

Apakah kamu pernah merasa lelah atau frustrasi ketika belajar? *Yap*, sebagai pelajar yang menghadapi perubahan dari sistem *offline* ke *online*, tentu mengalami sejumlah masalah dalam motivasi. Hal ini wajar kok *gengs*.

Lelah, stres, atau frustrasi yang kamu alami disebut sebagai *burn out*. Nah, kali ini penulis akan membagikan beberapa cara mengatasi *burn out* khususnya untuk pelajar di tengah pandemi. Penasaran? Yuk, simak ulasan di bawah ini ya!

Eits*, Kenalan Dulu Dengan Istilah *Burn Out

Burn out diartikan sebagai situasi stress berat yang diakibatkan dari aktivitas monoton. Salah satu aktivitas monoton yang menyebabkan *burn out* adalah pekerjaan atau belajar.

Sehingga, wajar banget kok *guys*, apabila seorang kamu mengalami *burn out* khususnya di situasi pandemi seperti ini.

Beberapa ciri-ciri *burn out* pada pelajar ditandai dengan kehilangan motivasi belajar, malas, stres, bisa juga perasaan tidak stabil seperti menangis. Lalu, *burn out* ini berbahaya ga sih?

To be honest guys, *burn out* bisa dikategorikan berbahaya apabila tidak segera ditangani. Bahkan *burn out* bisa berakibat *mental illness* seperti depresi, gangguan kecemasan, dan [*anorexia nervosa*](#) juga lho!

Jadi, kamu ga bisa menyepelekan hal ini *guys*. Lalu, gimana sih cara mengatasi *burn out*? Lanjut *scroll* artikel di bawah ya!

Cara Mengatasi *Burn Out* pada Pelajar

1. Relaksasi



Overhead Shot Looking Down On Woman At Home Lying On Reading Book And Drinking Coffee

Hal pertama yang wajib kamu lakukan ketika *burn out* ialah menenangkan diri selama beberapa saat. Umumnya *burn out* yang mulai akut akan disertai rasa gelisah, cemas, atau justru malas.

Nah, saat rasa gelisah dan cemas ini menyerang maka tariklah nafas dalam-dalam, kemudian hembuskan perlahan. Ulangi sebanyak 2 sampai 3 kali. Setelah itu, minumlah segelas air putih dan ambil waktu istirahat selama beberapa menit.

Cara mengatasi *burn out* satu ini hanya bersifat sementara ya *gengs*. Khususnya disaat kamu harus menyelesaikan tugas atau ulangan dari guru. Usahakan untuk tetap stabil saat mengerjakan aktivitas tersebut.

Di akhir hari, barulah kamu memutuskan untuk mengambil langkah selanjutnya yakni mengambil waktu untuk beristirahat dari belajar.

2. Ambil jeda belajar

Cara mengatasi *burn out* yang pertama hanya bisa bertahan selama beberapa saat saja. Padahal *burn out* sendiri harus disembuhkan sampai ke akarnya untuk mendapat hasil yang maksimal.

Sehingga, cara kedua ialah mengambil jeda belajar. Setelah melakukan relaksasi, maka putuskan untuk mengambil jeda belajar. Bukan beberapa menit saja, melainkan 3 sampai 4 hari.

Kamu bisa menyelesaikan segala belajarmu di hari itu menggunakan cara pertama, kemudian ambil jeda belajar. Penulis sarankan untuk selama mengambil jeda belajar maka berikan juga istirahat untuk tidak membuka sosial media.

Hal ini terbukti lebih efektif untuk pemulihan *burn out*. Sehingga, setelah 3-4 hari jeda belajar, fisik dan mental akan pulih secara optimal *gengs*.

3. Refreshing



Planting spring flowers in sunny garden

Yup, setelah mengambil jeda belajar maka kamu bisa memanfaatkan waktu yang ada untuk *refreshing gengs*. Berhubung pandemi masih menjadi isu nomor satu di Indonesia, maka ga ada pilihan lain selain tetap di rumah aja.

Eits, jangan khawatir *gengs*! Kamu bisa melakukan *refreshing* dengan membaca buku, memasak, bermain alat musik, menonton film, atau berbagai hobi kamu nih.

Melakukan kegiatan olahraga juga ga kalah seru lho. Apabila kamu memiliki halaman yang cukup luas, maka bermain basket atau badminton dapat menjadi aktivitas luar ruangan yang menyenangkan!

By the way, waktu-waktu selama *refreshing* juga bisa kamu manfaatkan untuk mencoba berbagai hal baru *gengs*. Misalnya, melakukan kegiatan berkebun, mulai menulis cerita, atau menekuni hobi baru.

4. Atur kembali prioritas

Nah, cara mengatasi *burn out* berikutnya ialah mengatur kembali prioritasmu. Di sela-sela *refreshing*, kamu bisa mengatur kembali jadwal pelajaran, les, ekstrakurikuler, maupun kegiatan sehari-hari *guys*.

Saran penulis, gunakanlah buku agenda untuk membantumu mengatur jadwal keseharian. Oh iya, jangan lupa untuk menerapkan skala prioritas ya *guys*. Skala prioritas ini penting banget, khususnya untuk pelajar.

Kamu bisa mengurutkan aktivitas dari yang paling penting sampai yang bersifat tambahan aja *gengs*. Tingkat 'pentingnya' ditentukan dari apa sih? Bisa dari *deadline* dan seberapa besar pengaruhnya dalam hidupmu. Dengan skala prioritas kamu bisa mengerjakan tugas dengan teratur dan tanpa membuatmu stres sendiri, *hehehe*.

5. Asupan nutrisi yang sehat



Healthy lifestyle. Good life. Organic food. Vegetables. Close up portrait of happy cute beautiful young woman while she try tasty vegan salad in the kitchen at home.

Yap, asupan nutrisi yang sehat menjadi salah satu cara untuk mengatasi burn out *gengs*. Ga hanya tentang mengatur aktivitas atau mengambil jeda khusus untuk *refreshing*, ternyata makanan juga bisa memengaruhi *moodmu* lho.

Kamu bisa mengonsumsi makanan bergizi seperti salad, sup buah, maupun jus sebagai sarapan pagi. Selain sehat, makanan tersebut juga tidak terlalu berat sehingga kamu terhindar dari kantuk deh.

Oh iya, jangan lupa untuk minum air putih yang banyak ya! *FYI*, ada [beragam manfaat](#) air putih yang baik bagi tubuh kamu lho. Ga hanya itu, makan-makanan yang mengandung protein juga sangat penulis anjurkan *gengs*.

6. Tidur dan olahraga yang cukup

Setelah mengonsumsi asupan makanan bergizi, maka jangan lupa untuk tidur dan olahraga yang cukup *gengs*. Paling tidak kamu harus memiliki waktu tidur selama 6 jam atau lebih. Kalau sampai waktu tidurmu kurang dari 6 jam, maka akan berdampak buruk bagi tubuh.

Mulai dari ngantuk sampai melemahkan sistem kerja organ.

Eits, jangan lupa untuk tetap rajin berolahraga ya! Setelah seharian duduk untuk belajar dan mengerjakan tugas, tubuhmu memerlukan peregangan. Hal ini juga bermanfaat untuk mengurangi risiko diabetes *gengs*.

7. Self love



Young beautiful African American afro woman with curly hair wearing casual turtleneck sweater Hugging oneself happy and positive, smiling confident. Self love and self care

Cara mengatasi *burn out* yang terakhir ialah [menerapkan self love](#). Penulis ga akan bosan untuk mengingatkan kamu akan pentingnya *self love*.

Self love ini penting banget untuk diterapkan apalagi pada diri remaja. Dengan *self love*, kamu ga hanya terhindar dari *burn out* melainkan juga berbagai *mental illness* yang penulis singgung di atas.

Ada banyak lho cara menerapkan *self love*. Mulai dari memberi *self reward* pada diri sendiri, sampai pada hal *simple* yaitu *stop* membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Self love ini wajib banget dijadikan sebagai gaya hidupmu. Oh iya, apabila kamu sendiri sering merasa tidak nyaman dengan penggunaan sosial media maka jangan sungkan untuk *uninstall* sosmed tersebut.

Justru hal ini lebih baik apabila sosmed tersebut memberi dampak buruk padamu. *Self love* juga bisa memberikan rasa positif dalam menjalani aktivitasmu *gengs*.

So, itu tadi beberapa cara mengatasi *burn out* pada pelajar selama pandemi. Yah, mau bagaimana lagi *gengs*? Pandemi masih saja terjadi di Indonesia.

Sehingga, penulis sangat berharap agar kamu selalu menaati protokol kesehatan dan menjaga daya tahan tubuh walaupun di rumah aja ya! Semangat☑