

PELATIHAN KONSENTRASI



M. IMAM ANSHORI

PENGERTIAN

Konsentrasi adalah seni mengelola pikiran dan mental terhadap obyek tertentu agar tetap fokus pada suatu hal penting dan menghindari hal-hal lainnya yang tidak penting dalam waktu tertentu

MANFAAT KONSENTRASI

Manfaat Konsentrasi secara umum ada 6 yaitu :

1. Meningkatkan Produktivitas
2. Skill Mengontrol Pikiran
3. Skill Mengontrol Emosi
4. Meningkatkan Percaya Diri
5. Meningkatkan Daya Ingat
6. Meningkatkan Fokus

GANGGUAN KONSENTRASI

Gangguan Konsentrasi adalah gangguan sulit berkonsentrasi atau gangguan pemusatan perhatian (GPP) akibat adanya gangguan pada otak yang mengakibatkan kesulitan konsentrasi dan pemusatan perhatian

GANGGUAN KONSENTRASI

Hal-hal yang bisa mengganggu kerja otak untuk berkonsentrasi ada 3 yaitu :

1. Situasi Lingkungan Sekitar
2. Suasana Hati
3. Kondisi Fisik

GANGGUAN KONSENTRASI

1. Situasi Lingkungan Sekitar

Konsentrasi dipengaruhi oleh faktor lingkungan (seperti suara, pencahayaan, temperatur), pergaulan, psikologi dan keadaan ekonomi

GANGGUAN KONSENTRASI

2. Suasana Hati

Gangguan suasana hati atau mood disorder adalah kondisi yang mempengaruhi suasana hati sehingga sulit berkonsentrasi

GANGGUAN KONSENTRASI

3. Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang tidak fit bisa berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk konsentrasi

Kelelahan, penyakit yang sedang mendera dan kondisi hormonal pada kondisi-kondisi tertentu biasanya yang menyebabkan sulit konsentrasi

GANGGUAN KONSENTRASI

Jenis-jenis Gangguan Suasana Hati

Jenis-jenis gangguan suasana hati pada masing-masing orang berbeda-beda.

Jenis gangguan ini contohnya adalah :

- Depresi
- Siklotimia
- Disruptive Mood Dysregulation Disorder (DMDD)
- Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) dll

GANGGUAN KONSENTRASI

Gejala-gejala Gangguan Suasana Hati :

- Kelelahan
- Mudah marah
- Merasa gelisah
- Sering menangis
- Perasaan bersalah
- Sulit tidur
- Acuh

dll

BELAJAR BERKONSENTRASI

Ada tiga hal yang berpengaruh terhadap seseorang untuk bisa berkonsentrasi yaitu :

1. Mindset
2. Willpower dan Waypower
3. Lingkungan Sosial

BELAJAR BERKONSENTRASI

1. Mindset

Mindset atau Pola Pikir adalah cara menilai dan memberikan kesimpulan terhadap sesuatu berdasarkan sudut pandang tertentu sehingga berpengaruh dalam mengambil keputusan dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari

BELAJAR BERKONSENTRASI

Agar bisa berkonsentrasi dengan baik yang harus dilakukan adalah :

1. Mengubah mindset
2. Meningkatkan kinerja otak
3. Mengendalikan gelombang otak
4. Melatih gelombang otak

BELAJAR BERKONSENTRASI

Gelombang Otak

- Gelombang otak adalah gelombang listrik yang dihasilkan oleh otak
- Gelombang otak dapat diukur melalui frekuensi dan amplitudo
- Gelombang otak adalah pusat kecerdasan dan artificial intelligence manusia

Agar pola pikir kita menjadi lebih mudah berkonsentrasi, kita harus berlatih berlatih mengendalikan gelombang otak kita

BELAJAR BERKONSENTRASI

Secara umum gelombang otak dibagi menjadi empat yaitu :

1. Gelombang Beta (12.5 – 30 hz)
2. Gelombang Alpha (7.5 – 12.5 hz)
3. Gelombang Theta (4 – 7.5 hz)
4. Gelombang Delta (0.5 – 4 hz)

BELAJAR BERKONSENTRASI

2. Willpower dan Waypower

Willpower merupakan energi mental yang menggerakkan individu untuk berfikir penuh dengan harapan dan mengarahkan individu menuju tujuan yang ingin dicapai

BELAJAR BERKONSENTRASI

2. Willpower dan Waypower

Waypower merupakan rencana mental atau peta jalan yang dapat mengarahkan cara individu untuk dapat berfikir penuh dengan harapan

BELAJAR BERKONSENTRASI

3. Lingkungan

Lingkungan adalah semua orang atau manusia lain yang mempengaruhi kita

Pengaruh tersebut meliputi pengaruh secara langsung dan pengaruh yang tidak langsung

BELAJAR BERKONSENTRASI

3. Lingkungan

Lingkungan dibagi menjadi 3 macam yaitu :

1. Lingkungan Sosial
2. Lingkungan Fisik
3. Lingkungan Kultural

BELAJAR BERKONSENTRASI

Lingkungan Sosial

Lingkungan Sosial adalah lingkungan atau orang lain yang dapat mempengaruhi diri seseorang baik secara langsung maupun tidak secara langsung

BELAJAR BERKONSENTRASI

Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik dapat digambarkan sebagai apa pun yang kita alami secara fisik melalui indera kita, sentuhan, penciuman, penglihatan, pendengaran, dan rasa.

Lingkungan fisik meliputi lingkungan alam dan lingkungan buatan manusia, misalnya rumah, sungai, pemandangan alam dll

BELAJAR BERKONSENTRASI

Lingkungan Kultural

Lingkungan Kultural adalah hal-hal yang berkaitan dengan karya cipta dan hasil perbuatan atau tingkah laku manusia, misalnya yang menyangkut gagasan, norma, adat istiadat, kepercayaan, pakaian, rumah, dan lain-lain

BELAJAR BERKONSENTRASI

Relaksasi

Relaksasi adalah suatu cara yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses mengendalikan pola gelombang otak yang berdampak langsung melepaskan ketegangan otot di tubuh

Relaksasi harus dilatih dalam waktu tertentu agar dalam jangka panjang kita mudah mengendalikan gelombang otak sehingga mudah berkonsentrasi

BELAJAR BERKONSENTRASI

Latihan Relaksasi

Persiapan :

1. Minum segelas air jika dalam 30 menit belum minum
2. Cari tempat yang tenang dan nyaman
3. Duduk dengan posisi bersandar tegak lurus dan tubuh santai
4. Siapkan suasana hati rileks dan bahagia