

Antara Tugas, Layar, dan Waktu Istirahat yang Terabaikan

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur marilah kita panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala, karena atas rahmat dan karunia-Nya kita semua dapat berkumpul pada hari ini dalam keadaan sehat.

Shalawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang seperti ini.

Yang saya hormati Bapak/Ibu guru, serta teman-teman yang saya banggakan.

Pada kesempatan kali ini, izinkan saya menyampaikan sebuah **pidato** yang berjudul "Antara Tugas, Layar, dan Waktu Istirahat yang Terabaikan".

Jika diperhatikan, **kebiasaan kurang tidur** sudah menjadi hal yang sangat umum di kalangan **pelajar**. Banyak dari kita yang tidur larut malam, entah karena mengerjakan **tugas**, bermain **ponsel**, atau sekadar menunda waktu tidur. Tanpa disadari, kebiasaan ini terus berulang hampir setiap hari. Kita sering merasa hal itu biasa, padahal **tubuh** kita sebenarnya sedang **kelelahan**. Inilah yang membuat **kurang tidur** yang ber**dampak** besar bagi kehidupan sebagai pelajar menjadi **masalah** yang tidak jarang **dianggap sepele**.

Salah satu penyebab utama dari kurang tidur adalah penggunaan **gadget** yang berlebihan. Banyak dari kita yang awalnya hanya ingin melihat sebentar, tetapi tanpa terasa waktu terus berjalan hingga larut malam. Selain itu, **tugas sekolah** yang menumpuk juga sering membuat pelajar harus **begadang** untuk menyelesaikannya, apalagi jika dikerjakan di waktu terakhir. Tidak hanya itu, **kebiasaan menunda-nunda** pekerjaan juga menjadi faktor penting. Karena sering menunda, akhirnya **waktu istirahat** yang seharusnya digunakan untuk tidur justru dipakai untuk mengejar tugas.

Dampak dari kurang tidur tentu tidak bisa dianggap **sepele**. Salah satunya adalah menurunnya **konsentrasi** saat belajar. Kita jadi lebih sulit fokus di kelas, bahkan mudah mengantuk saat pelajaran berlangsung. Tubuh juga menjadi lebih cepat lelah dan tidak berenergi. Hal ini sering membuat kita merasa **malas dan kurang semangat** dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Tidak hanya itu, kurang tidur juga dapat mempengaruhi suasana hati. Kita jadi lebih mudah **merasa kesal, emosi, atau tidak stabil**. Jika hal ini terus berlanjut, tentu saja **prestasi belajar** bisa menurun. Dalam jangka panjang, **kesehatan tubuh** kita juga bisa terganggu.

Untuk mengatasi kebiasaan kurang tidur, tentu ada beberapa hal yang bisa kita lakukan. Pertama, perlu memulai mengatur **waktu tidur** dengan lebih baik. Usahakan untuk tidur cukup, sekitar tujuh hingga delapan jam setiap malam agar tubuh mendapatkan **istirahat yang optimal**. Kedua, kurangi penggunaan *gadget* sebelum tidur. Hal ini begitu penting karena sering kali kita terjebak *scrolling* tanpa sadar hingga larut malam. Ketiga, hindari kebiasaan menunda pekerjaan. Dengan mengerjakan tugas lebih awal, kita tidak perlu mengorbankan waktu tidur hanya untuk mengejar **deadline**. Terakhir, cobalah untuk membangun **rutinitas tidur** yang teratur, seperti tidur dan bangun di waktu yang sama setiap hari. Dengan begitu, tubuh akan terbiasa dan kualitas tidur pun menjadi lebih baik.

Sebagai penutup, mari kita mulai lebih peduli terhadap waktu istirahat kita. Jangan sampai kebiasaan yang terlihat sepele justru membawa dampak besar bagi **kesehatan** dan **masa depan** kita. Perubahan tidak harus langsung menunggu besar. Kita bisa mulai dari hal kecil, seperti tidur lebih awal, dan mengurangi penggunaan *gadget* di malam hari.

Karena pada akhirnya, tubuh kita bukanlah mesin yang bisa terus dipaksa tanpa istirahat. Semoga apa yang saya sampaikan dapat menjadi pengingat bagi kita semua untuk mulai memperbaiki kebiasaan tidur kita. Sekian pidato yang dapat saya sampaikan. Mohon maaf apabila terdapat kesalahan.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pembukaan **Isi** **Penutup**

Emotif **Bidang Keilmuan** **Sinonim** **Nomina**

Dampak = akibat