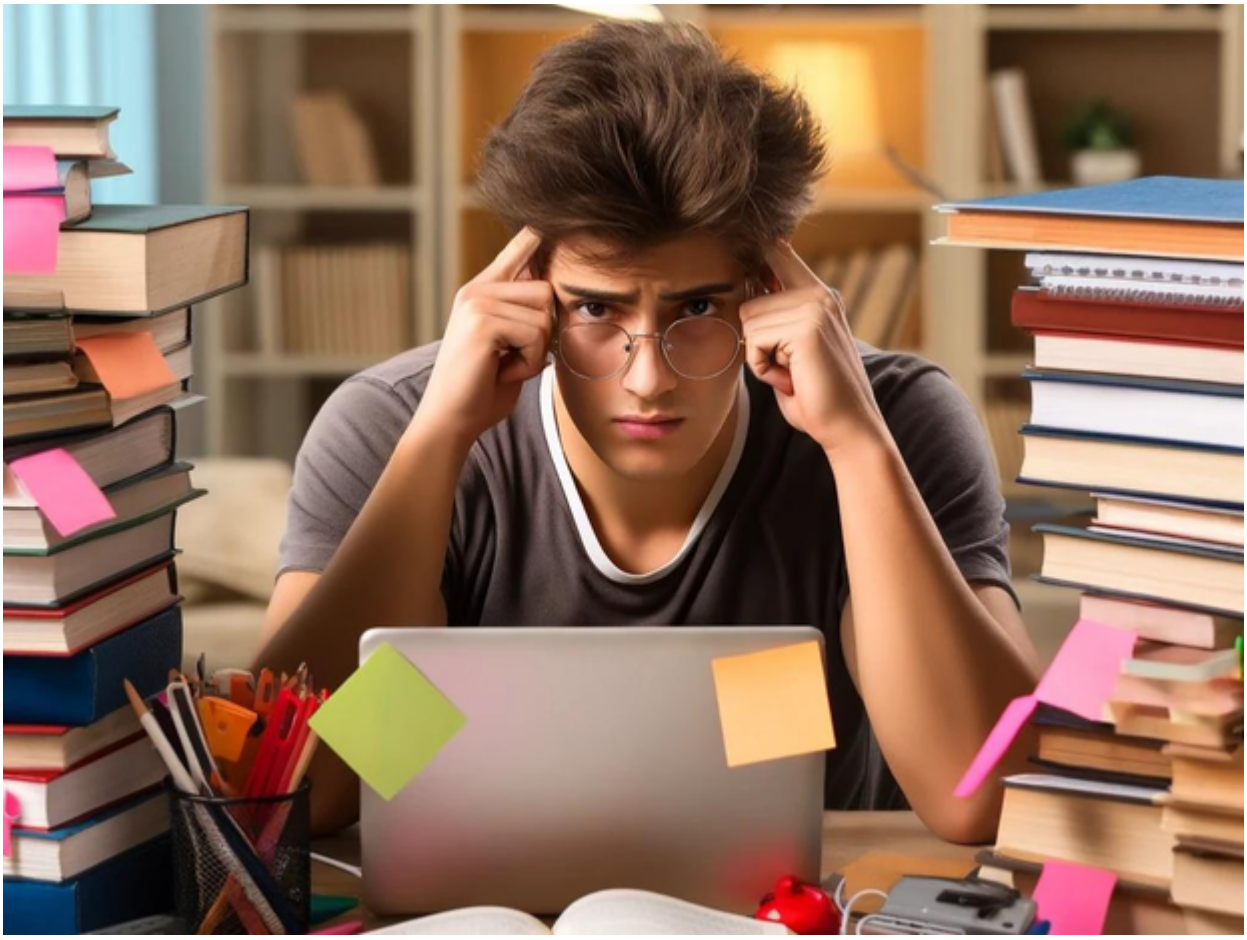
Poor Study Habits : Kebiasaan Belajar yang Diam-Diam Hambat Prestasi

Category: LifeStyle
16 November 2024



Prolite – Poor Study Habits : Kebiasaan Belajar yang Diam-Diam Menghambat Prestasi, Kamu Punya Salah Satunya?

Siapa yang nggak pengen punya nilai bagus di sekolah atau kampus? Tapi, ternyata cara belajar yang kita lakukan sehari-hari punya pengaruh besar, lho, terhadap hasil akhir.

Kadang, kita merasa sudah “usaha keras” tapi nilai tetap segitu-segitu aja. Apa mungkin ada yang salah dengan kebiasaan belajar kita?

Ilustrasi Poor Study Habits – Ist

Nah, kenyataannya, banyak di antara kita punya kebiasaan belajar yang nggak efektif atau bahkan merugikan. Misalnya, siapa yang sering belajar sambil cek media sosial, atau mungkin lebih suka belajar semalaman sebelum ujian?

Hati-hati, karena kebiasaan seperti ini ternyata bisa bikin otak lebih cepat lelah dan kurang optimal dalam menyerap informasi.

Yuk, kita bahas apa saja poor study habits atau kebiasaan belajar yang sering bikin prestasi akademik jadi tertahan di tempat. Mengenali kebiasaan-kebiasaan ini bisa jadi langkah awal buat memperbaikinya dan mencapai hasil yang lebih maksimal.

Poor Study Habits : 5 Kebiasaan Belajar Yang Buruk

Ilustrasi Poor Study Habits – Ist

1. Procrastination: Menunda Belajar hingga Detik Terakhir

Siapa nih yang punya kebiasaan menunda-nunda? Rasanya menonton satu episode lagi atau scrolling media sosial sebentar jadi lebih menggoda daripada memulai belajar.

Procrastination alias kebiasaan menunda-nunda adalah salah satu penyebab utama yang bikin kita kurang siap saat ujian atau tugas datang.

- **Kenapa Menunda Berbahaya?**

Ketika kita terus menunda, kita sebenarnya mempersempit waktu untuk belajar dan memahami materi. Hasilnya, saat waktu semakin mepet, kita jadi tergesa-gesa dan cenderung melakukan cramming (belajar mendadak). Selain bikin stres, belajar dengan cara ini biasanya tidak memberikan hasil yang optimal karena otak nggak punya waktu untuk benar-benar memahami materi.

- **Cara Mengatasinya**
  Coba buat jadwal belajar yang terstruktur dan disiplin untuk mengikuti jadwal tersebut. Mulailah dari target kecil seperti membaca materi 15 menit per hari, lalu tingkatkan secara bertahap. Kalau perlu, pasang pengingat atau ajak teman untuk belajar bareng agar lebih termotivasi.

2. Multitasking: Belajar Sambil Lakukan Banyak Hal Lain

Belajar sambil mendengarkan musik, scrolling media sosial, atau menonton video mungkin terasa menyenangkan.

Tapi sayangnya, multitasking ini justru salah satu poor study habits yang menghambat produktivitas.

- **Kenapa Multitasking Tidak Efektif?**
  Otak kita sebenarnya lebih baik bekerja dengan satu tugas dalam satu waktu. Saat multitasking, otak harus berganti-ganti fokus, yang justru bikin proses belajar jadi lebih lama dan tidak efektif. Alih-alih memahami materi, kita malah kehilangan konsentrasi dan mudah lupa apa yang baru saja dipelajari.
- **Cara Mengatasinya**
  Fokuslah pada satu aktivitas dalam satu waktu. Jika kamu butuh suasana yang tenang untuk belajar, cari tempat yang jauh dari gangguan. Gunakan teknik Pomodoro, yaitu belajar 25 menit fokus penuh, lalu istirahat 5 menit untuk menjaga konsentrasi tanpa perlu multitasking.

3. Kebiasaan Begadang: Belajar Semalaman Sebelum Ujian

Mungkin belajar semalaman terasa heroik, tapi otak kita sebenarnya nggak bekerja maksimal dalam kondisi kurang tidur.

Kebiasaan begadang justru bikin otak dan tubuh lebih mudah lelah, yang akhirnya berdampak buruk pada prestasi.

- **Kenapa Begadang Tidak Efektif?**
  Tidur punya peran penting dalam proses konsolidasi memori, yaitu menyimpan informasi dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang. Kalau kita begadang, proses ini jadi terganggu dan otak tidak bisa menyerap informasi dengan baik. Akibatnya, materi yang sudah kita pelajari bisa hilang begitu saja dari ingatan.
- **Cara Mengatasinya**
  Cobalah belajar secara bertahap dan hindari belajar mendadak. Tidur cukup juga penting agar kita merasa segar dan siap menghadapi ujian. Buat jadwal belajar harian dan pastikan ada waktu istirahat yang cukup.

4. Belajar Tanpa Membuat Catatan

Hanya membaca atau menghafal tanpa membuat catatan bisa jadi salah satu penyebab sulitnya informasi “nempel” di otak.

Membuat catatan membantu kita lebih aktif dalam proses belajar dan memudahkan untuk mengingat materi.

- **Kenapa Membuat Catatan Penting?**
  Dengan menulis ulang poin-poin penting, kita sebenarnya membantu otak untuk memahami materi dan mengingat informasi lebih lama. Catatan juga berguna untuk melihat kembali materi dengan lebih singkat dan terstruktur.
- **Cara Mengatasinya**
  Mulailah membuat catatan kecil dari setiap topik yang dipelajari. Gunakan warna atau gambar untuk menyoroti

poin-poin penting agar lebih menarik dan mudah diingat.

5. Belajar Tanpa Rencana atau Target Jelas

Belajar tanpa rencana sering kali membuat kita merasa kewalahan karena nggak tahu harus mulai dari mana. Akhirnya, kita jadi menghabiskan waktu lebih banyak pada satu materi dan tidak sempat mengulas yang lain.

- **Kenapa Belajar Tanpa Rencana Menghambat?**
  Rencana belajar membantu kita mengatur waktu secara efisien. Dengan target yang jelas, kita bisa tahu apa yang perlu dipelajari dan kapan waktunya mengulang. Tanpa rencana, belajar jadi terasa kurang terarah dan hasilnya bisa tidak maksimal.
- **Cara Mengatasinya**
  Buat rencana belajar yang jelas dan realistis sesuai dengan jadwal ujian atau tugas. Tulis apa yang ingin dipelajari tiap harinya dan berikan waktu khusus untuk mengulas materi yang lebih sulit.

Dampak Buruk dari Poor Study Habits pada Prestasi dan Kesehatan Mental

Ilustrasi Poor Study Habits – Freepik

Poor Study Habits bukan hanya berdampak pada nilai akademik, tapi juga kesehatan mental. Terlalu sering menunda, begadang, atau multitasking bisa meningkatkan stres dan kecemasan.

Saat merasa kewalahan, motivasi pun jadi menurun dan belajar terasa semakin sulit. Itulah kenapa penting buat kita mengenali kebiasaan-kebiasaan yang merugikan ini dan mencoba untuk mengatasinya.

Yuk, Tinggalkan Poor Study Habits dan Belajar Lebih Efektif!

Meningkatkan prestasi akademik nggak harus dilakukan dengan belajar mati-matian, tapi dengan cara yang cerdas dan teratur.

Kenali kebiasaan-kebiasaan belajar yang kurang efektif, dan ganti dengan metode yang lebih sehat dan produktif.

Mulailah dari langkah kecil untuk mengatur jadwal belajar dan hindari kebiasaan menunda-nunda. Ingat, kualitas belajar jauh lebih penting daripada kuantitasnya.

Dengan belajar secara efektif, kamu bisa mencapai hasil yang lebih maksimal tanpa harus mengorbankan kesehatan mental dan fisik. Semangat belajar!