

# HILANG FOKUS DALAM KELAS

Cara hidup seperti pemakanan, waktu rehat mencukupi dan aktiviti fizikal antara punca tak dapat beri tumpuan

## BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

Kaunselor Berdaftar di Bahagian Kaunseling UPM  
sitifatimah@upm.edu.my



Saya adalah pelajar Tingkatan 5 dan bakal menduduki peperiksaan SPM tidak lama lagi.

Saya mengalami masalah untuk fokus di dalam kelas dan ia mengganggu perhatian saya.

Masalah ini membuatkan saya sering risau dan inginkan bantuan puan bagi mengatasinya.

**Runsing Kelana Jaya**

Masalah hilang fokus sering berlaku disebabkan beberapa faktor yang melibatkan fizikal, mental dan emosi.

Kepenatan atau rasa mengantuk di dalam kelas juga mengakibatkan pelajar hilang fokus.

Selain itu, perhatian penting perlu diberikan kepada cara hidup seperti pemakanan, waktu rehat mencukupi dan aktiviti fizikal yang dilakukan hingga menjadi punca kepada masalah hilang fokus.

Jika badan terlalu penat atau tidak cukup rehat dan tidur, maka individu tidak dapat memberi perhatian serta fokus kepada sesuatu perkara yang dilakukan.

Masalah ini perlu ditangani secara bijak dengan mengenal pasti punca masalah. Berikut beberapa tip yang boleh diikuti bagi mengatasi masalah hilang fokus.

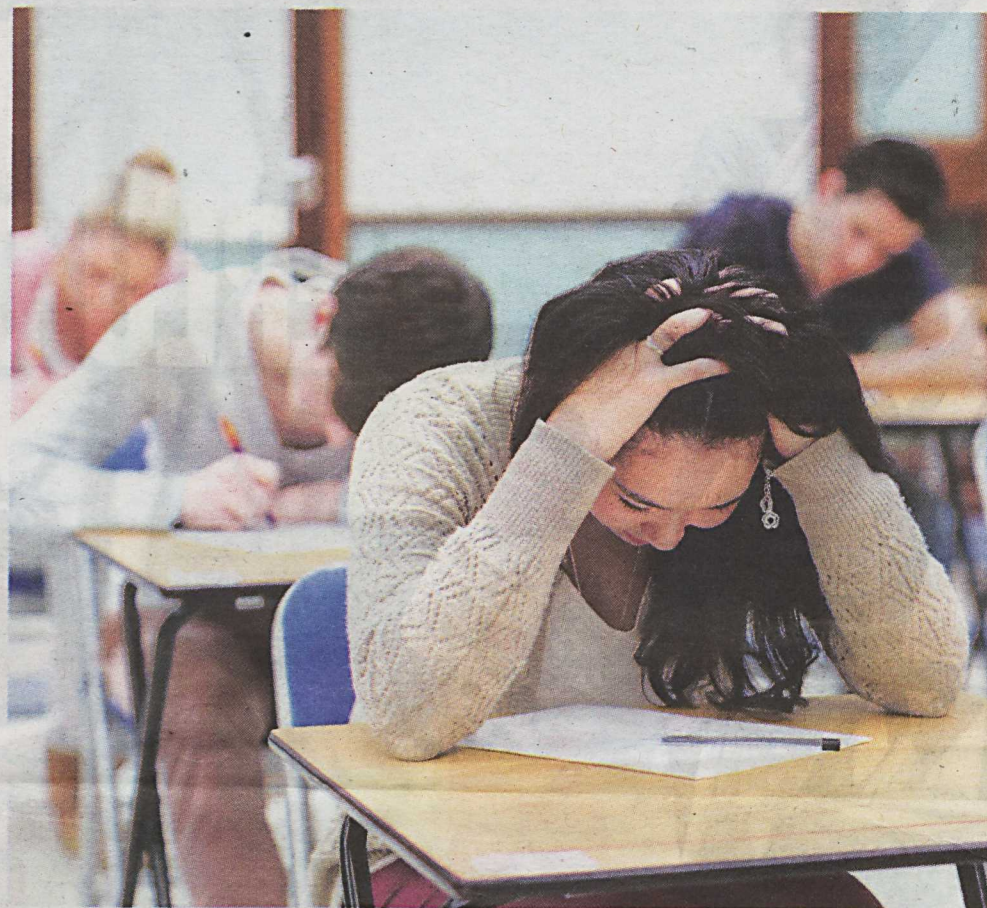
### 1. Tetapkan niat ke sekolah

Apabila anda mula berniat untuk fokus di dalam kelas, niat anda didengari dua pihak.

Pertama Allah. Tatkala mendengari niat ikhlas untuk menumpukan perhatian dalam kelas, insya-Allah, Allah akan memudahkan segala urusan yang baik.

Kedua tubuh anda. Tubuh anda mendengar segala percakapan anda dan bertindak mengikut apa yang didengarinya.

Inilah fungsi 'Neuron Peptide.' Jika anda berpesan kepada tubuh untuk



fokus dalam kelas, segenap anggota badan luaran dan dalaman pasti membantu anda untuk mencapai apa yang dicapainya.

### 2. Ulangkaji atau sediakan topik

Kelengkapan fokus lazimnya berlaku apabila kita tidak faham tajuk yang dipelajari.

Apabila mula kabur, mulalah bosan dan hilang fokus. Penyelesaiannya, dapatkan idea awal tajuk yang bakal dipelajari.

Ini untuk memudahkan pemahaman ketika di dalam kelas. Apabila cepat anda faham, lebih bertambah fokus anda dalam kelas.

Selain itu, apabila mudah faham, semangat juga bertambah dan keseronokan anda untuk terus belajar meningkat. Situasi ini dapat memaksimumkan fokus anda di dalam kelas.

### 3. Mencatat nota

Mencatat nota ketika sesi pembelajaran di dalam kelas membantu anda mengekalkan tenaga dalaman dan aliran idea yang disampaikan guru.

Pelajar yang hilang punca aliran idea ketika pembelajaran sering kali berasa bosan dan tidak lagi

fokus dalam kelas.

Pemahaman mereka ibarat berlubang-lubang. Yang ini sikit, yang itu sikit.

Jadi, mencatat nota dapat mengatasi masalah ini. Pelajari teknik dan kemahiran mencatat nota untuk menghasilkan nota yang lebih berkesan.

### 4. Kawal pernafasan

Terdapat dua teknik pernafasan iaitu teknik pernafasan aktif dan tenang. Ketika di dalam kelas, lebihkan pernafasan aktif (pernafasan beta) iaitu pernafasan yang dalam tetapi pendek.

Pernafasan ini adalah pernafasan normal manusia ketika sedar. Pernafasan ini membuatkan minda berada dalam keadaan aktif.

Selepas seketika, seangkan pernafasan anda dengan pernafasan tenang (pernafasan alpha) iaitu menarik nafas dalam dan panjang ke dalam diafragma (paru-paru), hembuskan perlahan-lahan. Pernafasan alpha menghasilkan ketenangan kepada otak.

### 5. Postur atau kedudukan badan

Postur badan anda mempengaruhi psikologi

anda. Contohnya, jika anda berbaring, pasti akan mengantuk.

Jika anda berada di dalam postur bersedia, minda anda akan dipengaruhi untuk juga bersedia. Jika anda berada di dalam postur orang mengantuk, minda anda juga akan menjadi mengantuk. Jadi, sentiasa tegak dan tersenyum tenang.

Elakkan melakukan postur badan yang akan membuatkan minda anda mengantuk dan tidak fokus seperti menongkat dagu, menundukkan kepala, duduk menggelongsor dan mata kuyu.

### 6. Merangsang daya visual

Antara punca ketegangan ketika belajar ialah ruang visual yang statik. Terlalu lama melihat sesuatu yang sama membuatkan anda menjadi bosan dan mata menjadi letih.

Oleh yang demikian, segerakan visual anda dengan mengalihkan seketika panorama visual anda, contohnya melihat pemandangan luar.

Pemandangan semula jadi terutama warna hijau mampu menenangkan dan menyegarkan mata anda.

Selepas seketika, tumpukan kembali fokus ke arah papan hitam.

### 7. Menggerakkan badan

Lazimnya, anda duduk dan menulis untuk sesuatu mata pelajaran selama satu hingga satu setengah jam.

Berada dalam keadaan yang sama untuk tempoh yang panjang membuatkan otot menjadi tegang. Gerakkan sedikit anggota badan untuk menghilangkan ketegangan otot.

Goyang kaki, tangan, lakukan senaman ringkas serta pelbagai lagi pergerakan fizikal.

Selain menghilangkan ketegangan otot, pergerakan fizikal juga membantu menghantar lebih banyak darah ke otak, sekali gus menghilangkan rasa mengantuk.

### 8. Minum air

Sebanyak 90 peratus kandungan otak terdiri daripada air.

Ketika proses pembelajaran, neuron dan bahagian otak beroperasi dengan aktifnya. Kesannya, otak akan kehilangan banyak air dan oksigen.

Antara kesan kehilangan air dan oksigen dalam otak adalah mengantuk, letih, tidak fokus dan tidak bertenaga.

Untuk mengatasi masalah ini, minum air sama ada air masak atau air bergula. Minuman ini akan membekalkan air, oksigen dan tenaga untuk otak. Otak kembali bertenaga, anda kembali fokus.

### 9. Cukup tidur

Kurang tidur menyebabkan pelajar sering kali mengantuk di dalam kelas.

Apabila tidur tidak cukup waktunya, bermakna badan dan otak tidak mendapat rehat yang secukupnya. Kesannya, badan menjadi tidak bermaya, keletihan dan mengantuk. Hal ini menyebabkan pelajar tidak mampu fokus.

Oleh yang demikian, dapatkan tidur yang cukup setiap hari. Tidur awal, tidur dengan postur yang betul dan ruang tidur anda selesa, antara petua untuk anda mendapatkan tidur yang merehatkan.