



Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memfokuskan perhatian dan kesadaran secara penuh terhadap materi pembelajaran. Hal ini tercermin dalam proses perubahan perilaku yang meliputi penguasaan, penerapan, penilaian sikap dan nilai-nilai, serta pengembangan pengetahuan dan keterampilan dasar dalam berbagai mata pelajaran. Menurut Pratiwi 2016 dalam Arifa (2024), Konsentrasi belajar sering menjadi tantangan bagi siswa, karena terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk fokus selama proses pembelajaran.

Seiring perkembangan zaman, tantangan terhadap konsentrasi belajar semakin kompleks. Keberadaan perangkat digital yang mudah diakses sering kali menjadi distraksi utama bagi siswa, terutama ketika kegiatan belajar dilakukan secara daring. Menurut Sani (2024), Penggunaan gadget secara berlebihan dapat berdampak buruk pada hasil belajar siswa. Oleh sebab itu, penting bagi siswa untuk menggunakan gadget dengan bijak, terutama di era digital saat ini. Walaupun gadget berpotensi menjadi alat bantu belajar yang efektif, banyak siswa justru menggunakannya untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pendidikan. Hal ini menimbulkan kekhawatiran bahwa gadget lebih sering membawa dampak negatif daripada manfaat terhadap konsentrasi belajar siswa. Padahal, konsentrasi belajar merupakan faktor krusial yang memengaruhi keberhasilan akademik. Dengan konsentrasi yang baik, siswa dapat lebih mudah menyerap informasi, memahami materi, dan menyelesaikan tugas dengan optimal. Oleh karena itu, diperlukan strategi-strategi efektif yang dapat membantu siswa meningkatkan konsentrasinya agar mampu mencapai hasil belajar yang optimal.

Artikel ini akan membahas berbagai strategi efektif yang dapat diterapkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa, baik dari sisi guru, orang tua, maupun siswa itu sendiri. Strategi tersebut meliputi pendekatan manajemen waktu, optimalisasi lingkungan belajar, serta penerapan teknologi secara bijaksana dalam proses pembelajaran. Dengan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya konsentrasi belajar serta implementasi strategi yang tepat, diharapkan siswa dapat menghadapi tantangan pendidikan masa kini dengan lebih baik dan memperoleh hasil belajar yang memuaskan.

## PEMBAHASAN

Konsentrasi belajar sangat penting bagi siswa. Pendidikan memiliki peran krusial dalam perkembangan pemikiran dan potensi manusia. Dalam proses pembelajaran di sekolah, guru bertanggung jawab untuk menyampaikan materi yang telah dipersiapkan sesuai dengan kurikulum, sementara siswa memiliki kewajiban untuk mendengarkan, memahami, dan fokus pada apa yang disampaikan oleh guru.

Menurut J. Biggers dalam Anita (2024), pagi hari adalah waktu yang lebih efektif untuk belajar dibandingkan dengan waktu lainnya, karena pada pagi hari kondisi siswa masih segar dan penuh semangat, sehingga waktu ini ideal untuk belajar. Sementara itu, menurut Tjipto Utomo, selama mengikuti kegiatan pembelajaran, konsentrasi siswa akan meningkat hingga sekitar menit ke-20, setelah itu konsentrasi mereka cenderung menurun secara perlahan.

Meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa adalah suatu tantangan yang perlu dihadapi oleh pendidik dan orang tua. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah manajemen waktu yang efektif. Menurut Zimmerman (2002), siswa yang mampu mengelola waktu dengan baik akan lebih fokus dan dapat menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan lebih efisien. Manajemen waktu ini dapat meliputi pengaturan jadwal belajar yang terstruktur, pembagian waktu untuk istirahat, dan penghindaran prokrastinasi. Dengan cara ini, siswa akan merasa lebih siap dan termotivasi untuk belajar, sehingga konsentrasi mereka pun akan meningkat.

Konsentrasi belajar juga perlu memperhatikan lingkungan belajar. Lingkungan yang kondusif dapat mendukung fokus siswa dalam belajar. Menurut Salleh et al. (2012), faktor lingkungan seperti pencahayaan yang baik, kebisingan yang minim, dan ruang yang terorganisir dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa secara signifikan. Oleh karena itu, menciptakan ruang belajar yang nyaman dan bebas gangguan sangat penting dalam mendukung konsentrasi siswa.

Dalam penggunaan teknologi, pendidik harus bijak dalam memanfaatkannya. Penggunaan teknologi yang tepat dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar, seperti aplikasi pembelajaran interaktif atau media edukatif yang menarik. Namun, jika tidak digunakan dengan bijak, teknologi juga bisa menjadi sumber distraksi yang mengurangi konsentrasi siswa (Rosen et al., 2013). Oleh karena itu, pendidik perlu memberikan arahan yang jelas tentang penggunaan teknologi dalam pembelajaran untuk memastikan siswa tetap fokus.

Menurut Aliviyasahra (2023), ada beberapa cara efektif yang dapat membantu remaja untuk meningkatkan konsentrasi belajar mereka yaitu:

1. Menciptakan lingkungan belajar yang tepat
 

Pilihlah lokasi belajar yang tenang dan nyaman, serta hindari tempat yang bising atau penuh gangguan. Pastikan pencahayaannya memadai, dan meja serta kursi yang digunakan sesuai dengan postur tubuh agar nyaman saat dipakai. Dengan menciptakan suasana yang mendukung, remaja akan lebih mudah fokus pada pembelajaran tanpa gangguan.
2. Atur jadwal belajar yang teratur
 

Buatlah jadwal belajar yang teratur dan disiplin dalam melaksanakannya. Tentukan waktu khusus untuk belajar setiap hari, dan ikuti jadwal tersebut dengan konsisten. Dengan menjaga kestabilan jadwal, remaja



akan lebih mudah terbiasa untuk fokus belajar pada waktu yang telah ditentukan.

### 3. Gunakan teknologi dengan baik

Teknologi bisa menjadi alat yang bermanfaat dalam proses pembelajaran. Namun, penting untuk menggunakannya dengan bijak. Matikan ponsel atau pemberitahuan media sosial selama sesi belajar untuk menghindari godaan untuk memeriksa setiap notifikasi yang masuk.

### 4. Memberi reward atau hadiah setelah belajar

Memberikan hadiah kepada diri sendiri setelah belajar bisa menjadi motivasi tambahan untuk meningkatkan konsentrasi. Hadiah tersebut bisa berupa aktivitas yang menyenangkan, seperti menonton film favorit, bermain game, atau kegiatan lain yang dinikmati, setelah menyelesaikan sesi belajar.

### 5. Istirahat yang cukup

Tidur yang cukup sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Pastikan remaja mendapatkan waktu tidur yang cukup setiap malam dan memberi tubuh kesempatan untuk beristirahat sebelum dan setelah sesi belajar.

## KESIMPULAN

Konsentrasi belajar merupakan faktor kunci dalam mencapai hasil pembelajaran yang optimal. Proses pembelajaran yang efektif sangat bergantung pada kesiapan siswa, yang meliputi kemampuan untuk memfokuskan perhatian dan menghindari gangguan. Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi, tantangan dalam menjaga konsentrasi belajar semakin kompleks, dengan adanya distraksi dari perangkat digital, pola tidur yang tidak teratur, dan lingkungan yang tidak mendukung. Berbagai strategi yang melibatkan manajemen waktu yang efektif, optimalisasi lingkungan belajar, dan penggunaan teknologi secara bijaksana dapat membantu siswa untuk tetap fokus dan meningkatkan kualitas pembelajaran mereka. Pendidik, orang tua, dan siswa perlu bekerja sama dalam menciptakan kondisi yang mendukung konsentrasi belajar, seperti pengaturan waktu belajar yang terstruktur dan penggunaan teknik-teknik tertentu untuk memperbaiki fokus.

## SARAN

Untuk meningkatkan konsentrasi belajar, sangat penting bagi siswa untuk memiliki rutinitas yang jelas dan disiplin dalam mengelola waktu belajarnya. Orang tua dan pendidik perlu memberikan dukungan dengan menciptakan lingkungan yang tenang dan kondusif serta memantau penggunaan teknologi agar tidak mengganggu konsentrasi. Selain itu, siswa juga harus diberi pengetahuan tentang pentingnya tidur yang cukup dan istirahat yang teratur untuk mendukung daya konsentrasi mereka. Dengan



#### Scope & Focus Prosiding

1. Dilembaga dan Konseling Di Loka Lokal
2. Kesejahteraan Kemandirian Lokal untuk Pengembangan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebudayaan, Sejarah, Wisata, Perencanaan, Pembangunan Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Penguasaan dan Literasi Z. (Praktik) Sosial, Made in & Out
6. Kearifan Lokal, Seni Budaya dan PK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Ketahanan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Meningkatkan Kemampuan Keagamaan

## SENJA KKN #5 PROSIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

"Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk

Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas"

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

Sabtu, 4 Januari 2025. Via Zoom



implementasi strategi-strategi ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan fokus dan mencapai tujuan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.

### DAFTAR RUJUKAN

- Aliviyasahra, F. (2023). Cara Efektif *Kompasiana* Meningkatkan Konsentrasi Belajar bagi Remaja..
- Anita Wardani, H. A. (2024). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam . *Jurnal Pendidikan Modern*, Vol. 09 No. 02 104-110 .
- Arifa Ratih, R. N. (2024). Hubungan Antara Pola Makanan dan Konsentrasi Belajar Pada Anak Di SDN Gebang 224 Surakarta. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). *Facebook and Texting Made Me Do It: Media-Saturated Multitaskers'*. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 826-834.
- Salleh, M. S., Othman, Z., & Ali, Z. (2012). *The Impact of Learning Environment on Students' Academic Achievement and Motivation*. *Journal of Educational Psychology*.
- Sani Susanti, F, M (2024). pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP IT Swasta Ad Durrah. *Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, Vol. 2 No. 1 57-65
- Zamzam Mustofa, I. L. (2023). Strategi Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Dalam memahami Materi Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam . *Damhil Education Journal*, Vol. 1 No. 1 2776-8228.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview*. *Theory into Practice*.