

Saat menjalani kuliah, pada umumnya setiap mahasiswa akan rentan terkena stres karena banyaknya tugas dan kegiatan yang harus dikerjakan. Hal ini sebenarnya wajar saja karena pada umumnya setiap orang mempunyai kapasitas energi yang terbatas.

Kadang, hal ini menjadi penghambat seseorang untuk menjalani perkuliahan. Sebenarnya ada beberapa hal yang dapat kamu lakukan agar kamu tidak stres ketika sedang kuliah. Apa saja? Yuk simak tips berikut!

Tips Agar Tidak Stres Ketika Sedang Kuliah



Photo by Andrea Piacquadio on Pexels.com

1. Jangan menunda-nunda mengerjakan tugas

Rasa malas memang sering sekali menghampiri mahasiswa, terlebih jika tugas sudah mulai banyak. Rasa malas tersebut harus kamu hilangkan karena ketika kamu malas, kamu akan cenderung menunda-nunda untuk mengerjakan tugas.

Awalnya memang biasa saja, tetapi ketika kamu sudah merasa bahwa tugasmu semakin menumpuk, pikiran stres dapat menghampirimu. Sebaiknya, kerjakan sedikit demi sedikit tugas-tugas yang ada, agar beban pikiranmu tidak berat.

2. Jangan terlalu berlebihan mengikuti organisasi atau kepanitiaan

Pada umumnya, mahasiswa akan sangat berambisi untuk mengikuti berbagai organisasi atau kepanitiaan ketika baru masuk kuliah. Hal ini dikarenakan mereka yang mahasiswa baru bisa melihat betapa kerennya kakak tingkat yang berkecimpung di organisasi dan kepanitiaan.

Mengikuti organisasi dan kepanitiaan memang bisa membuka peluang untuk memperluas relasi. Namun, jika kamu melakukannya secara berlebihan, kamu akan lelah dan berujung pada stres karena tidak bisa membagi waktu.

Kamu boleh saja mengikuti organisasi dan kepanitiaan, namun kamu tidak boleh memaksakan diri untuk mengikuti semuanya. Ingatlah bahwa kewajibanmu di kampus adalah belajar. Ikutilah organisasi dan kepanitiaan yang sesuai dengan kemampuanmu dan tidak membebani pikiran serta tenagamu secara berlebihan.

3. Luangkan waktu untuk istirahat

Semua orang pasti punya rasa lelah. Hal ini dikarenakan kita memaksakan diri untuk melakukan kegiatan yang melebihi dengan kapasitas energi yang kita miliki. Banyaknya tugas memang kadang membuat stres dan lelah.

Oleh karena itu, kamu harus meluangkan waktu untuk beristirahat sejenak, misalnya dengan tidur siang jika tidak ada kelas, rebahan sebentar, duduk sambil menikmati pemandangan, dan melepaskan pikiran-pikiran yang membuatmu stres.

Manusia bukanlah robot yang tak punya rasa lelah. Bahkan robot pun yang terus menerus bekerja bisa mengalami kerusakan. Oleh karena itu, penting untuk meluangkan waktu untuk istirahat karena selain untuk mengatasi rasa stres, kamu juga harus menjaga kesehatan. Jangan sampai kamu mengorbankan kesehatanmu sehingga kehilangan kesempatan emas di masa depan. Karena kesehatan merupakan salah satu aset yang berharga.

4. Mencari circle pertemanan yang sehat

Saat di kampus, kamu pasti punya *circle* pertemanan yang menghiasi kehidupanmu sehari-hari. Tanpa disadari *circle* pertemanan ini akan berdampak pada pikiran dan dirimu sendiri. Saat kamu mempunyai *circle* pertemanan yang *toxic*, kamu akan rentan terkena stres dan lelah dengan pertemanan dan dirimu. Sehingga *circle* pertemanan seperti ini harus kamu hindari.

Jika kamu ingin terhindar dari stres saat kuliah, jangan ragu untuk memilih teman yang mempunyai dampak positif pada dirimu. Atau bisa dikatakan *circle* pertemanan yang sehat. Selain membawa ketenangan dan kedamaian, kamu juga akan terpacu untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

5. Jangan lupa mengapresiasi diri

Saat stres mulai melanda dan beban yang kamu rasakan semakin berat, kamu kadang lupa bahwa kamu harus meluangkan waktu untuk bersantai sejenak dan mengapresiasi diri. Hal ini sebenarnya wajib kamu lakukan agar pikiranmu menjadi *fresh* kembali.

Banyak hal yang bisa kamu lakukan untuk mengapresiasi diri. Misalnya, kamu bisa melakukan hobi yang selama ini tidak bisa kamu lakukan karena sibuk kuliah, menonton film bersama teman, jalan-jalan di akhir pekan, membeli makanan kesukaan, dan masih banyak lagi. Hal ini bisa bermanfaat untuk pikiranmu agar kamu tidak terus menerus memikirkan tugas sehingga membuatmu stres. Jadi, jangan lupa untuk mengapresiasi diri ya.

Itulah lima tips agar kamu tidak stres ketika sedang menjalani kuliah. Jika kamu merasa stres sudah menghampirimu, cobalah untuk melakukan tips-tips tersebut. Jangan lupa bagikan informasi ini kepada teman-temanmu ya. Semoga bermanfaat.