

Di masa pandemi saat ini, tentu kita mengalami perubahan dalam banyak hal seperti perubahan kegiatan sehari-hari, aktivitas, dan lain-lain. Namun, seringkali kita merasa bosan karena terus berada di dalam rumah. Nah, kali ini kita akan membahas beberapa cara produktif selama pandemi yang wajib dilakukan pelajar.

Sehingga, kamu bisa terus melakukan berbagai kegiatan dengan bersemangat dan juga semaksimal mungkin. Yuk, langsung simak ulasannya di bawah ini ya *guys!*

Cara Produktif Selama Pandemi



1. Memanjakan diri

Terkadang entah kita yang terlalu sibuk atau kurang *manage* waktu dengan baik, seringkali kita lebih memilih untuk tidak melakukan apapun saat memiliki waktu untuk bersantai. Padahal hal ini kurang baik, apalagi untuk pelajar karena mampu menimbulkan [*burn out*](#).

Maka dari itu kamu perlu memanjakan diri kamu agar merasa lebih *relax* seperti mendengarkan musik, melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan sekolah, sebisa mungkin hindari ponsel dan sosial media agar kau merasa lebih santai, dan tidak memikirkan

hal yang tidak perlu kamu pikirkan.

2. Menulis Plan of The Day

Jika kamu hanya memiliki kesempatan atau liburan dan beristirahat selama beberapa hari kamu bisa menuliskan *plan of the day* kamu. Namun, jika kamu memiliki kesempatan atau liburan dan beristirahat selama seminggu maka kamu bisa menulis [*plan of the week*](#).

Terkadang jika kita memiliki banyak waktu luang, kita perlu menyusun rencana kegiatan bukan? Sehingga kita bisa beristirahat dengan lebih maksimal karena tersusun dengan rapi dan juga melakukan berbagai kegiatan positif, alih-alih rebahan aja.

3. Melakukan Meditasi

Kamu juga bisa melakukan meditasi. Sebenarnya hal ini sangatlah penting untuk menciptakan ketenangan dalam diri. Saat kita beristirahat tentu kita sangat menginginkan ketenangan bukan? Nah, melakukan kegiatan satu ini sangat memudahkanmu dalam mendapatkan ketenangan.

Menekuni rutinitas sehari-hari dalam masa pandemi tentu sangat melelahkan begitu juga bagi para pelajar yang kegiatannya tak lain dari mengerjakan tugas-tugas dari guru dan belajar bersekolah dan kuliah dari rumah.

4. Memastikan Kamarmu bersih

Ketika tempat atau ruangan yang kita gunakan terlihat bersih dan nyaman tentu kita akan merasa betah dan ingin selalu berada ditempat tersebut bukan? Ya, tentu saja karena tempat yang kotor akan menjadi sarang penyakit bagi tubuh.

Oleh karena itu, kamu perlu memastikan ruangan dan tempat yang kamu pakai untuk melakukan kegiatan bersih dan nyaman. Hal ini akan menambah konsentrasi dalam belajar, dan kamu bisa merasa lebih nyaman di dalam kamarmu jika tempatnya bersih.

5. Biasakan Mengerjakan Tugas di Siang Hari

Terkadang beberapa dari kita sering memilih mengerjakan tugas di malam hari. Sebenarnya

hal itu tidak salah, hanya saja ketika kamu mengerjakan tugas di siang hari, kamu akan memiliki lebih banyak waktu untuk istirahat. Namun, terkadang banyak juga orang yang hanya memiliki waktu luang di malam hari.

Jika seperti itu kamu harus bijak dalam mengatur waktu antara tugas dan beristirahat agar tubuh dan imun kamu tetap terjaga. Maka dari itu usahakan kamu membiasakan diri untuk langsung mengerjakan tugas setelah diberikan ketika selesai mengikuti kelas online kamu. Dengan begitu tugas tidak akan menumpuk dan kamu juga mendapatkan waktu untuk beristirahat.

6. Get a Early Night.

Tidur lebih awal sangat baik untuk kesehatan otak terutama di usia-usia pelajar seperti kamu, mengapa demikian? Karena normalnya manusia tidur selama 8 jam, dan 8 jam itu sudah mencukupi untuk memberikan tubuh istirahat setelah melakukan kegiatan di siang hari.

Maka dari itu bagi kamu yang suka begadang hati-hati tentang kesehatan otak kamu ya! Hal ini karena akan berpengaruh juga pada konsentrasi kamu saat belajar dan kau akan cepat lelah karena kurangnya istirahat dan imun menjadi lemah. Maka dari itu dikatakan agar kamu membiasakan mengerjakan tugas di siang hari dan tidak menunda untuk mengerjakan tugas dengan cara langsung mengerjakan ketika diberikan.

Demikian beberapa steps yang bisa kamu terapkan dalam keseharian kamu di masa pandemi dan di sela-sela kegiatan dan kesibukan kamu sebagai pelajar. Akan sangat menguntungkan jika kamu adalah seorang yang pandai mengatur waktu karena hal itu sangat penting bagi seorang pelajar yang memiliki banyak kegiatan terlebih para pelajar kelas akhir. Jadi semangat dan jangan mau dikalahkan oleh rasa malas!