



Terungkap! Melamun Tingkatkan Kemampuan Belajar Anda (Rabu, 9 Juli 2025)

Topik : Terungkap! Melamun Tingkatkan Kemampuan Belajar Anda  
Narasumber :  
Narasi : KBRN, Denpasar: Siapa sangka, melamun ternyata bisa meningkatkan kemampuan belajar kita! Sebuah penelitian baru-baru ini telah membuktikannya.

Jangan lagi merasa bersalah jika sesekali pikiran Anda berkelana.

Peneliti di Eötvös Loránd University melakukan studi pada 27 orang dewasa muda dan mereka diminta menyelesaikan tugas belajar sederhana. Yang kemudian para peneliti merekam aktivitas otak mereka dengan teknologi EEG.

Ternyata, peserta yang melamun saat tugas menunjukkan aktivitas otak seperti "tidur". Ini berhubungan dengan peningkatan belajar probabilitas, terutama di awal tugas.

Seorang ahli kesehatan mental remaja, Caroline Fenkel, DSW, LCSW, mengatakan pada MedicalNewsToday, "Temuan ini menambah banyak penelitian yang menantang ide 'fokus sama dengan belajar'."

Ia juga berkomentar, "Sebagai seorang klinisi, saya menemukan sangat menarik bahwa otak mungkin belajar diam-diam di latar belakang saat kita melamun." Fenkel tidak terlibat dalam penelitian ini.

Studi ini menyoroti bahwa otak selalu bekerja, bahkan ketika Anda merasa tidak fokus. Ini bisa jadi kabar baik untuk individu dengan ADHD atau riwayat trauma.

Melamun bukan selalu hal negatif. Justru, bisa jadi cara otak memproses informasi.

Simor dan Németh, para peneliti, berhati-hati dalam menyimpulkan sebab-akibat. Mereka mengamati melamun berhubungan positif dengan pembelajaran non-sadar.

Bisa jadi melamun memungkinkan otak mengalokasikan sumber daya untuk memproses informasi tanpa perlu perhatian penuh. Dan melamun ternyata bisa jadi "dorongan" untuk proses belajar.

Reporter : Hapsarina Tjoa

Editor : Ni Nyoman Kasih  
Link : <https://www.rri.co.id/denpasar/kesehatan/1636119/terungkap-melamun-tingkatkan-kemampuan-belajar-anda>

Penanggung Jawab : Kepala LPP RRI Denpasar  
Koordinator TU : Kepala Bagian Tata Usaha  
Koordinator Pemberitaan : Ketua TIM Pemberitaan  
Koordinator Siaran : Ketua TIM Siaran  
Koordinator TMB : Ketua TIM Teknologi Media Baru  
Koordinator LPU : Ketua TIM Layanan Pengembangan Usaha  
Pelaksana PPID : Ketua TIM Komunikasi Publik PPID RRI Denpasar  
Operator PPID : I Gusti Lanang Ngurah, S.E, dan Ni Putu Angelicha Purie