Konsentrasi Buyar Setelah Liburan? Ini Penjelasan Ilmiah Kenapa Siswa Sulit Fokus!

Prolite – Hai para pelajar! Setelah liburan panjang, akhirnya balik lagi ke rutinitas sekolah, ya. Tapi jujur deh—berapa banyak dari kamu yang masih susah fokus di kelas?

Badan sudah duduk manis di bangku, tapi pikiran masih di pantai, di tempat wisata, atau bahkan masih kebayang momen santai selama liburan. Guru menjelaskan di depan, tapi kamu malah bengong atau terdistraksi hal lain.

Menurut berbagai studi psikologi pendidikan terbaru hingga tahun 2026, masa transisi dari liburan ke rutinitas belajar memang sering membuat kemampuan fokus menurun. Otak kita butuh waktu untuk “beradaptasi ulang” ke pola yang lebih terstruktur.

Baca Juga:TK Bodong Ditutup, Disdik Bandung Perkuat Pengawasan

Nah, supaya kamu lebih paham (dan nggak langsung menyalahkan diri sendiri), yuk kita bahas penjelasan ilmiahnya!

Apa Itu Atensi & Konsentrasi dalam Belajar?

Baca Juga:Ledia Hanifa Dorong Penguatan Sekolah Aman dan Nyaman untuk Cegah Perundungan

Dalam dunia psikologi, fokus belajar berkaitan dengan dua hal utama: atensi dan konsentrasi.

- Atensi adalah kemampuan untuk memilih informasi yang ingin kamu perhatikan.
- Konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan perhatian tersebut dalam waktu tertentu.

Bayangin otak kamu seperti spotlight. Atensi menentukan ke mana lampu itu diarahkan, sementara konsentrasi menentukan berapa lama lampu itu tetap menyala di satu titik.

Baca Selanjutnya
Ardami Group Tetap Maksimal Layani Masyarakat di Musim Liburan Panjang