

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 khayal 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: Kuda Renggong, Kesenian Ikonik Sumedang yang Sudah Ada Sejak Abad ke-16!

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

Apa Itu Atensi & Konsentrasi dalam Belajar?

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



Baca Juga: Bukan Cuma Soal Diet, Ini Hubungan Gizi dan Kesehatan Mental yang Sering Diabaikan

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.

Masalahnya, otak manusia punya keterbatasan. Kita tidak bisa fokus terus-menerus dalam waktu lama, apalagi kalau banyak gangguan.

Penelitian dalam bidang neuroscience menunjukkan bahwa otak cenderung mudah terdistraksi ketika:

- Informasi terlalu banyak
- Materi kurang menarik
- Kondisi fisik atau mental tidak optimal

Makanya, sulit fokus itu bukan selalu soal malas—sering kali memang cara kerja otak kita.

Distraksi Internal: Gangguan dari Dalam Diri

Salah satu penyebab terbesar sulit fokus justru datang dari dalam diri sendiri.

1. Rasa Bosan

Setelah liburan yang penuh aktivitas menyenangkan, kembali ke kelas bisa terasa monoton.

Otak kita secara alami mencari stimulasi. Ketika pelajaran terasa membosankan, otak akan 'kabur' ke hal lain yang lebih menarik—misalnya melamun.

2. Overthinking

Pikiran yang terlalu aktif juga jadi penghambat fokus.

Contohnya:

- Kepikiran tugas yang menumpuk
- Cemas soal nilai

- Mengingat kejadian saat liburan

Menurut studi psikologi kognitif, overthinking bisa 'memakan' kapasitas memori kerja (working memory), sehingga otak jadi sulit memproses informasi baru.

Distraksi Eksternal: Lingkungan yang Mengganggu

Selain dari dalam diri, lingkungan sekitar juga punya peran besar.

1. Suara dan Kebisingan

Suara teman ngobrol, suara kendaraan, atau gangguan kecil lainnya bisa dengan mudah memecah perhatian.

2. Gadget dan Notifikasi

HP adalah salah satu distraksi terbesar saat ini.

Bahkan notifikasi kecil bisa memicu dopamin di otak, membuat kita ingin mengecek dan akhirnya kehilangan fokus.

3. Kondisi Kelas

Faktor seperti ruangan panas, pencahayaan kurang, atau posisi duduk yang tidak nyaman juga bisa memengaruhi konsentrasi.

Lingkungan belajar yang kurang ideal membuat otak lebih cepat lelah.

Attention Span: Kenapa Kita Nggak Bisa Fokus Lama?

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



Pernah merasa baru fokus sebentar, tapi sudah buyar lagi? Itu ada penjelasannya.

Konsep yang disebut *attention span* atau rentang perhatian menjelaskan bahwa manusia hanya bisa fokus secara optimal dalam waktu terbatas.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata siswa hanya bisa fokus penuh sekitar 10-20 menit sebelum mulai kehilangan perhatian.

Setelah itu, otak butuh jeda untuk 'recharge'.

Inilah kenapa metode belajar modern menyarankan:

- Belajar dalam sesi pendek
- Diselingi istirahat

- Menggunakan variasi aktivitas

Jadi kalau kamu merasa sulit fokus lama, itu bukan berarti kamu gagal—itu memang batas alami otak.

Dampak Sulit Fokus pada Prestasi Belajar

Meski terdengar sepele, sulit fokus bisa berdampak cukup besar.

Beberapa dampaknya antara lain:

- Materi pelajaran tidak terserap maksimal
- Sulit memahami konsep
- Nilai akademik menurun
- Motivasi belajar ikut turun

Dalam jangka panjang, hal ini bisa memengaruhi kepercayaan diri dan membuat siswa merasa 'tidak mampu', padahal masalah utamanya adalah cara belajar dan kondisi fokus.

Tips Biar Fokus Balik Lagi Setelah Liburan

Supaya kamu nggak terus-terusan kehilangan fokus, coba beberapa tips ini:

- Mulai dari target kecil (misalnya fokus 15 menit dulu)
- Kurangi distraksi, terutama HP
- Catat poin penting agar otak tetap aktif
- Istirahat cukup sebelum sekolah
- Beri waktu adaptasi, jangan langsung menuntut diri terlalu tinggi

Kunci utamanya adalah konsistensi, bukan kesempurnaan.

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

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

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



Balik ke sekolah setelah liburan memang butuh penyesuaian. Jadi kalau kamu masih susah fokus, itu wajar banget.

Yang penting, kamu mulai memahami kenapa hal itu terjadi dan pelan-pelan mencari cara untuk mengatasinya.

Ingat, fokus itu bukan bakat—tapi skill yang bisa dilatih.

Yuk, mulai dari hari ini, latih fokusmu sedikit demi sedikit. Karena semakin kamu terbiasa, semakin mudah juga kamu menyerap pelajaran dan mencapai hasil yang kamu inginkan.

Semangat belajar, ya! Kamu pasti bisa!

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



Baca Selanjutnya
[Ardami Group Tetap Maksimal Layani Masyarakat di Musim Liburan Panjang](#)