# Ini Dia 8 Cara Mengatasi Stres Saat Kuliah *Online*, Patut Dicoba!

*Meta deskripsi: Sejak pandemi Covid-19 melanda Indonesia tahun 2020 lalu, hampir semua kegiatan dilakukan secara daring. Yuk, cek* ***cara mengatasi stres*** *saat kuliah online!*

Segala kegiatan yang dilakukan secara daring atau *online* kini sudah menjadi hal biasa semenjak adanya pandemi Covid-19 tahun 2020 lalu, salah satunya adalah aktivitas perkuliahan. Hal tersebut tentu saja menyebabkan mahasiswa dan juga dosen harus beradaptasi dengan berbagai situasi. Media pembelajaran pun menjadi serba digital karena proses pembelajaran dilakukan secara jarak jauh.

Pembelajaran daring tentu sangatlah berbeda dengan pembelajaran tatap muka secara langsung. Mahasiswa mungkin saja merasa stres dan jenuh dengan keadaan tersebut. Oleh karena itu, dalam artikel ini akan dibahas mengenai delapan **cara mengatasi stres** saat kuliah *online* .

## Melakukan Manajemen Waktu yang Baik

Cara pertama untuk dapat mengatasi stres saat menjalani kuliah *online* adalah dengan melakukan manajemen waktu yang baik. Hal ini tentu saja sangat efektif karena akan berpengaruh pada kegiatan yang lainnya. Meskipun perkuliahan dilakukan dari rumah, mahasiswa harus tetap bangun tepat waktu dan mempersiapkannya dengan baik.

Sebagai contohnya, jika perkuliahan dimulai pukul 08.00, bangunlah pukul 06.00 untuk kemudian bergegas mandi dan sarapan. Setelah itu, waktu luang dapat dimanfaatkan untuk mempersiapkan perkuliahan sehingga dapat berjalan denganbaik.

## Menciptakan Suasana Belajar yang Nyaman

Cara selanjutnya yang bisa kamu lakukan agar terhindar dari rasa stres akibat kuliah *online* adalah dengan menciptakan suasana belajar yang nyaman. Kegiatan pembelajaran tentu akan lebih nyaman jika suasananya sangat mendukung. Kamu bisa menempatkan kipas angin agar suasana menjadi lebih sejuk dan menyiapkan sebotol air putih untuk berjaga-jaga apabila merasa haus.

## Mengonsumsi Makanan yang Benutrisi

**Cara mengatasi stres** saat melakukan perkuliahan daring adalah dengan tetap mengonsumsi makanan yang bernutrisi. Seperti yang telah diketahui bersama bahwa makanan bernutrisi sangat mendukung seseorang untuk selalu fokus dan berkonsentrasi. Untuk cara yang ini, kamu dapat mengonsumsi buah-buahan seperti jeruk dan pisang yang mengandung banyak vitamin dan dapat melancarkan pencernaan. Kamu juga dapat mengonsumsi susu sebagai pelengkap.

## Menyempatkan Waktu untuk Berolahraga

Selain mengonsumsi makanan yang bernutrisi dan manajemen waktu yang tepat, kamu juga perlu menyempatkan waktu untuk berolahraga. Duduk di depan layar monitor dalam waktu yang lama mungkin akan menyebabkan sakit punggung dan mata lelah. Hal tersebut juga memungkinkan seseorang merasa stres. Kamu bisa melakukan peregangan otot agar tidak terlalu tegang atau melakukan *jogging* di pagi hari saat udara masih terasa segar.

## *Keep in Touch* dengan Keluarga dan Teman

Cara lainnya yang dapat mengatasi stres saat kuliah daring adalah tetap menjaga komunikasi yang baik dengan keluarga maupun teman. Terkadang kuliah daring memang membuat kamu terlalu sibuk, tetapi jangan sampai kegiatan tersebut membuat kamu merasa jauh dengan keluarga. Oleh karena itu, cobalah untuk ikut bergabung menonton televisi dengan keluarga atau tetap menjaga komunikasi dengan teman agar tidak mudah merasa stres.

## Mendengarkan Musik

Musik dipercaya mampu membuat seseorang merasa rileks dan terhindar dari rasa stres. Kamu bisa mendengarkan musik di sela-sela pergantian kelas agar tidak terlalu jenuh dengan keadaan. Oleh karena itu, pilihlah musik dengan tempo yang tepat sesuai dengan keadaan agar rasa stres karena perkuliahan daring tersebut dapat segera hilang dan kamu pun kembali bersemangat untuk belajar.

## Membuat Skala Prioritas

Membuat skala prioritas tentu sangatlah penting, karena kamu dapat menyortir mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Hal ini juga memiliki hubungan yang erat dengan manajemen waktu. Tidak hanya itu, kegiatan yang dikerjakan pun akan terlihat lebih rapi .

Jangan lupa juga untuk selalu memperhatikan tenggat waktu sebuah tugas. Usahakan agar tidak menjadi seorang *deadliner.* Pastikanlah kamu mengumpulkan tugas sebelum tenggat waktu yang ditentukan agar tidak merasa terburu-buru dalam mengumpulkannya. Hasilnya pun mungkin akan lebih memuaskan karena dikerjakan dengan keadaan yang tidak terburu-buru.

## Memberi Hadiah untuk Diri Sendiri

*Self-reward* tentu perlu kamu berikan untuk diri yang sudah berjuang. Kamu bisa melakukan berbagai hal untuk menghadiahi diri sendiri karena sudah menyelesaikan suatu hal dengan baik. Kamu bisa menonton series kesayangan, membeli makanan yang disukai, atau sekadar jalan-jalan di taman. Hal ini dipercaya mampu mengurangi stres yang dialami saat perkuliahan daring.

Itulah beberapa **cara mengatasi stres** bagi mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring selama masa pandemi Covid-19. Pastikan kamu menerapkannya agar terhindar dari stres!