

Terjebak dalam Rutinitas? Yuk, Atasi Perasaan “Stuck” dengan 7 Cara Ini!

Prolite – Pernah nggak sih, kamu merasa seperti terjebak dalam sebuah lingkaran yang nggak ada ujungnya? Rasanya semua usaha yang kamu lakukan seolah nggak membuahkan hasil yang signifikan.

Perasaan “stuck” ini sering banget muncul ketika kita terjebak dalam rutinitas yang monoton, baik itu saat belajar, kerja, atau aktivitas sehari-hari.

Nah, kalau kamu lagi merasa stuck dan bingung harus gimana, yuk kita bahas bareng-bareng cara keluar dari perasaan ini supaya kamu bisa kembali semangat!

Baca Juga: [7 Aplikasi Kesehatan Paling Populer di Indonesia 2026](#)

Mengapa Kita Mudah Merasa “Stuck” atau Terjebak?

Terjebak dalam Rutinitas? Yuk, Atasi Perasaan “Stuck” dengan 7 Cara Ini!



Ilustrasi wanita yang jenuh dengan pekerjaannya - Freepik

Ada beberapa hal yang bisa bikin kamu merasa “stuck” atau terjebak dalam rutinitas yang membosankan:

- Kejujenuhan: Pernah merasa bosan karena terus-terusan melakukan hal yang sama? Nah, kejujenuhan ini muncul ketika kita nggak memberikan variasi dalam aktivitas sehari-hari. Terlalu lama berkutat dengan tugas yang itu-itu aja bisa bikin motivasi kita menurun drastis.
- Tekanan: Kadang, tugas yang numpuk dan deadline yang mepet bikin kita merasa tertekan. Akibatnya, bukannya jadi produktif, kita malah jadi susah fokus dan bingung

harus mulai dari mana.

- Perbandingan Diri: Nggak jarang, kita suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Padahal, hal ini justru bisa memicu rasa nggak percaya diri dan membuat kita merasa nggak cukup baik. Perasaan ini, lama-lama, bisa bikin kita makin terjebak.
- Tujuan Kurang Jelas: Kalau kita nggak punya tujuan yang jelas, wajar aja kalau kita merasa kehilangan arah. Tanpa tahu ke mana kita mau pergi, susah rasanya buat menentukan langkah-langkah yang tepat untuk maju.

Jadi, kalau kamu lagi ngerasain hal-hal ini, mungkin udah saatnya kamu rehat sejenak, cari inspirasi baru, dan mulai merencanakan langkah-langkah kecil buat keluar dari perasaan “stuck” ini. Yuk, mulai pelan-pelan dan ingat, *it's okay to feel this way!*

Cara Mengatasi Perasaan “Stuck”

Terjebak dalam Rutinitas? Yuk, Atasi Perasaan “Stuck” dengan 7 Cara Ini!



Ilustrasi wanita yang jenuh dengan kesehariannya - Freepik

Untuk mengatasi perasaan “stuck” dan kembali menemukan semangat, cobalah beberapa tips berikut:

Baca Juga: Istilah “Cowok Bingung” Lagi Viral di TikTok, Tapi Apa Kata Psikologi Sebenarnya tentang Perilaku Ini?

1. Istirahat yang Cukup

Tubuh dan pikiran membutuhkan waktu untuk beristirahat dan memulihkan energi. Pastikan kamu tidur yang cukup setiap malam dan luangkan waktu untuk bersantai.

2. Jauhi Media Sosial

Notifikasi dan konten yang tidak relevan di media sosial dapat mengganggu konsentrasi dan membuat kita merasa overwhelmed. Batasi waktu penggunaan media sosial atau bahkan hindari sementara waktu.

3. Olahraga

Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan mood, mengurangi stres, dan meningkatkan produksi endorfin yang membuat kita merasa lebih bahagia.

4. Perhatikan Asupan Nutrisi

Makanan yang sehat dan bergizi akan memberikan energi yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas. Jangan lupa untuk minum air putih yang cukup.

5. Meditasi

Meditasi dapat membantu menenangkan pikiran, meningkatkan fokus, dan mengurangi kecemasan.

6. Kembali pada Hobi

Melakukan hobi yang kamu sukai adalah cara yang menyenangkan untuk bersantai dan mengembalikan semangat.

7. Berkumpul dengan Teman

Berinteraksi dengan orang-orang terdekat dapat memberikan dukungan emosional dan perspektif baru.

8. Belajar Hal Baru

Mempelajari hal baru bukan hanya membuat semangat tapi juga dapat merangsang otak dan meningkatkan kreativitas.

Terjebak dalam Rutinitas? Yuk, Atasi Perasaan “Stuck” dengan 7 Cara Ini!



Ilustrasi wanita yang sedang membuat plan harian - Freepik

Merasa “stuck” adalah hal yang wajar dan bisa dialami oleh siapa saja. Yang terpenting adalah bagaimana kita menyikapi dan mengatasinya.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, kamu bisa keluar dari perasaan terjebak itu dan kembali menemukan semangat untuk meraih tujuan yang kamu inginkan. Ingat, setiap langkah kecil tetaplah sebuah kemajuan.

Semoga artikel ini membantu kamu menemukan kembali jalan menuju tujuan yang selama ini kamu impikan! Selamat mencoba, dan semoga sukses! ☐



Baca Selanjutnya

Terjebak dalam Rutinitas? Yuk, Atasi Perasaan “Stuck” dengan 7 Cara Ini!

PPDB 2024 Kurang Transparan , Anggota DPRD Kota Bekasi Jayadiah Sesalkan Ini