

Menjadi mahasiswa memang punya kesibukan yang luar biasa. Walaupun dulu saat masih di bangku sekolah sudah sibuk, tapi lebih sibuk lagi saat masuk di bangku perkuliahan. Dengan adanya berbagai kesibukan seperti kuliah, mengerjakan tugas, praktikum, mengikuti organisasi, kepanitian, kegiatan lainnya terkadang membuat mahasiswa menjadi terlalu sibuk dan sering melupakan hal-hal penting ini. Apa saja? Yuk simak informasi berikut!

Hal Penting Yang Sering Diabaikan Mahasiswa

1. Waktu untuk istirahat

Ketika banyak tugas dan kegiatan, mungkin banyak diantara kamu yang menjadi tenggelam dalam kesibukan. Namun, perlu kamu ingat bahwa terlalu ambisius untuk mengikuti ini itu sehingga jadi lupa waktu akan membuat kamu lupa dan mengabaikan waktu untuk istirahat.

Pastikan kamu memperhatikan kapan kamu harus istirahat walaupun sejenak. Hal ini berguna untuk memperbaiki kondisi stamina secara fisik maupun psikis.

Menjadi mahasiswa yang produktif memang baik, tapi alangkah baiknya jika dibarengi juga dengan manajemen waktu dan menyisihkan waktu untuk istirahat. Jika kamu ada waktu, luangkanlah untuk sekedar rebahan, tidur siang, atau tidak tidur terlalu malam. Hal ini akan membantumu lebih fit dan terhindar dari stres.

2. Kesehatan

Selain waktu untuk istirahat, hal penting yang sering diabaikan oleh mahasiswa adalah kesehatan. Dengan kesibukan yang ada, mahasiswa jadi sering begadang, tidur larut malam, jam makan berantakan, makan tidak teratur, makan sembarangan, dan tidak berolahraga. Sesibuk apapun aktivitas yang kamu hadapi, kesehatan harus selalu kamu jaga karena kesehatan merupakan salah satu aset penting bagi masa depan.

Jangan lupa untuk menjaga pola makan, banyak makan sayur dan buah, minum air putih yang banyak, dan berolahraga ataupun melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan kaki, bersepeda, dan lainnya. Dengan menjaga kesehatan, kamu bisa menjalani aktivitasmu dengan baik karena mempunyai stamina yang baik sehingga menjadi lebih produktif.

3. *Me time*

Ketika kamu sibuk dengan kegiatanmu sebagai mahasiswa, mungkin sebagian dari kamu lupa untuk menikmati *me time*. *Me time* ini perlu dilakukan agar kamu bisa mengisi ulang energi yang terkuras karena kesibukan dan mengembalikan semangat. Terkadang, dengan padatnya kesibukan kamu akan menjadi lebih mudah bosan dan stres. Oleh karena itu, kamu perlu sesekali menyempatkan waktu untuk *me time*.

Kamu bisa menikmati waktu untuk sekedar rebahan, membaca buku, menonton drama atau film, membaca komik, jalan-jalan, atau kegiatan lainnya yang menjadi hobimu dan menyenangkan.

Dengan begitu, kamu akan mendapat waktu yang akan mengembalikan semangatmu karena pikiranmu menjadi lebih *fresh*. Tapi, jangan lupa untuk mengatur waktu berapa lama kamu menikmati *me time* ya, jangan sampai kamu keasyikan sehingga lupa dengan kegiatanmu selanjutnya.

4. Waktu bersama keluarga

Walaupun pada umumnya mahasiswa banyak yang merantau, hal ini bukan menjadi penghalang bagi kamu untuk tidak bisa menikmati waktu bersama keluarga karena kesibukan yang ada. Di sela-sela kesibukan, sempatkanlah untuk menghubungi keluarga. Entah untuk menanyakan kabar, menceritakan kegiatan hari ini, dan sebagainya.

Jika kamu ada waktu libur, kamu bisa menyempatkan pulang dan menikmati liburan bersama keluarga. Jangan sampai hanya karena sibuk dengan kegiatan kampus, kamu lupa dengan keluargamu. Kamu harus ingat bahwa keluarga adalah orang yang paling mendukungmu ketika kamu kuliah. Mereka adalah *supporter* utama yang akan selalu ada untukmu kapanpun itu.

5. Lupa menikmati hasil

Dengan adanya kesibukan-kesibukan yang ada sebagai mahasiswa, terkadang beberapa mahasiswa lupa untuk menikmati hasil dari kerja keras mereka. Banyak mahasiswa yang tidak memberikan apresiasi kepada dirinya atas kerja keras yang mereka kerjakan. Misalnya, kamu sudah belajar dengan susah payah untuk ujian dan mengerjakan tugas selama satu semester ini.

Ternyata hasil yang kamu dapatkan sangat baik. Hal ini seharusnya membuatmu berpikir bahwa kamu perlu memberikan apresiasi untuk dirimu. Entah berupa pujian bahwa kamu sudah melakukannya dengan baik, membeli makanan kesukaan, liburan singkat, dan masih banyak lagi.

Itulah lima hal penting yang sering diabaikan oleh mahasiswa karena sibuk. Tentu saja menjadi sibuk karena ada kegiatan lebih menyenangkan daripada tidak ada aktivitas alias *gabut*. Namun, tetap perhatikan hal-hal penting tersebut ya. Jangan lupa bagikan informasi ini kepada teman-temanmu. Semoga bermanfaat.