Tugas sekolah yang bertubi-tubi dan menumpuk membuat kamu mau *gak* mau harus *lembur* dari pagi hingga malam. Kamu pasti pernah *ngerasain* atau mungkin sekarang kamu lagi ada di posisi dimana badan dan pikiran kamu udah capek *banget*, tetapi masih punya banyak tanggungan tugas yang harus kamu selesain saat ini juga.

Kejadian seperti ini akan sering kamu alami sebagai pelajar. Oleh karena itu, penulis mau membagikan 6 tips semangat walau tugas numpuk! khusus untuk kamu guys! Yuk, bisa yuk! Sebentar lagi kan hampir liburan sekolah, hehehe. Oke, langsung aja ya simak ulasannya di bawah ini!

Tips Semangat Walau Tugas Numpuk

1. *Stretching* atau peregangan

Ketika bekerja atau belajar, kamu biasanya duduk diam selama berjam-jam. Hal ini membuat seluruh tubuhmu kaku dan merasa lelah. Ambilah waktu sejenak untuk meregangkan badanmu. Tak membutuhkan waktu lama, mungkin hanya sekitar beberapa menit, tetapi hal ini mampu membuat badanmu kembali rileks dan tidak capek.

Kamu bisa melakukan peregangan untuk seluruh anggota badan kamu. Putar kepala kamu perlahan untuk peregangan leher, tarik tangan ke atas untuk meregangkan punggung dan tangan, berdiri sejenak untuk kaki kamu. Tak hanya itu, penting juga untuk kamu mengistirahatkan mata dengan melihat-lihat ke arah lain.

2. Minum Air Putih

Tips semangat walau tugas numpuk yang kedua ialah meminum air putih. Ketika kamu merasa ngantuk, bosan, jenuh, dan merasa otakmu sudah tidak bisa berpikir, cobalah untuk meminum segelas air putih. Segelas air putih mampu untuk membuat kamu merasa lebih segar dan kembali semangat.

Sebenarnya kamu juga bisa meminum berbagai minuman lain yang kamu sukai. Bekerja menggunakan otak bisa membuat badan kamu dehidrasi, itu sebabnya kamu merasa lelah dan kemampuan otak menurun. Hal ini tentu dapat diatasi dengan minum apa saja yang mungkin kamu sukai dan dapat menambah energi kamu.

Download dari situs https://wirahadie.com

3. Cari Udara Segar

Menyelesaikan tugas tentunya membutuhkan kekuatan otak yang maksimal, karena itu kamu juga harus memenuhi kebutuhan otak agar kemampuan otak kamu tidak menurun. Kemampuan otak kamu dapat menurun ketika terus menerus digunakan, kamu dehidrasi, ataupun kekurangan pasokan oksigen.

Ambilah sedikit waktu sekitar beberapa menit untuk kamu keluar ruangan dan menghirup udara segar yang kaya akan oksigen. Hal ini juga dapat melemaskan otot-otot yang kaku ketika kamu duduk selama berjam-jam. Setelah otak kamu mendapat cukup oksigen kamu bisa kembali bekerja dengan maksimal, hal ini ditandai dengan kamu merasa lebih rileks dan segar.

4. Dengarkan Musik

Musik dipercaya mampu mempengaruhi *mood* pendengarnya. Mendengarkan musik yang kamu sukai tentunya akan membuat *mood* kamu terus baik sehingga kamu bisa mengerjakan pekerjaan kamu dengan senang hati dan tidak merasa lelah. Karena itu, penting bagi kamu untuk mendengarkan musik selagi kamu mengerjakan tugas-tugas yang sulit bagimu.

Penulis menyarankan kamu mendengarkan jenis musik yang *up-beat* untuk meningkatkan semangat kamu selama mengerjakan tugas-tugas. Namun, jika kamu kurang menyukai genre musik tersebut maka kamu bisa mendengarkan musik sesuai selera. *Eits*, perlu diingat jika kamu merupakan orang yang bisa kehilangan konsentrasi ketika mendengarkan musik, maka cara ini tidak disarankan untuk kamu.

5. Buat Target

Melihat banyaknya tugas yang menumpuk seringkali mematahkan semangat kamu sebelum kamu memulai mengerjakannya. Karena itu penting untuk membuat target sebelum kamu mulai mengerjakan tugas-tugas kamu. Mengetahui apa yang akan kamu lakukan hingga titik akhir akan membuat pekerjaan kamu terlihat lebih ringan dan membuat kamu semangat untuk mengerjakannya.

Target bisa kamu gunakan sebagai pengingat ketika kamu merasa lelah, ketika kamu melihat targetmu mungkin masih jauh sehingga kamu harus terus semangat untuk

Download dari situs https://wirahadie.com

mengerjakannya, atau ketika kamu melihat targetmu sudah tinggal sedikit lagi maka kamu akan mengerjakan lebih semangat karena hampir selesai.

Kamu bisa membuat target dengan menentukan seberapa yang akan kamu selesaikan terlebih dahulu. Selain itu, kamu harus menentukan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Dengan begitu kamu akan terus berusaha mengejar sekaligus menghemat waktumu.

6. Ingat Kembali Tujuanmu

Mengingat kembali tujuan atau akhir dari perjuanganmu saat kamu sedang lelah dapat membuat kamu kembali semangat mengerjakan pekerjaanmu. Jadi ketika kamu sudah mulai merasa lelah dan ingin berhenti ingatlah tujuan atau manfaat kamu mengerjakan pekerjaan kamu saat itu.

Contoh tujuan yang dapat menjadi pengingatmu ketika kamu lelah adalah ‘’*setelah selesai mengerjakan tugas hari ini, aku akan memiliki waktu luang lebih banyak*’’ atau ‘’*jika aku tidak menyelesaikan tugas ini hari ini aku tidak akan mendapat nilai bagus*’’ dengan begitu kamu akan kembali semangat mengerjakan tugas-tugas kamu hari itu.

Nah, itu tadi guys beberapa tips semangat walau tugas numpuk! So, kamu harus tetap semangat ya untuk menyelesaikan tugas-tugas dan tanggung jawab kamu. Jangan pernah berhenti atau menyerah ketika kamu sedang mengerjakan sesuatu, ambilah istirahat sejenak dan kembali berjuang!

Download dari situs https://wirahadie.com