

Bukan Kurang Waktu, Kita Hanya Terlalu Sering Terdistraksi

Cara sederhana agar lebih fokus di era digital



Merasa Sibuk Seharian?

Tapi malam hari malah bingung apa yang benar-benar selesai?



1



Banyak buka aplikasi

Notifikasi bikin fokus terus terpecah.

2



Sering pindah tugas

Belum selesai sudah pindah ke yang lain.

3



Energi habis, hasil minim

Capek seharian, tapi progres sedikit.



Masalahnya sering bukan kurang waktu, tapi **perhatian yang terpecah**.



Slide 2/10

Kenapa Kita Mudah Terdistraksi?



Notifikasi terus masuk

Setiap bunyi atau getaran memecah fokus kita.



Multitasking berlebihan

Terlalu banyak hal dikerjakan sekaligus menurunkan kualitas fokus.



Distraksi kecil yang berulang bisa **menguras fokus** tanpa terasa.



Scrolling tanpa tujuan

Tanpa sadar, waktu habis untuk konten yang kurang penting.



Kebiasaan cek ponsel otomatis

Refleks membuka ponsel saat bosan, menunggu, atau tanpa alasan jelas.



Slide 3/10

Apa Dampaknya?



Distraksi menghambat kita mencapai hasil terbaik.



Pekerjaan
terasa lebih
lama



Belajar jadi
tidak
maksimal



Mudah lelah
secara
mental



Hari terasa
sibuk, tapi
kurang hasil



Distraksi tidak selalu besar,
tapi efeknya bisa **menum puk sepanjang hari**.



Slide 4/10

Fokus Itu Aset Penting



Di era digital,
fokus adalah
keunggulan.



Satu tugas yang
selesai **lebih berarti**
daripada banyak
yang setengah jalan



Perhatian penuh
selama **30–60 menit**
bisa sangat
berdampak



“ Produktif bukan tentang terlihat sibuk,
tapi tentang **benar-benar menyelesaikan.** ”



Slide 5/10

Mulai dari 3 Prioritas

Prioritas Hari Ini

- ☒ Menyelesaikan laporan proyek
- ☒ Belajar materi baru 30 menit
- ☒ Olahraga 20 menit

1

Tentukan 3 hal terpenting hari ini



2

Kerjakan yang paling penting lebih dulu



3

Jangan buat daftar tugas terlalu panjang



Lebih baik **sedikit tapi selesai**, daripada banyak tapi tertunda.



Slide 6/10

Coba Fokus 30–60 Menit



Aktifkan
mode senyap



Jauhkan
ponsel sejenak



Kerjakan
satu hal saja



Beri jeda
setelah sesi selesai



Satu sesi fokus **lebih berharga**
daripada satu jam terdistraksi.



Slide 7/10

Jangan Lupa Istirahat



Otak juga
butuh jeda



Bangun dan
bergerak sebentar



Minum air atau
tarik napas



Istirahat terencana
menjaga konsentrasi



Istirahat singkat bisa
membantu fokus kembali
lebih kuat.



Slide 8/10

Kendalikan Teknologi



?
Saya membuka
aplikasi ini karena
butuh, atau hanya
karena **kebiasaan**?



1



Gunakan
teknologi
dengan sadar

2



Pilih yang
membantu
belajar dan
bekerja

3



Kurangi
scrolling
tanpa tujuan



Slide 9/10

Kesimpulannya...

**Bukan soal
kurang waktu.**

**Sering kali, kita hanya
terlalu terdistraksi.**



**Mulai hari ini,
selesaikan 1 pekerjaan
tanpa distraksi.**



Langkah kecil hari ini
bisa jadi keunggulan besar besok.



Slide 10/10