya pola pikir yang teratur.
- **Menjauhkan hal-hal yang bisa mengalihkan perhatian pada tugas.** Matikan alat-alat elektronik seperti TV, HP, internet, atau menjauh dari lokasi yang ramai dan berpotensi menarik perhatian dari tugas.
- **Meminta bantuan dari orang lain,** khususnya dalam menjaga akuntabilitas penggunaan alat elektronik seperti HP di waktu belajar.

*“ Keterampilan fokus
pada satu tugas
dalam waktu tertentu
yang senantiasa diasah
dan berkembang akan berdampak
positif pada produktivitas
dan daya ingat.”*

Seberapa Baik Fokus Anda?



Apakah Anda mudah teralihkan dengan situasi di sekitar? Apakah Anda terbiasa mengerjakan lebih dari satu hal dalam satu waktu? Atau, apakah Anda merasa kesulitan untuk kembali fokus saat mengalami gangguan atau interupsi? Untuk mengetahui seberapa baik fokus Anda, cobalah untuk menjawab kuis di bawah ini dengan jujur.

1.

Apakah Anda terbiasa melakukan beberapa tugas sekaligus?

a. Tentu!

Saya terbiasa melihat pesan di HP atau membuka sosial media saat membaca materi di aplikasi pembelajaran online.

b. Kadang-kadang.

Saat Saya harus menyelesaikan satu tugas tertentu, Saya akan berusaha fokus pada tugas tersebut.

c. Tidak.

Saya memilih untuk menyelesaikan satu tugas dalam satu waktu.

2.

Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk memulai tugas penting di pagi hari?

a. Mungkin sekitar satu jam

b. Mungkin sekitar 30 menit

c. Tidak lama, maksimal 15 menit

3.

Jika Anda mendapat interupsi atau gangguan saat berkonsentrasi pada suatu tugas, seberapa mudah Anda untuk kembali fokus?

- a. **Jika Saya sudah kehilangan fokus,**
Saya merasa kesulitan untuk mengembalikannya
- b. **Saya biasanya akan memeriksa dengan cepat** whatsapp atau sosial media Saya sebelum kembali bekerja
- c. **Setelah interupsi dapat dikelola,** sesegera mungkin Saya akan mengarahkan perhatian pada tugas

4.

Berapa lama waktu Anda bekerja sebelum membutuhkan waktu untuk rehat sejenak?

- a. **Biasanya Saya akan rehat setiap 30 menit**
- b. **Saya hanya akan rehat sekali dalam satu jam**
- c. **Saya biasanya perlu diingatkan** oleh orang lain bahwa sudah waktunya istirahat makan siang

5.

Kapan Anda membalas pesan SMS, email, atau chat whatsapp?

- a. **Langsung,** saat pesan-pesan tersebut masuk
- b. **Tiga kali sehari :** saat pagi hari, makan siang, dan sore hari sebelum Saya pulang dari kantor (atau selesai bekerja)
- c. **Satu kali sehari,** sesaat sebelum Saya pulang dari kantor (atau selesai bekerja) – selain ada sesuatu yang mendesak, tentunya

6.

Apakah Anda dapat selalu menyelesaikan daftar tugas yang telah dijadwalkan untuk dikerjakan hari ini?

- a. **Tidak.** Saya hampir selalu melanjutkan tugas-tugas Saya di hari berikutnya
- b. **Saya seringkali harus lembur** atau mengerjakan tugas hingga larut
- c. **Tentu!** Saya selalu menyelesaikan tugas dalam waktu yang ditentukan

Hitunglah poin jawaban Anda.

Untuk setiap jawaban A _____ berikan poin 1

Untuk setiap jawaban B _____ berikan 2 poin

Dan untuk setiap jawaban C _____ berikan 3 poin

Lalu totalkan keseluruhan poin yang Anda peroleh

Arti total poin Anda.

Jika total poin Anda
antara skor

6-9

Dalam keseharian Anda tergolong gampang untuk terdistraksi dan kurang fokus pada tugas. Anda perlu berlatih untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam tugas. Cobalah mempraktikkan tips-tips yang terdapat dalam modul ini!

Jika total poin Anda
antara skor

10-14

Anda cukup baik dalam mengelola fokus meski masih membutuhkan ruang untuk peningkatan. Catat atau rekamlah kemajuan Anda dalam mengelola fokus untuk melihat perkembangan pada tingkat produktivitas Anda!

Jika total poin Anda
antara skor

15-18

Selamat! Anda mampu fokus pada tugas! Anda mampu menyelesaikan pekerjaan dengan cepat, mengarahkan perhatian pada tugas, dan mengatur fokus kembali saat mengalami gangguan atau interupsi. Apabila ada kesempatan, bagikan tips dan strategi konsentrasi yang Anda miliki pada rekan sejawat!