

Halo guys, gimana kabarnya? Kabar baik disini. Semoga disana juga ya! Siapa sih yang nggak pernah ngerasa malas? Kerja, kuliah, belajar, gitu aja terus. Kamu tau nggak kalau malas terjadi karena naluri kita sebagai manusia di desain untuk membuat keputusan dengan tujuan menghindari rasa sakit dan mendapatkan kesenangan sesaat loh!

Kalau malas cuma sebentar nggak papa sih guys, tapi kalau keterusan malas, bisa terbentuk sebuah kebiasaan yang ujungnya merugikan diri sendiri dan orang lain loh! Rasa malas biasanya disebabkan karena kita [kekurangan motivasi](#) untuk melakukan sesuatu.

Oleh karena itu, kali ini penulis akan membagikan beberapa tips menghilangkan rasa malas yang super ampuh khusus untuk kamu guys. Biasanya rasa malas sendiri terjadi ketika kamu hendak melakukan aktivitas seperti belajar atau bahkan bangun dari tempat tidur. So, yuk simak ulasannya di bawah ini!

Tips Menghilangkan Rasa Malas

1. Tentukan Target dan Tujuan



Tips pertama ialah dengan memahami dulu apa yang sebenarnya ingin kamu capai. Misal dapat nilai yang oke, bisnis yang berjalan lancar, dan lainnya. Dengan menentukan target yang pasti, tubuhmu pasti akan tergerak untuk melawan rasa malas dan tetap mau berjuang untuk mencapai apa yang kamu targetkan.

Ingat guys, saat membuat target harus realistis ya! Buat dulu sebuah rencana yang matang. Ingat, jangan membuat rencana yang terlalu *complicated*. Kalau kamu terlalu fokus dengan rencana secara garis besar, prosesnya bisa kamu abaikan loh! Padahal itu yang paling penting. Kalau udah terjadi, bisa-bisa rasa malas muncul. Jadi, harus tentuin rencana dan target yang realistis.

2. Jangan Lupakan Tanggung Jawab

Untuk menghilangkan rasa malas, kamu harus inget apa yang menjadi tanggung jawabmu. Jangan sampai kamu lupa dengan tanggung jawab padahal masih banyak tanggungan yang

menanti.

Misalnya, kamu menargetkan dan berkomitmen untuk turun berat badan sebanyak 10 kg dalam 6 bulan, Kamu mulai mengatur pola makan, pergi ke *gym*, dan lainnya. Tapi suatu saat, motivasimu mulai hilang dan kamu jadi malas.

Nah, saat rasa malas itu muncul, coba inget lagi komitmen apa yang kamu buat dan tanggung jawab apa yang harus kamu selesaikan. Dengan gitu, rasa malas pastinya bisa hilang dan kamu mulai termotivasi lagi lewat komitmen yang kamu buat. Yuk, semangat!

3. Berikan *Reward* untuk Setiap Pencapaian



Tips selanjutnya untuk menghilangkan rasa malas adalah dengan memberikan *reward* untuk setiap pencapaianmu. Kalau kamu menantikan sesuatu, pasti kamu jadi lebih termotivasi dan bersemangat untuk melakukan hal tersebut.

Ada banyak cara untuk memberi penghargaan atas kerja kerasmu seperti beristirahat di akhir pekan, nonton di bioskop, makan makanan enak di akhir pekan, dan lainnya. Intinya, lakukan hal yang kamu suka setelah melakukan tanggung jawabmu ya guys!

4. Berkunjung atau Bekerja di Tempat Baru

Hal selanjutnya yang bisa kamu lakuin untuk menghilangkan rasa malas adalah dengan mengunjungi atau melakukan aktivitasmu seperti bekerja di tempat baru. Dengan begitu, pikiranmu akan lebih jernih loh!

Kamu bisa bekerja dengan mengunjungi café baru di daerahmu atau perpustakaan yang umumnya dipenuhi dengan orang yang bekerja juga. Dengan begitu, kamu juga bakal termotivasi untuk semakin produktif dalam bekerja. Bisa dicoba nih!

5. Hilangkan Segala Distraksi



Tips selanjutnya juga super ampuh loh! Saat kita sedang mager melakukan sesuatu, pasti kita akan mencari hal lain yang lebih menyenangkan seperti membuka ponsel dan *scrolling* media sosial. Nah, kalau udah berhubungan dengan ponsel, pasti rasa mager jadi makin

meningkat. Hayo ngaku guys, hehe.

Makanya, setiap ada sesuatu yang membuat distraksi, kamu harus bisa menghindarinya ya! Distraksi-distraksi itu bisa bikin fokusmu terganggu dan rasa malas jadi meningkat. Yuk, mulai belajar mengelola distraksi dengan baik ya agar rasa malasmu kabur jauh-jauh!

6. Bikin Checklist

Tips yang keenam adalah dengan membuat [check list](#). Kamu bisa bikin ini dimanapun kamu suka, seperti di ponsel dengan aplikasi ataupun di buku kalian. Tau nggak kalau setiap kita nge-list pekerjaan kita, lalu kita selesai ngelakuin pekerjaannya, kita bakal seneng banget loh!

Ditambah saat kamu bikin tanda *check* di *to do list*-mu! Rasanya hepi banget dan itu juga bisa bikin kita semakin bersemangat dan produktif untuk melakukan aktifitas loh!

7. Lakukan Aktivitas Fisik yang Menyenangkan



Nah, tips selanjutnya juga nggak kalah manjur nih! Kamu bisa melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik ini bisa memicu dan mengembalikan rasa fokusmu loh! Kamu bisa berjalan-jalan santai, olahraga ringan, yoga, dan lainnya. Kamu tau nggak kalau olahraga bisa meningkatkan fokus loh! Dengan begitu, kamu bisa jadi lebih semangat dan rasa malas juga hilang. Jangan males juga untuk neglakuin tips ini ya, hehe!

7. Miliki Waktu Tidur yang Cukup

Tips selanjutnya agar rasa males kalian bisa hilang adalah dengan tidur yang cukup. Buat kamu remaja atau dewasa, sangat disarankan untuk tidur sekitar 7 hingga 8 jam perhari ya! Ingat, waktu tidur terlalu sedikit tidak baik untuk kesehatan. Begitu juga sebaliknya. Waktu tidur yang terlalu banyak juga nggak baik untuk kesehatan dan yang jelas bisa bikin aktifitas dan jadwal kita jadi berantakan.

Tidur terlalu sebentar bisa bikin badan dan pikiran kita jadi lelah loh! Itu yang bikin kamu jadi males-malesan. Memang, mengubah kebiasaan tidur tidak mudah. Tapi percaya deh,

kalau kamu nggak mulai dari sekarang, kapan lagi? Yuk, mulai coba tidur yang cukup ya!

9. Jangan Memaksakan Diri



Yang kesembilan ini adalah tips yang penting juga untuk mengatasi rasa malas yaitu jangan terlalu memaksakan diri untuk melakukan sesuatu yang benar-bener nggak mau kamu lakuin. Mungkin awalnya kita terlalu bersemangat untuk melakukan pekerjaan kita misal kamu dapat tugas dan pengen kamu buru-buru selesaiin.

Kamu nyelesaiinnya sampai subuh dan nggak istirahat sama sekali. Itu nggak boleh banget ya! Selain bikin kamu jadi cepat lelah, kamu juga bisa jadi semakin malas untuk mengerjakan hal tersebut karena kamu mulai kekurangan motivasi. Jadi, jangan terlalu memaksakan diri ya guys! Tetap perhatikan prioritas dan kesehatan kalian!

10. Makan Makanan yang Bergizi

Percaya nggak percaya, makanan juga super ngaruh buat *mood*-mu loh! Umumnya, malas datang saat kamu lagi *bad mood*. Nah, *bad mood* itu bisa aja disebabin karena kamu nggak jaga kualitas makanan yang kamu makan.

Kalau kamu terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dan gula, hal itu bisa bikin lonjakan pada gula darahmu yang bisa bikin gula darahmu nggak stabil. Nah, gula darah yang nggak stabil itu bisa bikin perubahan *mood* loh!

Makanya, mulai mengonsumsi makanan yang sehat dan tinggi protein ya! Makanan sehat bisa bikin kadar gula darahmu tetap stabil dan bikin *mood* tetap oke. Yuk, jaga pola makan ya!

Itu aja guys beberapa tips dari aku untuk mengatasi rasa malas. Rasa malas yang hanya sebentar masih oke kok. Tapi kalau dibiarkan bisa bahaya ya! Semoga bisa membantu!