# Hilang Motivasi Membaca? Ini Cara Mengatasi "Reading Slump"

written by Uzair Assyaakir, S.I.Kom

**Harakatuna.com** – Reading slump, mimpi buruk bagi para pembaca. Suatu kondisi di mana kamu yang biasanya *enjoy* saat membaca buku, tiba-tiba kehilangan perasaan *enjoy* itu. Saat kamu berusaha keras untuk terus membaca, yang ada malah membolak-balikkan halaman tanpa benar-benar paham maksud dari tulisan.

Rasanya, motivasi untuk membaca buku telah hilang terbang entah ke mana. Pernah mengalami? Tenang, tak hanya kamu, bahkan "pembaca yang sangat rajin" juga pasti pernah mengalami reading slump. Apa itu reading slump? Kenapa bisa begitu? Ke manakah motivasi baca itu pergi? Bagaimana cara mengatasi reading slump?

Artikel ini akan mengupas tuntas perihal reading slump. Sebab tak hanya definisi dan cara mengatasinya. Namun, ada juga jenis-jenis reading slump yang perlu kamu ketahui. Mari kita mulai dengan definisi reading slump.

**Apa Itu Reading Slump?**

Setelah mengulik beberapa sumber, saya menjumpai definisi reading slump yang kredibel dari Urban Dictionary. UD mendefinisikan reading slump sebagai berikut:

"*A readers worst nightmare. Not being able to pick up a book and read because you just can't, you just can't read*."

Definisi tersebut merupakan definisi yang universal, dan telah banyak blog atau artikel yang memparafrasakannya. Jelasnya, reading slump merupakan mimpi buruk bagi pembaca, suatu keadaan di mana "si pembaca" tak lagi termotivasi untuk membaca, bahkan merasa enggan untuk mengambil sebuah buku.

"*Jika setiap saat aku tidak bisa membaca buku, apakah itu artinya aku sedang mengalami reading slump*?"

Ya gak begitu juga, Sobat. Jika ada distraksi dari luar yang mengganggu konsentrasimu saat membaca, itu tak bisa dihitung sebagai reading slump.

Untuk mengetahui bagaimana reading slump bisa menimpamu, mari kita beranjak menuju jenis-jenis reading slump.

**Jenis-jenis Reading Slump**

Terdapat suatu hal yang mendasari munculnya reading slump. Meski garis akhirnya akan sama, yakni berujung pada "tidak termotivasinya seseorang untuk membaca lagi". Tapi, ternyata ada beragam jenis reading slump yang perlu kita ketahui. Berikut beberapa di antaranya.

**The Book Hangover**

*The book hangover*, terjadi ketika kamu baru saja menyelesaikan sebuah buku yang sangat spektakuler (menurutmu). Entah novel seri favoritmu, buku pengembangan diri, fiksi ataupun non-fiksi.

Bahkan, kamu sampai berpikir kalau tak ada buku yang bisa menandinginya. Rasa-rasanya otakmu penuh dengan adegan dramatis yang ada di buku tadi.

Alhasil, kamu merasa enggan untuk membaca buku lain, ya, karena beranggapan kalau tak ada buku yang lebih bagus ketimbang buku tadi.

**The Busy Bee**

*The busy bee* adalah suatu keadaan di mana kamu tak ada waktu untuk membaca. Hal ini kerap terjadi pada mahasiswa yang sedang digempur habis-habisan oleh tugas. Atau bisa juga menimpa karyawan ketika sang bos memberi jam kerja lembur yang ugal-ugalan.

**The Burnout**

*The burnout* kerap kali menimpa orang yang memiliki sifat ambisius. Jika kamu ambisius, tentu sangat ingin menghabiskan banyak buku dalam waktu yang sudah kamu tetapkan. Akibatnya, kamu akan benar-benar kehabisan tenaga. Membaca bolak-balik buku yang berat, dan melelahkan. Hingga akhirnya kamu pun merasa muak membaca.

Setelah mengetahui jenis-jenis reading slump, sampailah kita pada cara mengatasinya.

**Cara Mengatasi Reading Slump**

Perlu digarisbawahi, bahwa setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda. Ada yang cocok dengan satu cara, ada juga yang cocok dengan cara lainnya.

**Temukan Buku Serupa atau Buku yang Berbeda**

Untuk kamu *The Book Hangover*, cara ini mungkin akan berhasil. Ketika kamu beranggapan bahwa tak ada buku lain yang lebih baik, maka carilah buku dengan genre yang serupa. Atau kamu juga bisa cari buku yang sama sekali berbeda. Hal tersebut akan mematahkan stigma di otakmu, bahwa nyatanya ada buku lain di dunia ini yang juga spektakuler!

**Sisihkan Sedikit Waktu Setiap Hari untuk Membaca**

Wahai *The Busy Bee*, sesibuk apapun kamu, pasti selalu ada waktu 5-10 menit, kan? Misalnya saat menunggu bus, saat pergi ke toilet, atau saat menunggu jemputan dari kekasih. Manfaatkan waktu yang terbatas itu untuk membaca buku. Lakukan rutin setiap hari hingga menjadi kebiasaan.

**Hindari Dorongan untuk Menghakimi Diri Sendiri**

Untuk orang yang ambisius. Mungkin kamu merasa gagal jika tidak membaca sekian halaman per hari. Berhentilah beranggapan seperti itu, tak ada yang

mengejarmu. Untuk apa buru-buru?

Tenangkan pikiran dan sadarilah, bahwa satu halaman perhari lebih baik daripada tidak sama sekali. Karena kura-kura yang konsisten berjalan, suatu saat akan sampai tujuan jua.

**Coba *Audiobook***

Jika kamu lelah membaca buku, ada opsi lain. Mendengar buku, tentu yang kumaksud adalah buku yang dibacakan oleh seseorang. Dan tugas kita hanya mendengar. Tujuannya adalah agar ketika sampai pada suatu kalimat tertentu, kamu langsung beranjak. Kemudian ingin membaca buku itu.

**Beristirahatlah**

Bersikaplah lembut pada diri sendiri. Berdamailah dengan si “reading slump”. Berikan tenggat waktu untuk rehat sejenak, larut dalam *Netflix*, *YouTube*, atau apa pun itu tanpa buku. Tapi ingat, jangan terlalu lama dan tetapkan masa akhir istirahat. Hal tersebut agar kamu tidak larut terlalu dalam, bukannya beristirahat, bisa-bisa malah pensiun dari buku.