Tidak jarang mahasiswa mulai merasa jenuh saat kuliah. Rutinitas sehari-hari, tugas yang menumpuk, dan kegiatan lainnya yang itu-itu saja kadang menimbulkan rasa jenuh dan lelah. Akhirnya, banyak mahasiswa yang mengeluh lelah kuliah dan ingin menikah saja.

Hal ini terjadi khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir. Namun, banyak juga yang merasa lelah di tahun-tahun kedua atau ketiga saat kuliah. Lalu bagaimana cara mengatasinya? Yuk simak tips berikut!

Lelah Kuliah, Bagaimana Cara Mengatasinya?

1. Beristirahat atau liburan sejenak

Saat lelah melanda, terkadang tidak hanya lelah secara fisik, tetapi juga secara psikis. Hal utama yang harus kamu lakukan saat perasaan lelah muncul saat kuliah adalah beristirahat sejenak. Kamu dapat meluangkan waktu untuk rebahan setelah pulang kuliah atau tidur sepanjang hari saat *weekend*. Dengan beristirahat, kamu akan lebih rileks dan tenang kembali.

Jika kamu merasa rebahan dan tidur saja tidak cukup, mungkin kamu butuh liburan. Tidak perlu liburan dalam waktu yang lama dan tempat yang jauh, kamu bisa liburan sejenak ke tempat-tempat yang ada disekitarmu. Kamu bisa meluangkan waktu di hari Sabtu atau Minggu untuk sekedar berjalan-jalan ke tempat wisata, jalan-jalan ke mall, pergi ke taman kota, dan lainnya. Kamu juga bisa liburan bersama teman-temanmu.

Saat liburan, usahakan jangan memikirkan hal-hal yang selama ini membuatmu lelah kuliah. Kamu harus benar-benar membuat pikiranmu tenang, segar, dan bahagia. Ini akan membantu mengembalikan semangatmu kembali untuk kuliah sehingga kamu tidak lelah lagi.

2. Membeli makanan atau minuman yang disukai

Rasa lelah seringkali membuat *mood* kamu menjadi jelek. Saat *mood* jelek melanda, rasanya setiap kegiatan akan menjadi malas untuk dilakukan. Untuk menghilangkannya, kamu dapat membeli makanan atau minuman yang disukai.

Kamu bisa membeli sekotak es krim dan menikmatinya sendirian, membeli coklat dan menikmatinya sambil menonton video lucu, atau membeli kopi dan coklat hangat. Makanan

Download dari situs https://wirahadie.com

atau minuman yang kamu sukai akan membuat pikiranmu lebih baik dan rileks. Hal ini akan memicu semangatmu lagi untuk melakukan kegiatanmu sehari-hari, termasuk kuliah yang sedang kamu jalani.

3. Melakukan kegiatan yang menyenangkan

Saat lelah dengan perkuliahan, ada saatnya kamu melepaskannya sejenak dan melakukan kegiatan yang menyenangkan. Kamu dapat meluangkan waktu untuk melakukan hobimu yang mungkin selama tidak bisa kamu lakukan karena sibuk dengan kuliah.

Atau mencoba kegiatan-kegiatan yang menyenangkan. Misalnya, bersepeda, berenang, berolahraga, menonton film, menonton drama, dan masih banyak lagi. Rasa senang yang muncul akan membuatmu merasa lebih baik dan bersemangat kembali untuk kuliah.

4. Melakukan kegiatan yang menenangkan diri

Selain kegiatan yang menyenangkan, kamu juga bisa mencoba melakukan kegiatan yang menenangkan diri. Kegiatan ini akan membantu pikiranmu lebih tenang, rileks, dan jernih kembali. Sehingga kamu bisa menghilangkan rasa lelah dalam dirimu khususnya lelah dengan kuliah.

Kamu bisa melakukan yoga, mengaji, beribadah, dan masih banyak lagi. Meningkatkan waktu untuk beribadah dapat membuat hati dan pikiranmu tenang. Sehingga kamu akan merasa segar kembali dan siap melakukan kegiatan yang baru.

5. Mengingat kembali motivasi dan tujuan kuliah

Saat kamu merasa lelah kuliah sehingga merasa sedih, sendirian, ingin mundur, dan tidak bersemangat, ingatlah kembali motivasi dan tujuanmu kuliah. Apa yang menjadikan kamu memilih untuk kuliah, kenapa kamu memilih jurusan itu dan kampus itu.

Ingatlah apa yang menjadi tujuanmu selama dan setelah kuliah nanti. Khususnya mengingat orang tua yang terus mendukungmu selama kamu kuliah. Terkadang meluangkan waktu untuk merenungi itu akan membantu kamu untuk menghilangkan rasa lelah yang ada dalam dirimu sehingga kamu bisa bersemangat kembali.

Itulah beberapa tips untuk mengatasi rasa lelah kuliah. Rasa lelah dapat dihilangkan

Download dari situs https://wirahadie.com

dengan niat yang sungguh-sungguh. Jangan lupa bagikan informasi ini kepada teman-temanmu yang sedang lelah dan jenuh kuliah. Semoga bermanfaat.

Download dari situs https://wirahadie.com