

25 DESEMBER 2021



NO BULLSHIT SISTEM UNTUK
MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS DIRI

FAHMI AHMAD

@malesgagal

DAFTAR ISI

Penyadaran

- 2 Malas bawaan dari lahir?
- 5 Multitasking
- 10 Disiplin setiap saat
- 15 Hustle Culture

Bekerja

- 36 Cukup satu saja!
- 38 Ciptakan time blocking
- 43 The charging stations
- 46 Tangkal distraksi pikiran

Malas dan Menunda

- 77 Sulit melakukan hal yang sama
- 80 Jadilah pengendali hidupmu
- 85 Stop killing time di media sosial
- 90 Perbaharui suasana
- 92 Jangan banyak mikir!

Persiapan

- 19 Atur ini terlebih dahulu
- 23 Dapatkan tidur berkualitas
- 26 Persiapkan daftar kerjamu
- 28 Prioritaskan!
- 33 Persiapkan persenjataan

Break

- 50 Kamu perlu microbreak
- 53 Peras keringatmu!
- 59 The power of NAP
- 62 Belilah tumbler
- 66 Miliki hobi
- 71 Keluarlah!
- 74 Maintenance day

- 96 Lalu selanjutnya apa?
- 97 Tentang penulis

PENDAHULUAN

Ditengah pandemi Covid-19 yang sekarang kita alami, hampir semua aktivitas dirumahkan.

Mulai dari kegiatan belajar, bekerja, belanja (ya walaupun sebelum pandemi udah biasa online ya) dan aktivitas yang biasanya dilakukan di luar rumah.

Sayangnya, *mindset* yang tertanam di dalam diri dan benak kita "rumah adalah tempatnya beristirahat, bersantai, dan bercengkrama dengan keluarga."

Sehingga membuat kita yang pada awalnya senang sekali bisa bekerja dan belajar dirumah, bisa ngatur waktu dan gaya kerjanya seperti apa, mau ke wc dan ngambil makanan juga tidak perlu minta izin lagi. Kalau di kantor atau kampus mana bisa ya kan. :D

Tapi kesenangan ini hanya bersifat sementara. Karena setelah kita mulai dilanda rasa malas, mudah kedistraksi, dan susah fokus saat bekerja dikarenakan *mindset* awal kita tadi.

Mungkin karena sebab inilah yang membuat pembahasan tentang "**produktivitas diri**" menjadi ramai di perbincangan akhir-akhir ini.

Orang-orang jadi banyak yang ingin tahu "Bagaimana caranya untuk tetap produktif selagi dirumah."

lalu mulai berinisiatif mencari tips dan trik yang bisa diterapkan. Tapi sayang pas saat dipraktekkin, hasilnya tidak sesuai ekspektasi.

Begitulah realitanya. :(

Inilah alasan utama saya membuat e-book ini, yaitu sebagai panduan singkat kamu agar bisa menjalankan hidup yang produktif.

ARTI PRODUKTIVITAS

Sebelum melangkah lebih jauh, boleh saya bertanya sedikit. :)

Apa sih yang dimaksud dengan **produktif**?

Cukup di jawab dalam hati atau DM saya di Instagram juga boleh. hehe

Pengertian produktivitas sendiri sangatlah banyak diluaran sana dan hampir setiap pakar produktivitas dan pengembangan diri memiliki penjelasan serta definisinya masing-masing.

Tetapi ada benang merah terkait pengertian yang disampaikan para pakar produktif yang bisa saya sedikit simpulkan agar lebih mudah kamu pahami.

“Produktif adalah upaya kita melakukan sesuatu hal (kegiatan) yang apabila kita telah mengerjakannya, kita semakin dekat untuk menggapai tujuan kita.”

Simpelnya seperti itu. :)

Karena begini, jika kita memiliki sebuah tujuan, misal ingin menjadi penulis yang sukses di kemudian hari. Tapi yang kita lakukan setiap harinya adalah menggambar dan melukis.

Kira-kira bisa dikatakan produktifkah seperti ini?

Saya rasa tidak.

KENAPA KITA PERLU MEMPELAJARINYA?

Ilmu tentang produktivitas sendiri tidak diajarkan di sekolah-sekolah konvensional. Padahal ya, ilmu satu ini sangat berguna sekali bagi setiap orang yang mulai masuk ke fase usia produktif-nya (17+) sampai akhir hayatnya.

Dan karena ilmu ini gak diajarkan di bangku sekolah, maka kita harus berusaha lebih untuk menggali informasinya secara mandiri.

Entah itu lewat menonton video edukasi, membaca buku, e-book, artikel, mendengarkan podcast, dan media belajar berkualitas lainnya.

Tentu ini akan memakan waktu yang lumayan lama. Karena ada begitu banyak buku yang membahasnya. Dan belum tentu juga kita memiliki *budget* untuk membelinya.

Sebab ini pula yang menjadi alasan kedua untuk saya mencoba sedikit meringkas materi-materi yang saya dapatkan dari berbagai buku, artikel, dan video yang sudah saya lahap.

Moga-moga bisa membantu kamu mudah memahami dan menerapkannya di kehidupan kamu.

E-book ini sangat cocok dibaca bagi kalangan siapapapun. Tapi jika ingin dikecilkan lagi targetnya, maka e-book ini akan sangat berguna bagi seorang pelajar, pekerja, dan freelancer.

Sebelum masuk ke pembahasan, saya menyarankan kamu bacalah satu kali terlebih dahulu tanpa jeda untuk mendapatkan inti keseluruhan materi.

Lalu, baca ulang lagi untuk kedua kalinya dan jika ada insight yang menurutmu layak untuk di terapkan, jangan lupa untuk ditulis ulang dikertas atau di noted hapemu.

Oke? :)



FASE PENYADARAN

1. BENARKAH MALAS BAWAAN DARI LAHIR?

Kata "malas" seringkali merujuk kepada dua generasi yang eksis dan menonjol saat ini, yaitu Generasi Z dan millenial.

Karena di era mereka kecanggihan teknologi mulai berkembang dan maju pesat. Dan saya sangat yakin kamu yang baca e-book ini termasuk dari salah satunya.

Dulu orang tua kita harus pergi ke wartel (warung telekomunikasi) untuk menelpon seseorang yang jaraknya jauh, misal di luar kota.

Tapi di era kita sekarang, kita bisa melakukannya kapan dan dimana saja hanya lewat smarphone yang terkoneksi dengan internet

Dulu hiburan utama orang tua kita kalau tidak ngumpul, ngobrol, nonton tv sama keluarga, atau dengerin radio. Jika keluar pun juga palingan mentok ke taman kota.

Beda dengan kita sekarang yang sudah tidak bergantung dengan tv dan radio. Mainnya sudah lebih maju dan modern seperti mall, cafe, bioskop, dan tempat hiburan lainnya.

Pula adanya transfortasi *online* mempermudah kita (Gen-Z dan Millenial) dalam beraktivitas. Mau antar jemput orang atau makanan? tinggal buka smarphone masuk ke aplikasi si hijau, *kelar deh urusan*. Hehe

Dampak dari kemajuan teknologi sendiri memang ada plus dan minus. Plus-nya memudahkan kehidupan, dan minus-nya kita menjadi semakin malas dan suka akan hal-hal yang berbau instan.

Nah, berkaitan dengan pernyataan “malas bawaan dari lahir” itu hanya mitos belaka. Karena bisa di lihat dari sejarah orang tua kita yang dulunya kalau mau apa-apa butuh *effort* lebih.

Kemalasan sendiri disebabkan oleh banyak hal, bisa bersumber dari internal diri ataupun eksternal yaitu lingkungan kita.

Umumnya rasa malas bersumber dari tiga faktor ini : **emosi, hambatan dari lingkungan, dan kepribadian.**

Lalu kenapa masih banyak orang kesusahan untuk melawan kemalasan?

Karena solusi dan tips yang sering kita terapkan hanya sekedar menyentuh di permukaan saja, seperti : jangan menunda pekerjaan, bersihkan meja kerja, dan tentukan prioritas serta tujuan yang jelas.

Tips seperti itu hanya akan bekerja jika keadaan emosi kita sedang stabil dan lingkungan sekitar suportif, serta kondusif. Tapi jika tidak, *Nope*.

Kita mesti menilik lebih dalam untuk mengetahui akar dari masalahnya, apakah karena faktor emosi, lingkungan, atau kepribadiannya agar menemukan solusi yang tepat.

Untuk pembahasan ini akan saya ulik lebih dalam di bab khusus tentang “penundaan dan kemalasan” nanti. So, nikmatin aja alur materinya ya. :D

Pada intinya, kemalasan bukanlah bawaan dari lahir, ini bisa diperbaiki dan diminimalkan.

Jadi jangan menyalahkan orang tua atau berpangku tangan ya. **Kamu bisa merubahnya.**



2. MULTITASKING

Belajar sambil mendengarkan musik, bekerja sambil makan, memasak sambil menonton tv. Secara alami kita semua adalah *multitasker* (pelaku *multitasking*) dan terbiasa melakukannya

Jauh sebelum kita mengenal istilah ini, sebenarnya nenek moyang kita sudah terlebih dahulu mengenal dan melakukannya.

Kemampuan ini memang sangat dibutuhkan pada zaman itu untuk bisa bertahan hidup.

Seperti saat berburu dan mencari makanan, nenek moyang kita harus bisa memperkirakan keberadaan predator yang mengintai mereka.

Jika tidak ada kemampuan ini, sudah dapat dipastikan peradaban manusia akan punah.

Kata *multitasking* sendiri baru diperkenalkan pada tahun 1960-an dan saat itu digunakan untuk menyebutkan kecepatan dari sebuah komputer generasi awal.

Para penemu bingung menamakan kecepatan 10 megaherz yang pada zaman itu yang paling tercepat.

JIKA KITA MELAKUKANNYA

Lalu, bisakah kita melakukan dua hal secara sekaligus? Jawabannya **bisa saja**.

Karena otak kita yang maha dahsyat ini memiliki banyak saluran. Kita bisa berjalan sambil berbicara, makan sambil berjalan, makan sambil nonton film.

Tapi yang terjadi sebenarnya adalah kita tidak benar-benar melakukan keduanya dengan baik. **Keefektifan mulai menurun.** Satu berjalan di latar belakang, yang satunya lagi di latar depan.

Contoh, saat kita berjalan di jembatan goyang. Apakah kita akan tetap berjalan sambil berbicara seperti biasanya? tidak tentunya.

Karena di saat itu, otak kita hanya berfokus pada satu hal, yaitu berjalan hati-hati untuk menghindari sumber bahaya. Yup jatuh ke jurang.

Kita tidak akan mau berbicara di saat itu, sebab kegiatan ini membutuhkan perhatian penuh dan menyangkut perkara hidup dan mati.

Kita mungkin bisa mengerjakan dua hal secara sekaligus, **tetapi kita benar-benar tidak bisa berfokus secara efektif pada dua hal sekaligus dalam satu waktu. Camkan!**

KENAPA KITA TERUS MELAKUKANNYA?

Setelah mendengar argumen tadi, tapi kenapa ya kita tetap aja gitu melakukannya?

Jawabannya sederhana.

Karena kita "berasumsi" bahwa perlunya mengerjakan banyak hal pada rentang waktu tertentu dan merasa sangat optimis bisa menyelesaikannya dengan baik dan sesuai deadline.

Tapi sayangnya, itu hanya sekedar asumsi kita, dan bahkan saya bisa katakan itu hanyalah *bias* (prasangka) pikiran kita semata. Hal itu belum tentu terbukti kebenarannya.

Jika kita terus memaksakan diri untuk melakukan *multitasking*, beberapa hal ini yang akan kita alami menurut Gary W Keller di bukunya *The One Thing* :

- **Bagilah fokus sebanyak yang kamu bisa.** Tapi ingatlah, kamu harus membayarnya dengan waktu ekstra dan berkurangnya keefektifan saat bekerja.
- **Saat kita berpindah dari satu tugas ke tugas yang baru.** Ini akan memakan waktu tambahan untuk memfokuskan ulang pikiran kita.

- Pelaku multitasking akut sering keliru dalam mengestimasi waktu pengerajan tugas. Mereka beranggapan bahwa suatu tugas perlu waktu ekstra untuk diselesaikan. Tapi ini hanyalah hipotesa mereka belaka.
- Mereka lebih sering melakukan kesalahan daripada mereka yang tidak melakukannya. Dan terkadang buruk dalam mengambil sebuah keputusan.
- Multitasking membutuhkan konsentrasi yang tinggi, bahkan jika pekerjaan tersebut sebenarnya tidak terlalu berat. Hal ini akan menghilangkan kenikmatan dalam bekerja.

Jika kita sudah tidak bisa menikmati pekerjaan kita sekarang, lalu apa yang tersisa di tempat kerja kita?

Lebih jelas lagi menurut Psikolog, Dr. Melissa Gratias mendefinisikan *multitasking* sebagai kesalahpahaman dengan berpikir bahwa kita bisa menyelesaikan banyak hal dalam satu waktu.

Ternyata, otak kita tidak memiliki kemampuan seperti berpindah cepat dari fokus satu ke fokus lainnya.

Salah satu riset juga menunjukkan bahwa hanya 2.5 persen populasi dari manusia yang hanya bisa melakukan kemampuan ini secara efektif.

APAKAH SEBAIKNYA DIHINDARI?

Menurut saya pribadi, *multitasking* tidak masalah jika dilakukan dengan aktivitas yang tidak berhubungan dengan pekerjaan dan kemampuan berpikir, seperti chatting, menonton video youtube, scrolling di sosial media, dll.

Tapi, jika aktivitas tersebut sudah berurusan dengan ranah professionalitas, misal dalam pekerjaan, penyediaan jasa, atau tugas-tugas dari kampus.

Sebaiknya *multitasking* di hindari.

Apa jadinya kalau seorang pilot, dokter bedah, dan pemadam kebakaran jika mereka bekerja secara *multitasking*? Tentu hal yang tidak kita inginkan mungkin saja akan terjadi.

Di dunia yang saat ini mengutamakan hasil dan kualitas, cara kerja seperti ini akan menjadikan kita sebagai seorang medioker (rata-rata).

“Multitasking cuma kesempatan untuk menggagalkan lebih banyak hal satu per satu.” - Steve Uzzell

3. DISIPLIN SETIAP SAAT

Hampir kita semua berasumsi bahwa mayoritas orang-orang sukses adalah mereka yang memiliki kemampuan disiplin yang sangat tinggi.

Entah itu berkaitan dengan kegiatan bekerja, belajar, maupun dalam ruang lingkup kehidupan lainnya.

Tapi ini tidak sepenuhnya benar, karena kita juga belum bertanya hal ini kepada mereka secara langsung, bukan?

Dengan hanya melihat cover-nya saja, belum tentu mengetahui isi keseluruhan buku.

Memang benar orang-orang yang berprestasi bekerja lebih keras dari orang biasa, tapi mereka tidak menerapkan disiplin ketat seperti yang kita duga kok.

Mereka yang sukses di bidangnya hanyalah orang-orang biasa yang melakukan **“disiplin pilihan”**.

Mereka tidak disiplin pada segala hal, mereka hanya **“memilih hal apa yang perlu dilakukan untuk bisa menggapai mimpi mereka, dan terus melakukan hal tersebut setiap harinya.”**

Begitulah fakta umum yang tersembunyi dibalik kesuksesan besar. Saya pun baru tau akan hal ini.

Disiplin pilihan ini adalah sebuah keputusan yang diambil melalui pemikiran yang matang akan masa depan yang ingin di capai.

Sehingga opsi-opsi yang tersedia menjadi jelas, mudah di pilih, dan dilakukan setiap hari.

Untuk lebih memperjelas, saya akan membagikan kisah nyata dari seorang atlet legenda renang tersukses dalam sejarah olimpiade dunia, Michael Phelps.

Di masa kecilnya, Michael mengidap penyakit ADHC, yaitu penyakit yang menyebabkan kemampuan berfokusnya pada suatu hal kurang baik dari teman sebayanya dan menjadi anak yang hiperaktif.

Guru dari taman kanak-kanaknya melapor kepada ibunya, “anak Anda tidak bisa duduk diam, dia tidak bisa tenang, dan tidak berbakat. Putra Anda tidak akan bisa berfokus pada hal apa pun.”

Tapi nasib berkata lain. Anak yang tadinya diragukan tidak bisa berfokus pada hal apapun memecahkan rekor dunia, menjadi atlet yang sangat berprestasi, dan sangat di hormati.

Pada tahun 2004, ia memenangkan enam medali emas dan dua medali perunggu di Athena, dan selanjutnya pada tahun 2008, dengan delapan medali di Beijing.

Ia melampaui rekor Mark Spitz sang legendaris, dengan delapan belas medali emasnya.

Sebelum pensiun, kemenangannya pada Olimpiade London 2012, menjadikan jumlah medalinya total 22 dan memberinya status atlet paling istimewa dalam sejarah olahraga mana pun. **Amazing sekali.**

Yang tadinya dianggap hanya seorang anak yang tidak bisa berfokus pada suatu hal tapi pada akhirnya mampu mengguncang dunia.

Tidak ada yang wah jika kita menilik perjuangannya sebelum menggapai kesuksesan yang besar.

Sejak umur 14 tahun sampai pada Olimpiade di Beijing, Michael Phelps memilih disiplinnya sendiri.

Ia berlatih di kolam renang setiap hari, 7 hari seminggu, 365 hari dalam setahun.

Ia berasumsi, jika tetap berlatih pada hari minggu. Ia memenangkan 52 hari lebih daripada kontestan lain di cabang tersebut.

Ia berlatih selama enam jam setiap hari, menyalurkan seluruh energi dan waktunya untuk berjibaku di kolam renang.

Michael Phelps adalah salah satu contoh nyata yang menentukan "disiplin pilihannya" sendiri.

Saya pun juga sedang berusaha mendisiplinkan diri dengan dunia kepenulisan dan mempelajari ilmu produktivitas diri. Inilah disiplin pilihan saya sekarang.

Tapi pada intinya sama saja, kami memfokuskan pada **disiplin pilihan** kami masing-masing. Bedanya adalah beliau sudah sukses dan saya masih dalam fase merangkak dan berjalan.

Disiplin pilihan membebaskan kita untuk melakukan aktivitas lain menjadi biasa-biasa saja.

Jika disiplin pilihan menjadi sebuah kebiasaan, pada akhirnya, kebiasaan inilah yang akan mengambil alih semuanya dan mengantarkan kita perlahan-lahan merangkah naik menuju ke kesuksesan.

Lalu berapa lamakah suatu aktivitas baru menjadi sebuah kebiasaan?

Pada tahun 2009, Universitas College London melakukan sebuah penelitian dengan subjek “Berapa lamakah sebuah kebiasaan baru bisa berjalan secara otomatis”.

Penelitian ini mengikutsertakan banyak mahasiswa. Mereka diminta untuk berolahraga, diet dan menjaga pola makan.

Lalu para peneliti memantau kemajuan mereka secara rutin.

Hasilnya, para mahasiswa ini membutuhkan 66 hari untuk bisa menaklukan satu kebiasaan baru sampai bisa berjalan secara otomatis.

Rentang waktu penelitian ini sebenarnya 18 hari sampai 254 hari. Tapi pada hari ke 66, para mahasiswa ini sudah tidak membutuhkan niat dan energi yang besar untuk melanjutkan kebiasaan yang telah di bangun.

Kebiasaan sudah menyatu ke dalam diri mereka, menjadi sebuah *lifestyle*.

...

Kita tidak harus menjadi orang yang super-super disiplin dalam mengatur hal-hal apa yang harus dilakukan dari pagi sampai malam.

Tidak perlu sampai segitunya.

Kita hanya perlu menemukan disiplin pilihan kita, beri ia energi, jadikan ia pilihan, dan masukkan ia ke jadwal harian.

Seperti Michael Phelps yang memilih kolam renang sebagai medan pertempuran hariannya. **Kita pun bisa mengikuti hal yang serupa.**

4. HUSTLE CULTURE : BENARKAH SYARAT UTAMA UNTUK SUKSES?

Hustle Culture. Istilah bagi mereka yang gila akan bekerja, merasa perlu jika suatu waktu harus diisi dengan kegiatan yang produktif, misalnya bekerja.

Tindakan umum yang dilakukan bagi mereka yang menganut gaya kerja ini yaitu mengurangi jam tidur agar bisa ditukar dengan jam kerja ekstra.

Fenomena ini sekarang lagi marak-maraknya tersebar luas di ranah digital.

Tokoh yang paling berpengaruh dibalik ini adalah Gary Vaynerchuk atau biasa di kenal dengan nama panggungnya Gary Vee.

Gary secara blak-blak-an bilang bahwa ia bekerja sehari lebih dari belasan jam, dan hanya tidur empat jam pada malam hari.

Secara personal saya suka dengan gaya kontennya Gary. Apa adanya dan tidak ada pencitraan.

Bahkan, saya baru saja membeli bukunya yang berjudul *Crushing It* dan sangat terinspirasi saat membacanya.

Tapi untuk gaya kerja dan pola tidurnya, **big NO**. Sebab untuk jangka panjang gaya kerja ini akan sangat merugikan bagi kesehatan tubuh kita.

Di Indonesia sendiri ada dua publik figur terkenal yang menganut gaya kerja ini dan sukses besar.

Mungkin kamu juga sudah familiar dengan kedua orang ini. Raffi Ahmad dan Atta Halilintar.

...

Karena masifnya penyebaran gaya kerja ini di era sekarang, lalu mulailah pengaburan pandangan, yang seolah-olah menjadikan gaya kerja ini prasyarat jika ingin sukses.

Gary Keller mengatakan, “Sukses adalah tentang mengerjakan suatu hal yang penting di waktu yang tepat.” Maksudnya meraih kesuksesan bukanlah tentang menyediakan banyak waktu untuk bekerja.

Melainkan lebih ke arah terus-menerus mengerjakan suatu hal yang sangat penting hingga pada akhirnya bertemulah **kesempatan dengan kereta keajabaian di masa depan**.

Konsisten + persistensi + kesempatan = kesuksesan (InsyaAllah)

Kita tidak harus mengikuti gaya kerja si penganut *hustle culture* yang secara sadar menggadaikan aspek kesehatan tubuh mereka.

Masih ada cara yang lebih sehat dan manusiawi untuk mengejar kesuksesan.

Seperti memaksimalkan waktu dengan belajar mengurnya (time management), meningkatkan kualitas fokus saat bekerja, dan belajar ilmu produktivitas diri seperti e-book yang sedang kamu baca kali ini.

Saya harap, kamu mengejar kesuksesan, sehat, dan bahagia. Bukan hanya kaya raya semata, tapi setelah mendapatkannya kamu malah tidak bisa menikmati harta yang dikumpulkan tadi secara utuh.

“Lebih baik terbakar dengan lambat, dan bisa melihat cucu-cucumu sendiri.” - **Austin Kleon**



FASE PERSIAPAN

1. ATUR INI TERLEBIH DAHULU!

Dari buku produktivitas yang pernah saya baca, mulai dari *The One Thing*, *Reword*, *Trik Juara Mengatur Waktu*, dan buku dengan topik yang sama menekankan arti pentingnya tidur sebagai salah satu kunci utama dalam mendukung kehidupan yang produktif.

Premisnya pun hampir sama.

Sebelum kita memulai suatu pekerjaan, entah itu mengejar mimpi, membangun usaha sampingan, atau projek besar lainnya.

Yang perlu ditetapkan di awal bukanlah jam kerja kita nantinya, melainkan jam tidur kita.

Mendapatkan kualitas tidur yang baik setiap malamnya sangatlah penting. Karena susah bekerja saat rasa kantuk dan badan tidak bertenaga yang umumnya ini efek dari kurang tidur.

Ada banyak argumen yang menyesatkan diluar sana, terutama bagi mereka yang menganut *hustle culture*, tapi tidak menutup kemungkinan orang awam pun juga berkata hal yang serupa.

Bahwa orang yang tidur lebih dari 6 jam semalam adalah pemalas dan susah untuk sukses.

Tapi tahukah kamu, Bill Gates tidur 7 jam sehari, dan dia yang tadinya membenci liburan sekarang malah merasa perlu untuk meluangkannya setiap minggu.

Ariana Huffington tidak pernah melewatkannya malamnya tanpa tertidur pulas selama 7 jam.

Untuk mulai mengatur waktu tidur pun tidak terlalu sulit kok.

Kita cuma perlu tahu di jam berapa kita ingin bangun dan mulai menghitung mundur untuk mendapatkan waktu yang jelas di jam berapakah kita harus pergi tidur.

Misalnya seperti ini, saya ingin bangun pada jam 5 pagi, sebab sebagai seorang muslim, saya ditekankan untuk bangun sebelum adzan subuh berkumandang.

Dan saya ingin mendapatkan tidur yang cukup, dalam artian standar minimal yang umum ditetapkan adalah 6 jam.

Jadi, untuk mendapatkan jam tidur minimal 6 jam, saya sudah harus pergi tidur pada jam 11 malam.

Begitulah perhitungan sederhananya. Saya yakin sekali kamu langsung paham ya.

Mungkin yang menjadi tantangan adalah ego dan dilema di dalam diri kita sendiri.

Karena memang pada umumnya anak muda di zaman sekarang seringkali beranggapan kalau tidur di bawah jam 12 malam itu tidak seru, dan tidak menikmati malam, benar?

Begadang itu nikmat. Ya benar sekali. Haha

Saya paham banget. Karena dulu, saya juga berpikiran seperti itu. Tapi, untuk *stay to be* pribadi yang produktif kita harus memilih salah satu.

Mau produktif atau menikmati malam?

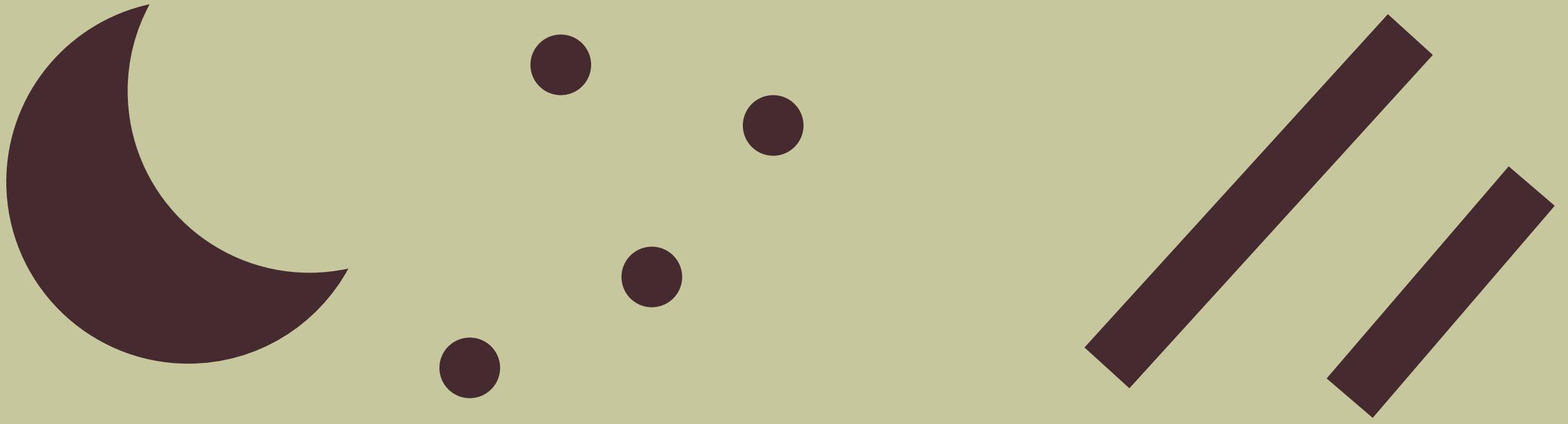
Tentu jika kamu menginginkan perubahan yang signifikan di dalam hidup, kamu memilih produktif dong pastinya.

Saya ada jalan tengah untuk kamu coba jika masih belum bisa meninggalkan kebiasaan begadang, dan ini merupakan cara saya sendiri.

Kita semua memiliki waktu libur setiap minggunya, bukan? Kenapa tidak di malam sebelum hari libur itu kita puaskan untuk begadang.

Saya libur di hari minggu, dan di malam minggunya, saya begadang sampai pagi untuk meluapkan hasrat terpendam menikmati waktu malam yang panjang.

Kamu pun bisa menerapkan hal serupa.



Begadang itu memang tidak baik kalau terlalu sering.
Tapi jika cuma sehari dalam seminggu, menurut saya
masih dalam koridor aman.

Dengan catatan, setelah begadang kita ganti jam
tidur yang hilang tersebut setelahnya.

So, adakah yang masih mengganjal dipikiranmu untuk
menetapkan jam tidur regular?

2. CARA MENDAPATKAN TIDUR YANG BERKUALITAS

Setelah menentukan dan mengatur jam tidur, langkah selanjutnya yang tidak kalah pentingnya adalah mencari tahu “Bagaimana caranya kita mendapatkan tidur yang berkualitas”.

Karena sangat di sayangkan saat kita bangun bukannya kesegaran dan semangat baru yang kita dapatkan, eh malah rasa lelu, dan capek, yang kita rasakan. Gak banget

Untuk mendapatkan tidur yang berkualitas tidak terlalu sulit juga, tapi butuh sedikit keteraturan. kamu bisa menerapkan beberapa tips berikut ini :

1. Buat jadwal tidur reguler

Seorang ahli dalam masalah tidur, Matthew Walker menyarankan agar setiap orang membuat jadwal reguler (tetap) untuk tidur dan bangun tidur setiap harinya.

Senada dengan Walker, Kathleen Farrel dan Jane Reagan dari University of Colorado mengatakan bila kebiasaan baru tersebut terasa sulit, maka buatlah jeda satu jam dan biarkan tubuh kamu memilih untuk tetap terjaga atau tertidur.

Keduanya juga mengaku bahwa tubuh membutuhkan waktu untuk terbiasa selama beberapa malam. Namun, bila pola tidur reguler telah berhasil dilakukan, kita akan mulai merasa lebih santai dan lebih bisa fokus dalam bekerja.

Semakin kuat lagi nih alasan kenapa kita perlu menetapkan jam tidur yang sama setiap harinya. :D

2. Luangkan waktu sejenak sebelum tidur

Matthew Walker setuju bahwa seseorang perlu meluangkan waktu setidaknya satu jam sebelum tidur. Jangan *ngarep* bisa langsung tertidur sesaat setelah kita keasikan nge-scroll di instagram.

Otak kita akan terus bekerja memproses data yang masuk. Lakukan kegiatan seperti mandi air hangat atau membaca buku untuk menenangkan pikiran.

3. Matikan semua layar

Salah satu musuh utama yang membuat kita kesulitan untuk pergi tidur adalah gadget. Banyak hasil studi yang mendukung pernyataan bahwa gadget dapat mengurangi kualitas dan kuantitas tidur seseorang.

Terlalu banyak bermain gadget sebelum tidur, dipercaya dapat mengurangi pelepasan hormon melatonin, hormon yang membantu kita tidur dengan nyenyak.

Jadi jangan lupa jauhi 30 menit atau 1 jam sebelum jam tidur ya.

4. Batas maksimal konsumsi kafein

Memang zat satu ini punya banyak manfaat. Namun, ketika dikonsumsi di sore hari, kafein menstimulasi sistem saraf dan dapat menghentikan tubuh untuk bersantai secara alami di malam hari.

Oleh karena itu, tidak disarankan minum kopi dalam jumlah banyak setelah jam 3-4 sore, terutama jika kamu sensitif terhadap kafein.

5. Siapkan tempat tidur dan bantal yang nyaman

Kualitas tempat tidur kita ternyata juga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Itulah mengapa kita selalu tidur lebih nyenyak di hotel.

Satu studi mengamati manfaat kasur yang baru dibeli. Selama 28 hari, hasilnya kasur itu mengurangi nyeri punggung hingga 57 persen, dan meningkatkan kualitas tidur hingga 60 persen.

Nah, itulah beberapa tips yang bisa kamu terapkan untuk bisa mendapatkan tidur yang berkualitas, dan tidurlah selalu dalam keadaan gelap ya.

Karena gelap akan memberikan tanda untuk tubuh waktunya beristirahat bukan tanda kesepian. :D

3. PERSIAPKAN DAFTAR KERJAMU

Memulai hari tanpa sebuah rencana kedengarannya menakutkan, ya? Kita menjadi random seharian dikarenakan tidak adanya catatan atau jadwal.

Ini tidak masalah sih kalau itu hari libur. Dengan niatan untuk sekedar melepaskan diri dari beban-beban rutinitas.

Tapi jika ini sudah menjadi kebiasaan, tentu tidak baik untuk produktivitas diri, dan untuk menangkal hal ini to-do-list-lah solusinya.

Tapi to-do-list yang saya maksud disini bukanlah sebuah jadwal yang berisi kegiatan dari bangun sampai kembali tidur lagi.

Karena sudah dapat di pastikan, kita akan mengalami kegagalan untuk menepatinya.

To-do-list seperti itu hanya akan mengantarkan rasa stress dan kekecewaan di akhir hari.

Ingatlah, kita hanya bisa mengontrol tindakan kita, tapi tidak bisa mengontrol waktu. Mau di atur atau tidak ,waktu akan terus berjalan dengan sendirinya.

Yang kamu butuhkan cuma daftar tugas untuk seminggu kedepan, menentukan prioritas dan memasukkan tugas-tugas yang ada ke dalam jadwal harian atau jam kerjamu.

Sisanya membangun rutinitas pagi dan malam yang membantu menyiapkan diri dan menutup hari dengan baik. Sebenarnya mengatur waktu sesimple itu kok.

Usahakan selalu memiliki selembar kertas atau catatan khusus yang berisi pekerjaan apa saja yang perlu di eksekusi hari ini. Minimal tiga tugas terpenting di setiap harinya.

Untuk pembahasan mengenai cara menentukan prioritas akan saya dikupas lebih di bab selanjutnya.



4. PRIORITY, PRIORITY, PRIORITY!

Setiap orang sering memiliki lebih dari satu peran di usia produktifnya, sebagai seorang pelajar, pekerja, anak, orang tua, anggota di komunitas tertentu, dan peran lainnya.

Karena sebab itulah, kita memiliki begitu banyak kesibukan atau tugas yang di dapatkan entah itu dari kampus, kantor, rumah, organisasi. Terus bertambah setiap harinya.

Jika kita tidak bijak dalam mengatur tugas yang ada. Bisa-bisa kita bingung, mau mulai kerjain yang mana, dan buah dari kebingungan ini ya rasa malas.

Saat kita merasa malas otak mengambil langkah cepat untuk mengantisipasinya dengan memilihkan opsi termudah untuk kita lakukan, dan opsi mudah itu biasanya buruk.

Maka dari itu, untuk menghindari kebingungan dan kemalasan yang datang. Kita harus bisa mengatur prioritas.

Tugas apa saja yang perlu diselesaikan terlebih dahulu, lalu di kerjakan setelahnya, sampai seluruh daftar tugasmu kosong.

Ada tips sederhana yang mungkin kamu sudah tahu, yaitu lihatlah deadline yang mau deket. Nah sikat itu terlebih dahulu.

Abaikan tugas yang lain, kamu bisa perhatikan lagi nanti setelah tugas ini diselesaikan.

Tapi, tips ini hanya akan berguna jika dari tumpukan tugas yang ada hanya berisi 1-2 yang *deadline*-nya dekat.

Tapi kalau banyak yang berdekatan, gimana dong?

Nah, kalau begitu kita perlu menerapkan sebuah strategi untuk menemukan tugas yang berprioritas tinggi dari tumpukan pilihan yang ada.

Ada banyak strategi untuk dalam hal ini, tapi saya tidak akan bahas semuanya disini, agar kamu tidak kebingungan dan bisa langsung praktik.

Teknik yang saya ingin bagikan ini saya dapat dari bukunya Brian Tracy, *Master Your Time, Master Your Life*. Dan metode ini disebut "teknik ABCDE".

Inti dari teknik ini adalah mengelompokkan tiap-tiap tugasmu ke dalam lima alphabet tersebut.

Tentunya, setiap alphabet ini memiliki klasifikasinya sendiri, seperti :

A berisi tugas yang HARUS kita kerjakan..

List A terdiri dari kumpulan tugas terpenting. Berhubungan erat dengan karir dan pendidikan, dan memberikan kerugian dalam jangka pendek maupun panjang bila tidak segera dikerjakan.

Inilah yang harus kita utamakan. Jangan pernah beralih mengerjakan tugas lain jika masih tersisa tugas di kelompok ini.

Bila ada lebih dari satu tugas A, yang bisa kita kerjakan dalam satu hari, berilah nomor urut pada setiap tugas. Misalnya A1, A2, A3, dst. Lalu kerjakanlah sesuai nomor urutnya.

B berisi tugas yang SEHARUSNYA kita lakukan...

Bila kita tidak melakukan tugas B ini, akan ada orang yang tidak senang, namun hal itu tidak akan membahayakan diri dan karir kita.

Yang termasuk tugas B adalah membalas email, DM, chat whatsapp temen, keluarga, kolega bisnis, dsb.

Untuk tugas ini kita hanya perlu menjadwalkannya saja, misal di siang hari, sore. Jangan melakukannya setiap saat, produktivitas kita bisa menurun drastis.

C berisi tugas atau kegiatan untuk menjaga keselarasan diri

Contohnya seperti olahraga, perawatan ke salon, belanja bulanan, membayar token listrik, air, dll. Kita perlu menetapkan tanggal dan hari khusus yang untuk mengerjakannya.

Misal menetapkan jam olahraga setiap hari pada jam 7 pagi, membayar iuran listrik/air setiap tanggal 1, dan masih banyak lagi contohnya.

D berisi tugas yang bisa kita DELEGASIKAN...

Kegiatan yang bisa diserahkan kepada bawahan atau kita bayar orang lain untuk melakukannya, sehingga waktu kita lebih banyak tersedia untuk mengerjakan Tugas A.

contohnya menulis, membuat konten, pengemasan, administrasi. Yang punya bisnis online mungkin relate ya. hehe

E berisi tugas atau kegiatan yang dilakukan untuk menghibur diri

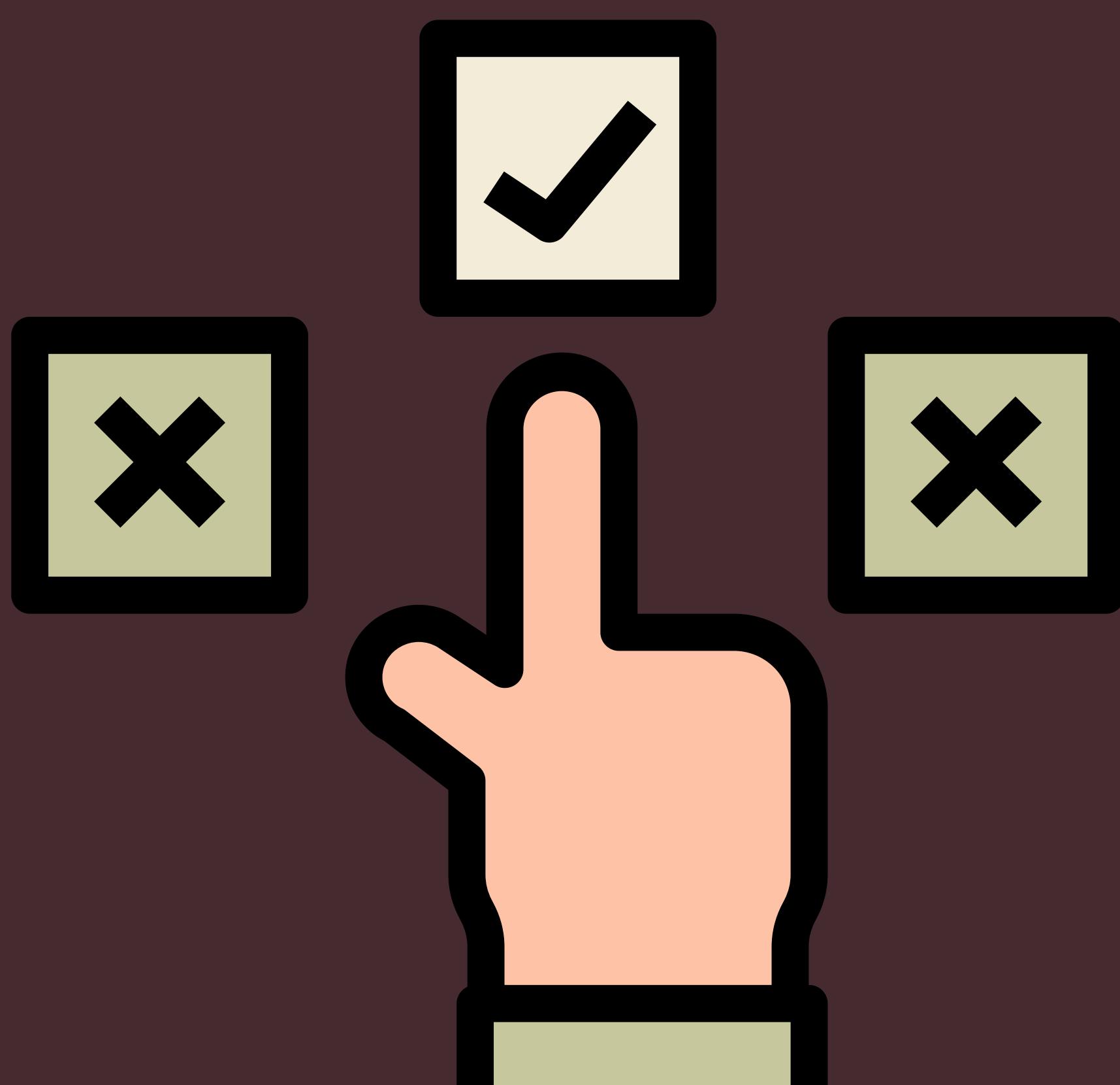
Contohnya menonton film favorit, bermai game, hangout bareng teman, nyeruput kopi di cafe favorit. Kegiatan ini penting untuk me-refresh otak dan mental kita.

Kamu bisa menjadwalkannya seminggu sekali atau di jam tertentu di satu hari, misalnya di malam hari selagi waktu kosong.

Disiplinkan diri untuk hanya mengerjakan segala tugas dan kegiatan sesuai kelompok dan urutannya, yakni Tugas A baru ke daftar tugas B dan selanjutnya.

Dengan mempraktekkan metode ABCDE, waktu kita akan jauh lebih bermanfaat, lebih bahagia, dan tentunya level produktivitas kita akan meningkat.

So, jangan lupa praktekkin ya.



5. PERSIAPKAN PERSENJATAAN

Pergi ke medan peperangan tanpa mempersiapkan amunisi dan persenjataan terlebih dahulu? Sudah bisa dipastikan kita akan kalah dalam peperangan tanpa perlawanan.

Terkecuali kamu memiliki ilmu kebal. Haha

Memulai kegiatan dengan menyiapkan peralatan yang sudah pasti dibutuhkan (sudah pasti lho ya), misal saat mau belajar : pulpen, pensil, stabilo, buku catatan, dll, lalu meletakkannya di dekat kita. Itu perkara yang wajib.

Agar mudah di jangkau dan di ambil, tapi jangan pula mengganggu pandangan kita, supaya tidak gampang ke distraksi.

Untuk kamu yang bekerja, ini mungkin akan masuk ke tahap awal persiapan.

Jika peralatanmu terbilang banyak, sebaiknya dibuatkan list ceklis agar lebih mudah dalam mengingat dan mempersiapkannya.

Dengan peralatan yang tersedia dan mudah dijangkau akan menghemat waktu kita dalam melakukan pekerjaan. Bayangin di saat kita butuh penggaris, tapi kita tidak ingat letaknya dimana.

Jadinya memakan waktu untuk mencarinya, bukan?. Jika tidak ditemukan segera, beli yang baru lagi deh.

Setelah peralatan udah tersedia. Ada baiknya kita juga perlu mempersiapkan **cairan penunjang fokus** : segelas air, kopi or teh manis mungkin. :)

Asal snack nggak ikutan nimbrung, kenapa?

Karena snack bisa menjadi distraksi kita lho. Apalagi kalau snack kesukaan kita, seperti keripik kentang, biskuit, cracker, dll.

Kita jadi tidak bisa berhenti ngemil daripada menyelesaikan pekerjaan yang ada di depan mata.

Sebaiknya snack dimakan saat fase *break* atau *me time*, biar kita juga bisa menikmati dan menghayati kelezatan bumbunya.

Jadi, sebelum mulai kerja jangan lupa membersihkan meja kerjamu, langsung gerak untuk menyiapkan peralatan dan minuman penunjang untuk bisa fokus lebih lama.

Selamat bekerja. :)



FASE BEKERJA

1. CUKUP SATU SAJA!

Sebelumnya, saya sudah membahas pada bab awal bahwa *multitasking* adalah cara yang buruk dalam mengerjakan sesuatu hal yang penting.

Ada baiknya kamu tidak berusaha bekerja seperti itu. Pilihlah cara yang lebih bijak dan menghargai job-mu sekarang dengan fokus mengerjakannya satu demi satu.

Untuk bahasan ini tidak akan begitu panjang, karena ini hanya imbauan dan saran dari saya sendiri.

Begini, jika kamu ingin merasakan kepuasan tersendiri pada job-mu sekarang, misal merasakan kesulitan saat mengerjakannya.

Sebentar, sulit itu nikmat?

Iya kamu nggak salah baca, kesulitan yang kita hadapi saat bekerja itu sebuah nikmat.

Karena dengannya, kita punya ruang untuk belajar, seperti menemukan cara-cara baru untuk bisa lebih efisien dan berkualitas.

Dan ketika pekerjaan tersebut terselesaikan, akan muncul rasa senang, lega, dan sedikit kebahagiaan.

Dua hal ini akan susah kita rasakan jika bekerja secara *multitasking*.

Perhatian kita tidak masuk secara penuh. Jadi tidak ada kenikmatan yang terasa saat mengerjakan sebuah tugas or job.

Jika kamu ingin merasakan kenikmatan dan kepuasan akan pekerjaan yang kamu miliki. **Maka fokuslah mengerjakannya satu per satu.**

Dengan melakukannya saja sudah menjadi tanda bahwa kita menghargai job yang kita miliki. Dengan penuh kehatian, fokus, dan nggak sembrono.

Produktivitas akan sejalan dengan prinsip ini, walaupun *simple* tapi jangan remehkan prinsip.



2. CIPTAKAN TIME BLOCKING!

Seringkali kita memiliki banyak keinginan untuk memulai sesuatu, seperti berolahraga, baca buku, menulis jurnal harian, dll.

Atau juga ingin mengerjakan kegiatan atau tugas tertentu yang berhubungan dengan hobi dan passion yang bisa dijadikan income tambahan.

Akan tetapi sering terhenti pada satu alasan klasik, yaitu “saya tidak punya waktu”.

Apakah benar demikian?

Saya kira itu bukanlah sebuah alasan yang tepat, melainkan hanya pengalihan isu dari kemalasan dan ketidakmampuan diri dalam mengatur waktu.

Setiap orang memiliki 24 jam yang sama setiap harinya, bukan?

Lalu kenapa ada orang yang bisa rutin berolahraga, mendapatkan income tambahan di luar pekerjaan utama mereka. Apa yang membedakan mereka dari mayoritas orang?

Saya menemukan dua alasan utama dibalik perbedaan ini. Pertama, lemahnya niat, dan kedua, tidak adanya usaha melacak pemakaian waktu harian.

Jika saja kita mau sedikit berusaha untuk menemukan alasan yang kuat untuk memulai sesuatu dan mencoba mencari jam-jam yang kosong, atau mengurangi kegiatan yang tidak bermanfaat.

Alasan ini mungkin nggak akan keluar dari mulut kita.

Jika kita punya waktu untuk menonton tv, itu bertanda kita punya waktu untuk membaca.

Banyak contoh karyawan yang di pagi sampai sorenya di liputi dengan kesibukan tapi tetap bisa berolahraga, bermain, belajar dan membangun *side hustles* mereka.

Salah satu rahasia mereka bisa meluangkan waktunya untuk melakukan hal-hal penting atau membangun *side hustles* di luar jam kerja adalah dengan menerapkan metode *Time Blocking*.

Metode ini sederhana dan ampuh untuk menemukan waktu luang atau pengurangan aktivitas tertentu lalu memblokir waktu yang spesifik untuk melakukan kegiatan yang diinginkan.

Untuk bisa memahaminya lebih mudah, mari kita langsung praktik!

Misalnya nih kamu ingin merutinkan membaca buku. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah melihat jadwal harianmu.

Jika masih belum punya, ada baiknya kamu harus membuatnya dari sekarang.

Jadwal harian tidak perlu spesifik banget. Yang terpenting kita tahu tugas apa yang mau dikerjakan hari ini, dan rutinitas apa yang biasa dilakukan pada pagi hari dan menjelang tidur.

Sederhana bukan?

Saya asumsikan kamu adalah seorang mahasiswa. Umumnya, mahasiswa jam sibuknya dari pagi sampai sore, ya kan?

Biasanya di pagi hari di isi dengan rutinitas dan persiapan sebelum berangkat ke kampus, seperti mandi, sarapan, dan mempersiapkan perlengkapan untuk ke kampus, lalu berangkat.

Setelah selesai ngampus, taruhlah habis ashar, ada waktu kosong yang tersedia setelah ashar dan sebelum magrib. Jam kosong ini bisa kamu isi dengan kegiatan membaca, berolahraga, dll.

Saya yakin dengan waktu dua jam ini semua hal yang ada dipikiran kamu bisa dilakukan.

Jangan tergoda dulu dengan gadget pada jam tersebut. Singkirkan dan taruh di tempat yang tidak terlihat oleh mata.

Setelah selesai mengisi dua jam tersebut dengan kegiatan yang kita inginkan, boleh saja setelahnya dikasih reward, seperti membebaskan diri untuk membuka media sosial, main game, nonton channel favoritmu, *whatever*.

Lakukan hal apa saja yang membuat kamu *happy* dan *enjoy*. Jangan lupa dikasih batas waktunya juga, misal saat adzan isya berkumandangan *ngerem* lagi.

Nah, setelah jam delapan malam, kamu bisa pakai jam tersebut untuk sekedar bercengkrama dengan keluarga, belajar, mengerjakan tugas, dan hal penting lainnya sebelum beranjak tidur.

Itu tadi sedikit contoh *timeline* yang bisa kamu terapkan. So, milikilah jadwal harian karena ini akan membantuk kamu banyak mencapai apapun.

Kedua, menilik jam-jam kosong atau mengurangi kegiatan yang membuang waktu kita agar bisa di isi dengan kegiatan yang bermanfaat.

Setelah menemukan jam kosong, kamu bisa menerapkan konsep *time blocking* ini.

Dilihat dari kasus sebelumnya, kita bisa mem-blok waktu setelah ashar sampai adzan magrib berkumandang untuk di isi dengan kegiatan yang diinginkan, dan komit untuk terus melakukannya.

JAGA BLOK WAKTUMU!

Tantangan terakhir adalah menjaga blok waktu tersebut dan tentunya ini tidaklah mudah.

Sedikit tips agar kamu bisa menjaga blok waktu tersebut :

1. Miliki ruangan/tempat khusus untuk melakukan kegiatan tersebut. Setelah waktu yang jelas, tempat harus jelas pula.
2. Siapkan peralatan pendukung, cemilan, minuman, atau apapun yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan yang telah di blok waktunya.
3. Bersihkan ranjau. Matikan telefon jika bisa, atau silent dan simpan di tempat yang jauh dari pandangan, gunakan *noted later*, dan jauhkan dirimu dari alat-alat yang bisa mengganggu pikiran.
4. Komunikasikan dengan orang sekitarmu. Jika diperlukan, ada baiknya kasih tau orang di rumah bahwa kamu tidak mau diganggu pada jam tersebut.

Time blocking adalah alat yang berguna untuk kita yang suka beralasan tidak punya waktu.

Silahkan terapkan dengan baik dan selamat berjuang untuk menjaga blok waktumu. **Pertumbuhan akan segera menantimu.**

3. THE CHARGING STATIONS

Energi fisik, emosi, dan mental ada batasnya.

Jika kita memakainya, sudah pasti energi tersebut akan berkurang dan butuh di recharge agar bisa digunakan kembali.

Seringkali kita hanya nyadar pada salah satu energi, yaitu energi fisik. Mungkin karena mudah dikenali sebabnya, seperti lelah, mengantuk, dan merasa tidak bertenaga.

Padahal, tidak selamanya kelelahan disebabkan energi fisik yang berkurang lho.

Ada orang yang tidak beraktivitas berat secara fisik, seperti rebahan, scrolling *timeline* di instagram, membaca komentar di youtube, tapi tetap merasa capek, kok bisa?

Tentu ini bukan perkara energi fisik berkurang banyak. Melainkan energi mental dan emosi yang terkuras habis.

Contohnya, di pakai buat memikirkan sesuatu, mempertimbangkan dua hal, menghindari kejadian tertentu, membaca *hate comment*, melihat story teman yang lagi pamer yang kita bikin iri, dan banyak hal lainnya. (Nuyul di mana nih orang ya) Haha

Untuk bisa produktif, kita memerlukan ketiga energi tersebut. Jika satu saja tangki energi kosong, kita akan susah beraktivitas secara produktif.

Misal tangki energi mental kita kosong. Biasanya, saat energi ini kosong kita sedang mengalami kelelahan secara mental, seperti mengalami stress, berkurangnya motivasi diri, mudah tersinggung, menangis tanpa alasan, dan hal lain sebagainya.

Kira-kira di saat keadaan seperti itu, nyamankah kita bekerja? Saya rasa tidak, karena dulu saya pernah mengalaminya.

Jika dipaksa bekerja pun, hal ini hanya akan menambah kelelahan mental ekstrem dan berujung fatal pada kesehatan mental kita.

Untuk *recharge* ketiga energi ini, kita membutuhkan sebuah *The Charging Stations*. Ini merupakan istilah yang merujuk pada sekumpulan kegiatan yang kita lakukan dalam upaya mengisi ulang ketiga energi ini.

the charging stations sendiri bisa dilakukan saat kita menerapkan teknik pomodoro (istirahat 5 menit), saat *break* makan siang, dan jam *break* lainnya.

Isi dari *the charging stations* adalah kegiatan seperti ngopi, tidur siang, menonton video lucu, berdoa, shalat, mandi, dan beberapa aktivitas relaksasi lain.

Jika dikategorikan akan seperti ini :

Stamina : tidur siang, makan, ngopi, mandi

Mental : berdoa, shalat, wudhu, tidur, mendengarkan cerita inspiratif, dan audio motivasi

Emosional : menonton video kucing yang imut, video lucu, membaca konten meme

Kamu bisa menambahkan kegiatan apapun yang menurutmu dapat mengisi ulang kembali ketiga energi ini.

Saran terbaik untuk melakukan recharge adalah 1-2 jam setelah melakukan pekerjaan atau belajar. Agar motivasi dan energi selalu terisi kembali.

Dampak positif dari menerapkannya kita bisa fokus dan bekerja lebih lama dari sebelumnya.

Nah, PR kita sekarang adalah menuliskan daftar hal-hal apa saja yang bisa masuk ke dalam list dari *the charging stations* ini.

Selamat mencoba ya. :)

4. TANGKAL DISTRAKSI PIKIRAN

Saat lagi fokus-fokusnya bekerja, ada saja hal-hal yang tidak terduga melintas dipikiran kita, menyita perhatian dan membuat konsentrasi menjadi buyar.

Misalnya dari notifikasi whatapps, kepikiran aktivitas tertentu, seperti lupa ngangkat jemuran, lupa bales chat temen, keinget besok ada janji dengan orang lain, dan banyak hal lainnya yang terlintas spontan dibenak kita.

Apakah itu hal yang wajar? Well, menurut saya iya banget.

Otak kita tidak pernah berhenti bekerja sekalipun kita tertidur. Jadi akan selalu ada hal-hal yang terlintas dipikiran kita setiap saat.

Tugas kita bukanlah meniadakannya, melainkan mengatasinya saja. Karena hal ini terjadi secara alami bukan karena kita yang mau. Ada satu cara sederhana yang bisa kamu terapkan saat pikiran-pikiran mengganggu ini datang.

Cara ini sudah saya terapkan dan sangat membantu sekali untuk meminimalkan distraksi pikirin saat berkegiatan yang membutuhkan fokus tinggi.

Yaitu *Noted Later* (catatan nanti). Cara ini berguna untuk menangkap pikiran-pikiran yang terlintas dan menuliskannya di selembar kertas.

Untuk media atau tools penulisan note later, kita hanya perlu secarik kertas dan pena atau pensil. Yang perlu diperhatikan disini adalah peletakannya.

Untuk kamu yang bekerja dengan laptop, akan sangat berguna jika diletakkan di bawah laptop, jadi mudah untuk digapai dan tidak terlihat mencolok.

Jika kamu tidak bekerja lewat laptop, kamu bisa meletakkan *note later* ini dibagian kanan atau kirimu.

Pastikan catatan ini tidak mengganggu pandangan serta mudah dijangkau jika dibutuhkan, especially saat kita mendadak terpikirkan hal lain saat beraktivitas.

Setelah kamu menuliskan dan mungkin sudah terkumpul lumayan banyak. Kamu bisa melakukan scanning sebentar dengan isinya.

Lihatlah dan pikirkan, ada tidak di dalam *list* tersebut kegiatan yang bisa diselesaikan dalam waktu lima menit atau kurang. **Kenapa harus lima menit?**

Begini, jika kita melakukan kegiatan tersebut kurang dari lima menit, kita hanya beranjak sebentar saja dari pekerjaan kita.

Kalau lebih, kita malah terselami dan mungkin saja melupakan tugas kita yang utama, apalagi jika tugas tersebut terkesan melelahkan atau membosankan.

Ada dua manfaat yang akan didapatkan jika kita menerapkan prinsip ini.

Pertama, kita mendapatkan jam istirahat yang tidak terduga. Kedua, beban pikiran kita menjadi lebih ringan, karena berkurangnya satu pekerjaan.

Untuk aktivitas yang memakan waktu lebih dari lima menit, kamu bisa lakukan itu di saat tugas atau jam belajarmu telah selesai.

Atau jika memang benar-benar *urgent*, kamu bisa memasang timer saat melakukannya agar tidak kebablasan yang berakibat melupakan pekerjaan utama.

Kamu tidak mau kan diomelin atasan hanya karena memilih untuk mengerjakan hal lain daripada kerjaan yang di amanahkan. Jadi siapkanlah *note later* sebelum mulai berkegiatan.

Karena dengan selembar kertas ini akan sangat berguna mulai dari mengatasi distraksi pikiran yang bisa menyebabkan gagalnya fokus, terbuangnya waktu ke hal yang tidak terlalu penting, dan mendesak yang seharusnya bisa kita ditunda.



FASE BREAK

1. KAMU PERLU MICROBREAK!

Disaat kita beraktivitas, adakalanya kita mengalami kelelahan dan kejemuhan. Ini merupakan hal yang wajar di alami setiap orang.

Kita hanya perlu rutin mengistirahatkan diri sebentar agar terhindar dari kedua akibat buruk tersebut.

Istirahat sejenak sangat bagus dilakukan secara rutin, ini juga merujuk dari penelitian yang di lakukan oleh Sophia Cho dari Professor dan peneliti di bidang psikologi dari North Carolina State University.

"Jeda lima menit dapat menjadi sangat baik bila Anda melakukannya pada waktu yang tepat." Pungkasnya.

Untuk bisa konsisten mengistirahatkan diri, kita perlu sebuah metode atau konsep kerja yang mendukung hal ini.

Ada dua teknik yang membuat kita bisa merutinkan diri untuk bisa beristirahat sejenak.

Mungkin salah satu teknik agak familiar bagi kamu, yaitu teknik "**Pomodoro**".

Metode ini akan memaksa kamu untuk bisa menyeimbangkan waktu bekerja dan istirahat.

Aturannya sederhana.

Setelah 25 menit bekerja, kita diperkenankan untuk mengambil jeda istirahat selama 5 menit.

Lalu circle ini diulangi selama 4x yang ditotal 120 menit, lalu mengambil istirahat panjang selama 15-20 menit.

Nah, begitulah cara singkat yang digunakan untuk bisa merutinkan istirahat pendek atau *microbreak* ini sehingga kita terhindari dari kelelahan dan kejemuhan saat bekerja.

Tapi jujur, teknik ini agak susah di aplikasikan di dalam dunia perkantoran yang ketat. Saya pernah di tegur saat menerapkan konsep ini.

Memang terkesan aneh sih kalau setiap 25 menit sekali selalu meluangkan waktu untuk berjalan-jalan sebentar. Konsep ini mungkin berguna untuk kamu yang sedang WFH.

Untuk metode yang kedua, baru saya aplikasikan, dan bahkan sekarang menjadi favorit saya. **Teknik ini saya namakan 45+15.**

Pada teknik ini, kita bekerja selama 45 menit dan setelah timer tanda jam istirahat berbunyi, kita mengambil jeda istirahat selama 15 menit.

Kita bisa melakukan apapun di waktu istirahat ini, entah membuat kopi, teh, atau sekedar berjalan-jalan sejenak keluar, mendengarkan podcast favorit, dsb.

Lakukanlah kegiatan yang bisa membuat perasaan kita menjadi lebih rileks, senang, dan positif. Membuat *list* khusus merupakan ide yang bagus.

Pikiran dan mood yang positif sangat sejalan dengan meningkatnya produktivitas diri.

Jika menurutmu istirahat selama 15 menit masih kepanjangan, kamu bisa menguranginya menjadi 10 menit saja.

It's okay.

Yang terpenting disini adalah kita bisa konsisten mengistirahatkan tubuh dan pikiran kita agar terhindar dari kejemuhan, dan kelelahan fisik maupun mental.

Kita bukanlah robot yang bisa terus bekerja mengikuti kemauan pemiliknya, kita hanyalah manusia yang memiliki kapasitas energi.

Jadi jangan lupa beristirahat secara berkala ya.

:)

2. PERAS KERINGATMU!

Kenapa banyak orang belum terbiasa berolahraga?

Tentunya bukan karena tidak mau melakukannya. Sebab hampir setiap orang tau manfaat besar dibalik aktivitas satu ini.

Mungkin alasan klasik yang sering diutarakan bagi mereka yang masih susah melakukannya : gak ada waktu, capek karena habis kerja, takut tambah capek, dan gak punya alat serta fasilitas yang memadai.

Alasan-alasan di atas kemungkinan hanya dibuat-buat. Saya akan coba merincikan dan memberikan solusi singkatnya satu per satu :

Gak punya waktu untuk melakukannya?

Berarti kita harus mengatur ulang jadwal harian dan menghilangkan kegiatan yang tidak perlu agar tersedia waktu.

Lelah karena habis bekerja.

Ya tidak ada orang yang habis bekerja badannya terasa seger, bukan? Solusi sederhananya ya jadwalkan sebelum masuk waktu bekerja.

Takut bertambahnya kelelahan.

Lelahnya kita berolahraga beda lho dengan lelah melakukan aktivitas lain. Lelah karena berolahraga berkualitas dan sangat bermanfaat.

Tidak punya peralatan yang memadai.

Tidak perlu peralatan yang ribet untuk memulainya atau bahkan tidak memerlukan alat sama sekali.

Kita hanya butuh ruangan khusus atau kamar tidur. Push-up, sit-up, plank tidak membutuhkan alat bukan?

Masih ragu untuk mulai memasukkan olahraga di jadwal harianmu. Oke, saya akan coba jabarin beberapa manfaat jika kita bisa merutinkan olahraga.

1. BB tetap ideal dan percaya diri meningkat,
Melakukan aktivitas fisik secara teratur mampu mengurangi jaringan lemak tubuh dan menurunkan berat badan serta menjaganya tetap stabil.

Hal ini dapat membuat kamu lebih percaya diri terhadap penampilan dan menumbuhkan *self-esteem*.

2. Menjaga tubuh tetap bugar dan kuat,
Berbagai jenis olahraga, seperti jalan santai, bersepeda, berenang terbukti dapat membuat kita lebih bugar.

Selain itu, olahraga juga dapat memperkuat otot, tulang, dan sendi, serta mencegah kepikunan.

3. Memperbaiki suasana hati,

Olahraga dapat menstimulasi pembentukan zat kimia pada otak, seperti serotonin dan endorfin, yang dapat membuat kita merasa lebih bahagia dan santai.

Ketika kita merasa stres atau memiliki mood buruk setelah menjalani hari yang penuh tekanan, cobalah berolahraga untuk memperbaiki suasana hati.

4. Mengatasi stres,

Dengan rutin berolahraga, tingkat hormon stres seperti kortisol, adrenalin, dan norepinefrin dapat dikurangi.

Sementara itu, kadar hormon serotonin dan dopamin yang bisa memperbaiki suasana hati akan meningkat, sehingga kamu pun merasa lebih rileks dan bahagia.

BERAPAKALI DAN DURASINYA BEROLAHRAGA DALAM SEMINGGU

Sesuai panduan WHO, orang dewasa sebaiknya melakukan aktivitas aerobik atau olahraga kardiovaskular : jogging, renang, bersepeda dengan intensitas sedang minimal 150 menit per minggu.

Dengan durasi ini, kita sudah bisa merasakan manfaatnya.

Kita bisa membagi aktivitas olahraga lima kali per minggu dengan durasi 30 menit untuk setiap harinya.

Aktivitas harian ini masih bisa kamu bagi sesuai kebutuhan, misalnya 15 menit pada pagi hari dan 15 menit pada sore hari.

Bagi yang baru mulai, sebaiknya tidak usah terlalu lama karena hal ini juga tidak baik bagi tubuh kamu.

Saya sendiri membiasakan diri berolahraga rutin minimal 20 menit setiap harinya di kamar. Saya melakukan push up, angkat dumble, dan melakukan gerakan ringan lainnya.

CARA AGAR BISA KONSISTEN BEROLAHRAGA

Memulai suatu kegiatan dan menjadikannya sebuah kebiasaan memang bukan perkara yang mudah.

Jika itu kegiatan yang positif sudah pasti kita perlu *effort* lebih untuk mempertahankannya, *especially* olahraga.

Berikut tips agar kamu bisa menjaga konsistensi dan menjadikan *lifestyle* harian.

Mari kita mulai!

Pertama, bagi kamu yang baru memulai, ada baiknya memilih waktu di pagi hari untuk berolahraga.

Karena di pagi hari kita tidak memiliki banyak alasan yang sudah disebutkan di atas sebelumnya.

Dan faktanya, orang-orang sukses di luar sana memiliki kebiasaan berolahraga di waktu ini.

Kedua, mulailah dengan durasi pendek. Jangan terpaku dengan catatan WHO yang tadi disebutkan. Yang kita inginkan disini adalah konsistensi dan kenikmatan saat melakukannya.

Dan untuk mendapatkan kedua hal ini kita perlu memulainya dengan langkah yang mudah.

Kamu bisa memulainya dengan hanya 5 menit, lalu menambahnya menjadi 10 menit di minggu depan, dan seterusnya sampai maksimum menjadi 30 menit per hari.

Fokuslah pada keberlanjutan dan kebermanfaatan, bukan pada durasi.

Ketiga, jika membutuhkan peralatan pendukung, seperti sepatu, peralatan bantu seperti dumble, baju khusus, dll. **Letakkan semua itu di dekat kasurmu, dan terlihat saat kamu bangun.**

Karena jika terlihat dan mudah dijangkau, kita tidak perlu berpikir panjang dan hanya butuh sedikit *effort* untuk mulai melakukannya.

Keempat, gabungkan aktivitas berolahraga dengan tayangan, podcast, atau audio favoritmu. Ini merupakan trik yang saya pakai saat ini agar berolahraga menjadi tidak membosankan.

Menggabungkan dua hal ini terbukti membuat kegiatan berolahraga yang tadinya melelahkan menjadi menyenangkan.

Kamu bisa mengumpulkan daftar channel atau siaran podcast favoritmu dan memutarnya saat berolahraga

Olahraga sendiri akan selalu di bahas di banyak buku tentang produktivitas. Karena memang kegiatan ini merupakan salah satu kunci untuk menambah stamina dan menjaga kestabilan mood sehari-hari.

So, jika kamu ingin lebih produktif, jangan lupa untuk merutinkan kegiatan satu ini ya.

Sehat badan, merupakan salah satu kunci produktivitas diri yang tidak terbantahkan. - Me

3. THE POWER OF NAP

Dulu, awalnya saya ragu untuk menginvestasikan sedikit waktu untuk tidur siang. Tetapi, setelah membaca beberapa buku dengan topik manajemen waktu, produktivitas, dan kreativitas diri. **Semua keraguan saya sirna.**

Ternyata ada begitu banyak manfaat yang dapat dirasakan hanya dengan beristirahat singkat di siang hari, mulai dari relaksasi diri, memperbaiki mood, *recharge* energi, meningkatkan kewaspadaan diri, dan memperbaiki kinerja memori.

Austin Kleon merutinkan tidur siang sebentar. Ia melakukannya saat selesai santap siang di ruang kerjanya. Dari istirahat singkatnya ini, ia merasa energi kreativitasnya terisi kembali. Maklum penulis. haha

Untuk durasi tidur siang yang disarankan para ahli dimulai dari 15-90 menit. Tapi menurut pengalaman saya sendiri, 15-30 menit saja sudah cukup kok.

Untuk kamu pekerja yang aktif, disarankan untuk meluangkan waktu sedikitnya 20 menit, karena dari buku *Trik Juara Mengatur Waktu* karya Zivanna Letisha 20 menit yang kita luangkan untuk tidur siang mampu me-*recharge* energi kita agar bisa bekerja normal kembali.

Untuk kamu yang mudah mengalami insomnia, seperti saya. Ada baiknya tidur siang yang singkat saja, sekitar 15-20 menit dan jangan sampai lewat dari jam 3 sore, maksimalnya sebelum adzan shalat ashar berkumandang.

Takutnya nanti tetap melek saat menjelang jam tidur reguler kita. Untuk kamu yang masih belum bekerja, hal ini sangat mudah dilakukan ya. Karena kamu memiliki banyak waktu luang. Hehe

Untuk tempat tidur silahkan kamu pilih senyaman mungkin, mau itu diruangan kerja ataupun ruangan khusus.

Terakhir, mungkin sebagian dari kita menganggap bahwa tidur siang itu membuang-buang waktu. Saya dulu pun juga berpikir demikian.

“Buat apa tidur siang, kan malam sudah cukup juga gitu”. Tapi, setelah saya tahu fakta dan manfaatnya, pandangan saya berubah.

Korelasi antara produktivitas dan kreativitas dengan tidur siang sangatlah erat dan saling membutuhkan.

Jadi, saya ingin memberikan pandangan baru kepada kamu.

Tidur siang itu adalah investasi yang selalu memberikan hasil yang kita rasakan sekarang.

Berupa energi tambahan, fokus dan perhatian menjadi meningkat serta produktivitas yang kian meningkat.

Dengan semua manfaat ini, masihkah kamu ragu untuk meluangkan sedikit waktu untuk tidur siang, kalau saya sih sudah tidak ragu lagi. :D



4. BELILAH TUMBLER

Kekurangan cairan membuat kita mengalami dehidrasi, mengikis secara perlahan energi, dan menurunkan level produktivitas diri.

Sekitar 60-70% tubuh manusia mengandung cairan yang berperan penting mendukung kinerja organ tubuh agar bekerja secara optimal.

"Begini tubuh mengalami dehidrasi, kerja organ tubuh pun akan terganggu dan lebih buruknya lagi, bisa berhenti berfungsi." -Klikdokter.com

Terlihat masih abstrak ya dampaknya.

Baiklah, agar kamu lebih aware lagi jika dehidrasi dapat mendatangkan dampak yang buruk terhadap kehidupan dan level produktivitas kita, simaklah beberapa akibatnya :

1. Kesadaran Menurun

Sirkulasi darah bisa terganggu saat tubuh mengalami dehidrasi hebat. Darah mengandung oksigen dan nutrisi yang berguna untuk menyokong kerja organ-organ vital.

Ketika volume darah berkurang, sirkulasi darah terhambat, kinerja organ tubuh pun dapat terganggu.

Situasi tersebut bisa membuat tubuh mengalami ketidakseimbangan cairan. Bila kondisi dehidrasi tidak ditangani segera, ini bisa menyebabkan komplikasi yang lebih parah, misalnya seperti kesadaran menurun hingga pingsan.

2. Badan Semakin Lemas

Bahaya dehidrasi pada tubuh berikutnya adalah badan semakin lemas. Kekurangan cairan tubuh berimbang kepada penurunan volume darah. Otomatis, jantung akan bekerja sedikit lebih keras untuk bisa mendistribusikan oksigen dan nutrisi ke organ tubuh lainnya, termasuk otot.

Tidak heran, saat mengalami dehidrasi, badan kita terasa semakin lemas dan kurang berenergi.

Pasalnya, tubuh berusaha keras untuk tetap berfungsi tanpa asupan cairan yang cukup. Jika dibiarkan, kelelahan yang dialami bisa berdampak fatal bagi tubuh.

3. Kerusakan Otak

Semua sel di dalam tubuh, termasuk sel otak, hanya bisa bekerja baik jika asupan cairan tubuh terpenuhi.

Jika tubuh mengalami dehidrasi, sel otak tidak bisa berfungsi optimal sehingga dapat menurunkan kemampuan kognitif (kemampuan berpikir) kita.

Dampak dehidrasi terhadap otak dari kurangnya konsentrasi dan respon kita yang melambat.

Sebenarnya masih begitu banyak dampak buruk yang bisa disebutkan, tapi saya tidak ingin membahas hal ini terlalu panjang. Jika kamu masih penasaran, googling aja.

Lalu bagaimana cara mencukupi asupan harian?

Tentu saya tidak ingin berdebat tentang seberapa banyak air yang perlu kita minum setiap harinya. Karena ini memang bukan ranah saya.

Pendapat umum yang sering kita dengar di TV terutama iklan air mineral, ataupun artikel, dan video kesehatan terkait yang berbunyi, "*Minumlah delapan gelas atau setara 2 liter setiap hari untuk mencukupi kebutuhan cairan harianmu.*"

Mungkin bagi sebagian orang saran ini sangatlah mudah. Tapi, jika kamu masih belum terbiasa, kamu bisa menerapkan tips sederhana berikut ini.

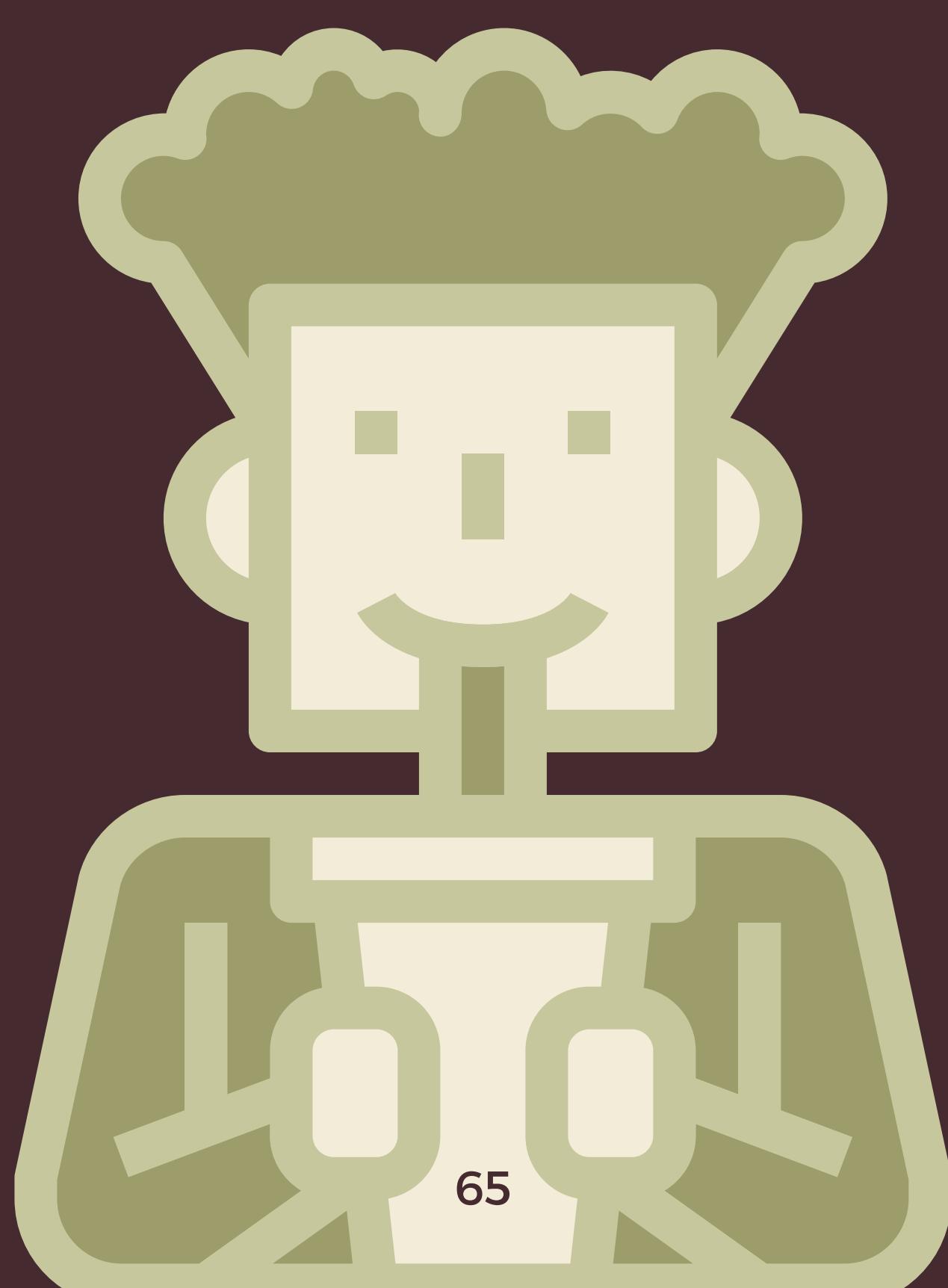
Tips ini mungkin agak sedikit merogoh kocek kamu, anggaplah ini sebagai investasi, karena dengan mencukupi kebutuhan cairan, kamu jadi terbebas dengan dampak yang sudah disebutkan tadi.

Tips tersebut adalah...

Beli sebuah tumbler (botol minum) size dua liter atau minimal satu liter, supaya mudah mengukur air yang sudah di minum.

Dan satu lagi, jika kamu sering bepergian keluar rumah. Ada baiknya membawanya juga, agar tidak lupa minum air.

Kita bisa menahan rasa lapar lebih lama, tapi tidak dengan rasa haus.



5. ENJOY YOUR HOBBY

Menurut penulis Austin Kleon di bukunya *Keep Going*, kita perlu punya minimalnya satu hobi untuk bersenang-senang.

Jadi jika nanti suatu saat kita mengalami kebosanan disela-sela rutinitas harian, kita bisa kabur sejenak melakukan hobi tersebut untuk me-refresh dan me-recharge energi dan mental kita.

Menurutnya lagi, menjadikan hobi sebagai sumber penghasilan adalah ide yang bagus. Tapi tidak semua hobi yang kita miliki harus dijadikan sebagai lahan penghasilan kita.

Apabila kita terus-menerus menguangkan hobi yang kita punya. Tidak ada hobi yang tersisa untuk bisa nikmati secara utuh. Karena kita akan terus terpaku dengan tuntutan orang lain bukan lagi untuk mendapatkan kesenangan.

Jika itu terjadi, melakukan hobi yang sudah diuangkan tidak akan semenarik dulu saat kita melakukannya hanya untuk sekedar bersenang-senang.

“Hobi adalah hal yang menarik untuk dilakukan, tapi jika dia telah di uangkan, maka kembalilah dan cari hobi yang lain.” - Austin Kleon

Seandainya nanti kamu mendengar saran dari seseorang yang berkata seperti ini, “*Untuk hidup yang lebih bahagia, kita harus mengubah hobi menjadi sumber penghasilan, agar pekerjaan kita menjadi menyenangkan dan memuaskan.*”

Itu tidak sepenuhnya benar, tapi tidak juga salah sih. Karena kita perlu menyisakan beberapa hobi dengan motif untuk menghibur diri kita di kala jemu dan kebosanan melanda.

Saya sendiri setuju dengan pendapatnya Pak Austin.

Untuk lebih memahami, saya akan membagikan cerita yang saya alami sendiri. Izin bercerita sedikit ya. :D

Pekerjaan saya sebagai konten kreator menuntut saya untuk berpikir keras mencari sumber-sumber penghasilan agar bisa stay menjalankan roda kehidupan lewat profesi ini.

Lalu saya jadi berpikir untuk mulai menguangkan segala hal yang saya bisa lakukan sebagai seorang konten kreator. Mulai dari mendesain konten, mencari ide, penulisan caption, pencarian hashtags, dsb.

Saya jadi berhasrat untuk menguangkan semua lini tersebut, karena memang di era sekarang hampir setiap bisnis dan UMKM membutuhkan jasa-jasa ini.

Setelah saya mendapatkan beberapa klien, kalau diitung-itung ada empat kalau tidak salah. Klien yang saya dapatkan rata-rata kebutuhannya seputar konten dan penulisan.

Saya senang dong pastinya mendapatkan klien dan berpenghasilan tetap setiap bulannya.

Pada bulan pertama dan kedua, semua berjalan lancar-lancar aja. Mengurus ide dan desain konten klien, tapi juga sambil mengurus konten di akun saya sendiri di @malesgagal.

Tapi pada suatu waktu kejemuhan mulai datang. Saya tidak *enjoy* lagi membuat konten seperti dulu, sebelum mendapatkan dan mengurus kebutuhan klien-klien saya.

Saya tidak menikmati saat mencari ide, penulisan konten, sampai desainnya. Karena saya harus tunduk pada tuntutan dari klien yang notabene bukan lagi dikerjakan untuk mendapatkan kesenangan dan rasa ingin berbagi kepada audiens saya.

Alhasil, membuat konten tidak semenyenangkan dulu. Imbasnya, konten di akun pribadi saya sendiri jadi tidak terurus.

Saya tidak konsisten lagi membuat konten dan menyebabkan akun saya mengalami penurunan interaksi dan susah mendapatkan follower baru.

Untungnya di saat itu, saya baru membeli buku *Keep Going* karyanya Austin Kleon, dan saya mendapatkan sedikit pencerahan setelah membacanya.

Begini isi insightnya, jika kita sudah berani menguangkan hobi kita, maka hobi tersebut tidak akan semenarik dan seseru dulu.

Saya sadar dan mulai berpikir ulang.

Lalu saya membuat keputusan, bahwa pembuatan konten adalah hobi yang harus saya nikmati sendiri, bukan untuk di uangkan dan menjadi beban.

Dan sekarang, saya tidak menerima tawaran apapun untuk pembuatan konten instagram, dikarenakan saya mau fokus berbagi dan merasakan kesenangan dalam proses pembuatannya (riset, nulis, design, posting).

Setelah saya menutup hal ini, tentu saya butuh sumber *income* yang lain dong untuk bisa survive sebagai seorang konten kreator.

Saya mikir, apa ada hal lain yang bisa diuangkan tapi tetap sharing manfaat kepada audiens saya selain jasa pembuatan konten.

Dan jawabannya yang saat ini kamu baca.

Mungkin saja bukan hanya e-book, tapi juga e-course, atau sumber lainnya yang bisa diuangkan tanpa harus mengorbankan keasikan dalam membuat konten dan berbagi ilmu yang diamanahkan ke saya.

Kita lihat saja nanti kedepannya.

So, dari cerita ini saya ingin memberikan sebuah saran penting untukmu.

Jika kamu memiliki beberapa hobi yang bikin kamu happy dan bahagia saat melakukannya.

Jangan diuangkan semua. Sisakan satu atau dua hanya untuk diri kita sendiri.

"Jika menulis dan mengambar untuk hidup dan mendapatkan uang, maka musik harus seratus persen untukku." - Austin Kleon



6. KELUARLAH!

Kehidupan yang nyata bukanlah yang terlihat di layar monitor dan smartphone, tapi yang terlihat di luar pintu rumah kita.

Instagram, youtube, facebook, dan teman-temannya yang lain hanyalah dunia semu dan penuh dusta.

Dunia tersebut sering kali disalahgunakan sebagian orang untuk pencitraan dan pemalsuan jati diri.

Faktanya, jika kita lihat kehidupan mereka di dunia nyata, mungkin tidak sesuai dengan isi postingan atau story yang dibagikannya.

Jadi kenapa kita harus hidup dengan dunia yang semu dan penuh kepalsuan ini?

Tentu saya tidak bermaksud meminta kamu untuk meninggalkan dunia maya dan menghapus seluruh akun media sosial kamu.

Karena, saya sendiri pun juga membangun personal brand di Instagram, dan kemungkinan kamu yang membeli e-book ini juga mengenal saya awalnya dari konten yang saya bagikan di instagram, bukan?

Yang ingin saya sampaikan disini janganlah terpaku dengan kehidupan dunia maya. Kita perlu kehidupan yang *real* (nyata).

Ngobrol tatap muka langsung dengan teman, bertegur sapa dengan tetangga, mengikuti kegiatan kerja bakti, menghadiri kegiatan keagamaan, dsb.

Kita butuh kegiatan tersebut untuk kembali ke fitrah kita sebagai makhluk sosial. Jangan biarkan media sosial merenggut hal ini.

Jika kamu sering beraktivitas di dalam ruangan atau di depan layar monitor, kesunyian seringkali melanda. Stress, kesepian, dan merasa terasingkan menjadi buahnya.

Entah kamu seorang introvert, ambivert, atau ekstrovert. Kita semua tetap butuh sesekali keluar rumah, menikmati alam, dan bersosialisasi.

Memang masih banyak orang yang beralasan, “saya gak suka keramaian”, “saya gak bisa ngobrol sama orang”, “saya grogi kalau ngobrol sama orang”, dan alasan-alasan lain semacamnya.

Kita harus berani mencoba. Karena jika tidak begitu, kapan kita berubahnya.

Dan faktanya, kita bukannya tidak bisa. kita hanya belum terbiasa saja. Jadi jangan menutupinya dengan alasan seperti itu.

Karena setiap orang pasti memiliki hasrat untuk berkomunikasi : ngobrol, curhat, bercanda, dsb.

Tentu kamu tidak harus keluar setiap hari. Cukup 1-2 kali saja seminggu, atau pas di hari liburmu.

Jika masih belum nyaman atau belum menemukan teman ngobrol. Kamu bisa keluar sendiri.

Mengelilingi kota, melihat hal yang baru terjadi di sekitar, jalan-jalan ke mall untuk melihat buku-buku baru di gramedia, jogging di pagi minggu juga opsi yang bagus banget.

Intinya, kita harus keluar untuk menikmati hidup yang utuh dan kembali ke fitrah diri , yaitu kita sebagai makhluk sosial.



7. MAINTENANCE DAY

Ide ini saya dapatkan dari bukunya Chris Bailey, *The Productivity Project*. Konsep ini merupakan saran Chris untuk kita yang bekerja secara *full time*.

Mereka yang tidak punya cukup waktu setiap harinya untuk mengurus pekerjaan rumah seperti mencuci pakaian, menyetrika, membersihkan kamar, dan perawatan rutin alat atau perabotan seperti servis motor, laptop, AC, dan peralatan lainnya.

Tugas ini hampir setiap orang dewasa melakukannya, bukan? Boleh jadi kamu seorang anak kos, karyawan, dan bahkan seorang konten kreator seperti saya.

Saran terbaik untuk menyelesaikan tugas-tugas penting yang tidak terlalu mendesak ini bisa dengan **mencatatnya**.

Kita bisa mencatat di note yang tersedia di gadget atau di selembar kertas.

Tapi, saran saya lebih baik catat di note gadget, karena kita bisa membuat catatan yang bisa di ceklis ulang saat selesai melakukan kegiatan. Jadi kita tahu tugas apa aja yang belum dikerjakan.

Contoh catatannya bisa seperti ini :

Judul : **Maintenance mingguan**

Isi : cuci baju, setrika baju kantor, sapu kamar, jemur bantal/guling, cuci motor, membersihkan meja kerja

Itu tadi sedikit contoh yang bisa kamu tiru dan sesuaikan dengan kebutuhanmu.

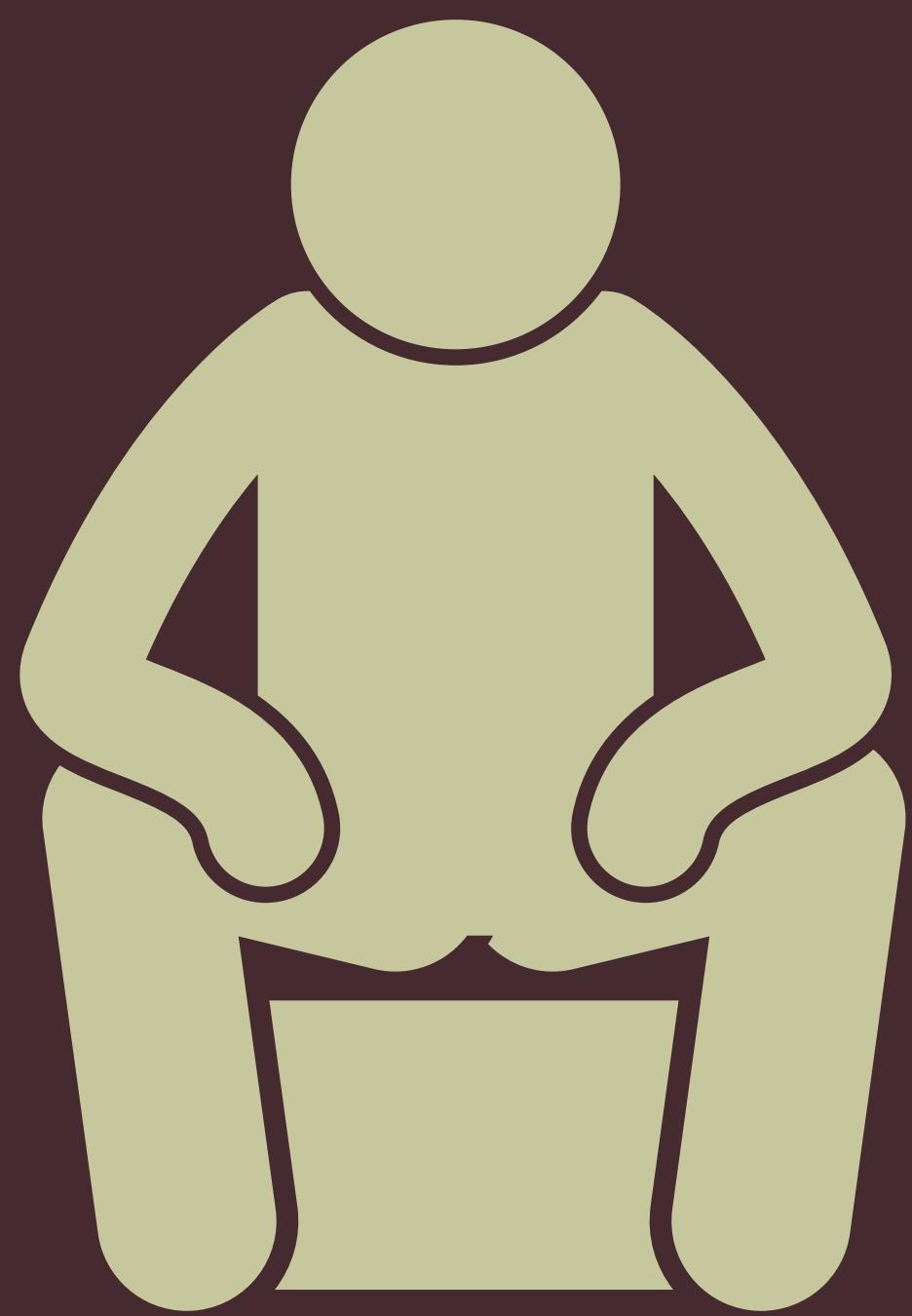
Setelah membuat catatan, maka tugas kita selanjutnya ialah mulai berkomitmen.

Komitmen disini maksudnya menyediakan hari dan waktu yang tetap untuk melakukannya.

Misal, kamu ingin melakukan tugas ini di minggu pagi, sehingga siang sampai malamnya bisa fokus menikmati waktu libur.

Penting juga untuk menetapkan durasi agar tidak membuang banyak waktu. Tentunya kita semua ingin cepat-cepat terbebas dari tugas ini dan menikmati hiburan, bukan?

Buatlah catatan, tentukan waktu, dan harinya, lakukan, lalu bersantailah.



**FASE MALAS DAN
MENUNDA**

1. SULIT FOKUS PADA SATU HAL DI WAKTU YANG LAMA

Tingkatan level fokus itu berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang hanya bisa fokus 10 menit lalu pikirannya teralihkan, ada juga yang sampai 15, 20, sampai 1 jam.

Dan tentunya hal ini lumrah. Karena andil dari faktor eksternal (lingkungan) maupun internal (dalam diri) yang bisa mempengaruhi konsentrasi kita saat berfokus pada suatu hal.

Tentunya orang yang bisa fokus sampai 1 jam sangat menakjubkan, dan seringkali mereka mudah berprestasi serta cepat dalam menyelesaikan tugas, dan pekerjaan yang diberikan.

Untuk kita yang tidak bisa berfokus lama seperti itu, jangan berkecil hati, kita bisa kok menaikkan level fokus kita.

Ada satu tips yang bisa kamu lakukan untuk meningkatkan fokus kamu lebih lama dalam melakukan hal tertentu.

Kamu bisa menggabungkan tugas yang menurutmu membosankan dengan kegiatan yang menarik atau menyenangkan untuk dilakukan.

Misalnya, kamu dikasih tugas oleh atasanmu yang dimana tugas itu lumayan berat dan agak sedikit membosankan untuk dikerjakan.

Disaat sedang mengerjakan tugas tersebut, kamu bisa menyelinginya dengan membaca buku, olahraga ringan, sekedar jalan-jalan sebentar, atau sekedar melihat suasana di luar. **Lakukan saja.**

Estimasinya bisa seperti ini, disaat kita sudah bekerja selama 45 menit, maka 15 menit bisa dilakukan untuk melakukan hal-hal yang di senangi untuk menjaga mood kita agar tetap stabil.

Intinya disini adalah menjaga mood kita untuk terus positif sampai tugas tersebut terselesaikan. Karena dengan menjaga mood tetap positif kita lebih mudah mengerjakan tugas tersebut sampai selesai.

Saya sering menerapkan tips ini. Karena terkadang saya gampang bosan melakukan satu hal yang sama dalam waktu yang lama.

Jadi saya mensiasati hal ini dengan bekerja lalu menggantinya sebentar dengan kegiatan yang lebih menyenangkan.

Kamu pun bisa melakukan hal yang sama saat mendapatkan tugas/kerjaan yang menurutmu tidak begitu menyenangkan dilakukan. Pilih aktivitas yang menyenangkan dan mulailah bekerja.

Sedikit saran, untuk kegiatan yang menyenangkan ada baiknya jauh dari smartphone dan internet. Karena kemungkinan kita akan sering kebablasan.

Kita bisa menggantinya dengan melakukan hal-hal yang nyata, seperti menulis, menggambar, membaca buku, mendengarkan podcast favoritmu untuk menaikkan mood lagi.

Tapi untuk podcast disini ada baiknya kamu memiliki headset TWS agar bisa jaga jarak dari smartphone setelah menyetel podcast.



2. JADILAH PENGENDALI BAGI DIRIMU SENDIRI

Kita semua adalah seorang CEO. Setidaknya CEO bagi diri kita sendiri.

Sukses dan gagalnya kita di masa mendatang, bergantung pada pilihan yang kita ambil saat ini, dan takdir tuhan tentunya.

Tugas utama seorang CEO terhadap dirinya yang paling utama ialah mengelola dan memanfaatkan waktu yang dimilikinya sebaik mungkin, agar mampu menggapai tujuan dan mimpi yang di cita-citakan.

Untuk mulai mengelola waktu bukanlah perkara yang mudah, karena hal ini bukan hanya membutuhkan niat, tapi juga ketekunan.

Tapi saya sangat yakin, jika kamu berkeinginan kuat untuk merubah diri menjadi pribadi yang produktif dan juga berprestasi dari sebelumnya.

Kamu pasti bisa melakukannya (InsyaAllah).

Tugas pertama yang perlu dilakukan sebagai CEO adalah mulai melakukan pencatatan waktu, dan kegiatan yang kamu lakukan setiap harinya dari bangun sampai tidur lagi (berat ya).

Ini bertujuan untuk menimbulkan rasa bertanggung jawabnya kita kepada diri sendiri. Terutama pada daerah kekuasaan kita sebagai seorang CEO yaitu waktu hidup.

Pencatatan ini idealnya lakukan selama satu minggu penuh.

Sehingga nantinya kita akan tahu betapa banyak waktu yang terbuang sia-sia : scrolling sosmed, nonton video youtube tidak jelas, kebanyakan nongkrong, dll.

Setelah mengetahuinya, kita bisa mengambil tindakan untuk mengurangi atau memotong kegiatan yang membuang masa hidup kita, dan menggantinya dengan kegiatan yang penting.

Itulah tugas utama seorang CEO : mengelola, menganalisa, dan merencanakan.

JIKA SUATU RENCANA TIDAK BERJALAN LANCAR

Terkadang sesuatu yang sudah kita rencanakan sebelumnya tidak bisa berjalan lancar sesuai harapan kita. **Tidak perlu merasa bersalah.**

Karena pasti ada saja hal-hal yang terjadi di luar kontrol bisa mengacaukan jadwal dan rencana kita.

Memiliki rencana itu bagus, tapi akan lebih baik lagi jika kita berusaha mengikuti rencana sampai akhir.

Misalnya begini, kamu punya agenda berolahraga besok pagi, tapi ternyata ada suatu hal yang tak terduga membuat kamu tidak melakukannya sesuai yang telah dijadwalkan.

Lalu kamu berinisiatif menggeser waktu berolahraga di sore hari. Padahal, di waktu tersebut sudah ada agenda penting lainnya yang sudah menunggu.

Ini yang tidak harus kamu lakukan.

Apabila satu agenda gagal dan waktunya terlewat, jangan digeser, biarkan saja. Hal ini hanya akan membuat jadwal kita tambah berantakan.

Sebaiknya di jadwalkan ulang saja besok hari.

Tetap jalankan terus jadwalmu, dan jangan berusaha menambal atau memindahkan agenda yang gagal ke jam lainnya.

Membiarakan jadwal harian kita hancur karena satu kegagalan itu tidak *worth it*. Biarkan rencana terus berjalan bagaimanapun keadaannya.

STUDI KASUS

Saya memiliki tiga jadwal penting setiap harinya. Pagi hari untuk menulis, siang hari untuk membuat konten, dan malam hari untuk mengerjakan proyek tambahan.

Suatu hari, ada kejadian tak terduga. Saya bangun kesiangan. Ya dikarenakan malam sebelumnya begadang juga sih. Hehe

Karena pagi hari saya gunakan untuk menulis, dan di saat keadaan seperti ini, kemungkinan kegiatan menulis harus digeser ke siang hari dong. Dan itu saya lakukan hampir di setiap kesempatan.

Tapi, dengan cara seperti ini ternyata tidak membuat jadwal saya berjalan dengan lancar seperti yang saya inginkan. Malah menjadikannya tambah kacau dari sebelumnya. Lalu ujung-ujungnya stress deh.

Saya tersadarkan dengan sebuah kutipan dari penulis Choi Myung Gi, “Memastikan rencana terus berjalan sesuai dengan jadwal akan jauh lebih baik daripada memindahkan paksa ke jadwal yang lain.”

Karena menurutnya hal itu hanya akan membuat jadwal yang ada menjadi lebih kacau dari sebelumnya dan kemungkinan terburuknya ialah menghancurkan keseluruhan jadwal kita.

Jadi pada hari berikutnya, ketika sebuah agenda terlewat dikarenakan suatu hal. Saya tidak akan menggesernya ke jam yang sudah ada jadwal lain.

Saya akan merelakannya dan lanjut mengerjakannya besok sebagai konsekuensi kelalaian.

Memastikan rencana yang ada terus berjalan, lebih baik daripada merubahnya secara tiba-tiba ditengah-tengah jalan.

Setelah saya tetap berusaha menjalankan rencana sampai akhir, saya akan memberikan diri ini sebuah *reward*.

Reward disini bisa dengan membeli makanan favorit, melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bermain game, menonton video di channel favorit, dan banyak hal lainnya.

Kita akan lebih termotivasi dengan *reward* daripada *punishment*. Jadi jangan terlalu menyalahkan diri, dan berbahagialah.



3. STOP KILLING TIME DI MEDIA SOSIAL

Tidak bisa dipungkiri, di era yang serba digital ini kita mudah bergantung pada satu benda yang tidak pernah absen di bawa kemanapun kita pergi termasuk ketika hendak masuk ke toilet.

Benda ini pulalah yang biasanya kita cek pertama kali saat bangun di pagi hari. **Ya, kita jadi candu karenanya.**

Ditambah dengan aplikasi-aplikasi menggiurkan yang membuat otak memproduksi hormon dopamin (hormon kebahagiaan) meningkat drastis hanya dengan melihat story yang barusan kita upload dilihat dan di apresiasi banyak orang.

Tidak terasa sepertiga waktu kita di satu hari habis untuk memainkannya. Ya, yang saya maksud adalah smartphone kita.

Smartphone menjadi terdakwa dibalik terbuangnya banyak waktu percuma lewat aplikasi media sosial yang ditawarkannya seperti facebook, instagram, youtube, linkedIn, dan teman-teman mereka lainnya.

Ini menjadi kecanduan yang di alami hampir setiap orang di zaman sekarang.

Kita lebih mengkhawatirkan berapa banyaknya *like* dipostingan kita, dan *view story* kita.

Terkadang kita juga merasa iri melihat pencapaian dan kesuksesan teman kita saat melihat postingan terbaru mereka berlibur di luar kota.

Kita merasa senang bukan main jika di *notice* oleh orang yang kita kagumi.

Ya, kita terikat kuat dengan media sosial.

Sehari saja tidak membuka instagram, seperti ada yang kurang aja gitu ya. Kamu merasakannya? Saya sering. Hehe

Jika kamu merasakan juga, selamat kamu kecanduan media sosial.

Saatnya kita membatasi atau menghindarinya untuk sementara waktu (dopamine detox).

Saya sendiri memiliki aturan untuk pemakaian smartphone dan membuka social media. Aturannya sangat sederhana, pagi sampai siang hari, saya menjauh dari media sosial. Karena di waktu tersebut adalah jam super produktif saya.

Saya hanya membukanya dua kali dalam sehari, yaitu di siang hari setelah makan siang, dan selepas shalat magrib dan stop saat berkumandangnya adzan isya.

Apa yang saya dapatkan dari pengaturan sederhana ini? Fokus lebih tajam saat bekerja, berkurangnya beban pikiran untuk mengecek smartphone setiap saat, dan yang terpenting produktivitas saya meningkat secara signifikan.

Jika ingin harimu lebih bermakna dan produktif. Salah satu saran yang bisa kamu pertimbangkan adalah menghindari smartphone, dan media sosial, juga berita-berita negatif di pagi hari.

Kenapa?

Ketiga hal tadi bisa membuat pikiran dan mood kita berubah drastis, istilah kerennya *mood swing*.

Saat kita membuka smartphone di pagi hari lalu menemukan banyak chat WA yang masuk, kita menjadi tergoda untuk membalasnya satu per satu.

Membuka media sosial isinya status galau dan pamer, dan saat masuk ke laman berita isi kontennya berupa perampokan, pembunuhan, dan berita negatif lainnya.

Niatan hati untuk menjalani hari yang produktif eh malah dibuat kacau di awal pagi.

Kecanduan smartphone dan media sosial merupakan tersangka dari munculnya rasa malas. **Jadi kita harus bisa mengontrolnya.**

Sedikit tips yang bisa kamu terapkan saat bermain smartphone agar tidak terjatuh pada kencanduan :

1. **Batasi dengan menggunakan timer.** Saat ingin mengurangi pemakaian sosmed, gunakan timer. Setelah alarm berbunyi, langsung matikan dan mulailah bekerja.
2. **Turn off.** matikan smartphone saat bekerja atau minimal masuk ke mode airplane.
3. **Gantilah hiburan.** Gantikan membuka media sosial dengan kegiatan yang lebih nyata, misal menggambar, menulis, membaca.

Di buku *Laziness is Habit* karya Choi Myung Gi, dijelaskan bahwa manusia memang tidak bisa hidup tanpa bersosial, entah dia seorang yang introvert maupun ekstrovert.

Semua memiliki hasrat yang sama untuk bersosial seperti mengobrol dan didengarkan.

Hasrat ini jika tidak tersalurkan di dunia nyata, maka dunia maya-lah yang menjadi pelampiasannya. Itulah mengapa kita suka berkirim DM, berkomentar di postingan dan story orang lain.

Ketika ada bunyi notifikasi masuk, kita bergegas untuk mengeceknya. Walau isi pesannya sendiri tidak terlalu penting untuk kita ketahui sekarang.

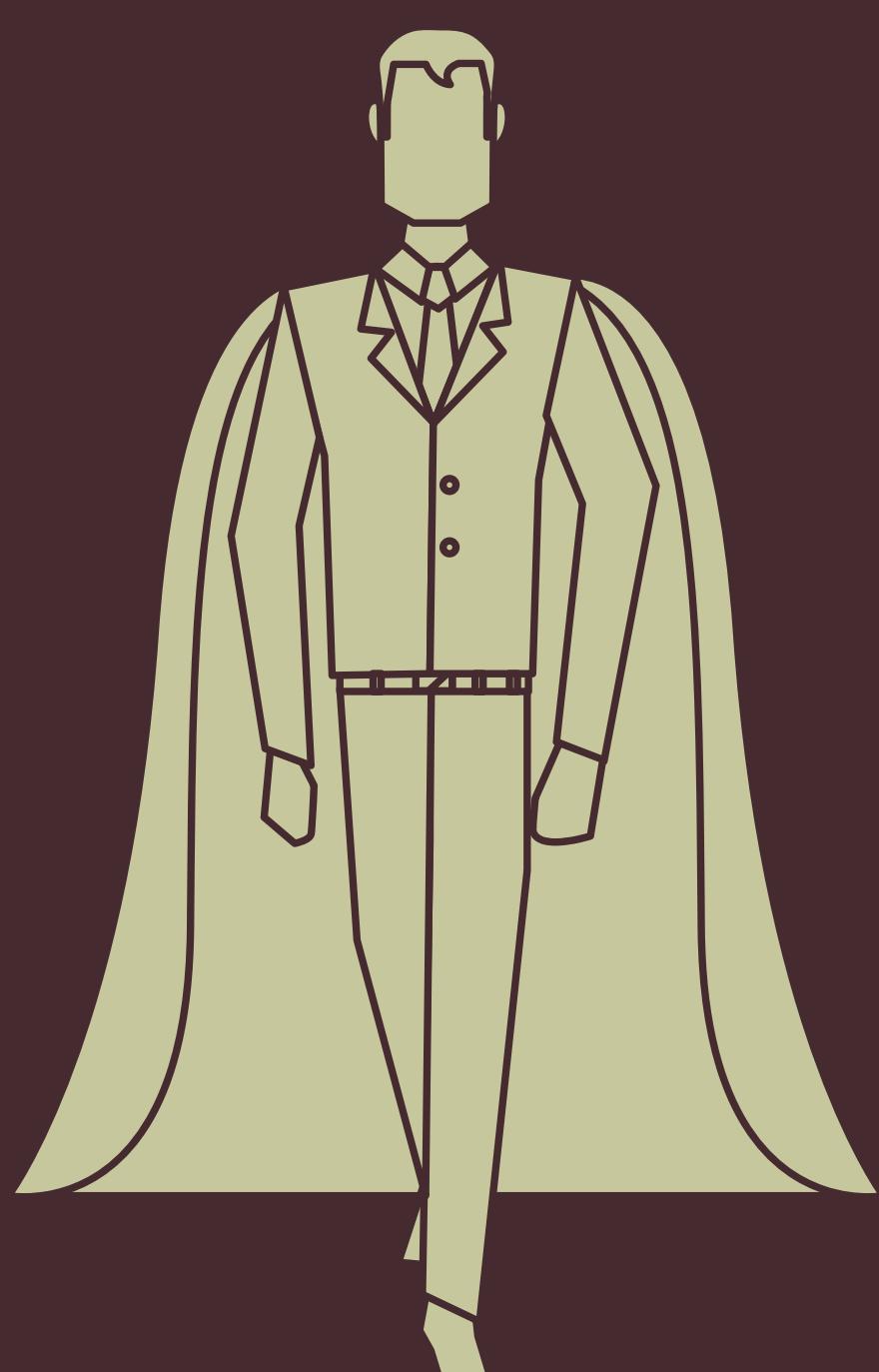
Ini bisa jadi masalah besar jika dibiarkan. Masalah untuk mental kita, dan menyedot banyak waktu kita.

Salurkanlah hasrat mengobrol ini dengan ranah yang nyata : teman, sahabat, orang tua, adik, kaka, dsb.

Ajaklah mereka untuk bertemu, dan mengobrollah sampai puas. Jangan bermain gadget saat mengobrol. Hal itu akan mengurangi kualitas pertemuan dan terkadang perilaku ini terlihat tidak sopan.

Melepaskan kecanduan terhadap smartphone dan media sosial merupakan awal dari pengendalian dan transformasi diri.

Jadi sangat layak untuk di lakukan dan perjuangkan.



4. PERBAHARUI SUASANA

Rasa malas dan jemu bisa datang dari suasana dan kondisi tempat kita sering beraktivitas seperti ruangan kerja dan belajar.

Misal banyak kabel yang tergeletak dilantai, kertas-kertas berserakan di atas meja, peralatan kerja yang diletakkan sembarangan.

Kita pun mulai sedikit terjangkiti rasa malas jika saat memulai pekerjaan saja butuh banyak hal yang harus dibereskan terlebih dahulu?

Seperti melakukan pembersihan ekstra yang membuat energi terkuras, menyortir barang-barang dan mengembalikannya ke tempat asal.

Bayangkan saat ruangan kita rapi dan bersih. Semua alat pada tempatnya. Gimana perasaan kita? Tentunya lebih lega dan lebih leluarsa bukan untuk beraktivitas.

Jadi sebelum memulai aktivitas yang produktif, ada baiknya mulai dengan merapikan area tempurmu.

Jangan biarkan ada barang yang bisa mengacaukan pandangan dan fokus kita.

Rapikan segera.

Setelah merapikan dan membersihkan kamar, tapi rasa malas tetap ada. Bisa jadi kita sedang merasa bosan dengan tatanan ruangan kita.

Kita bisa mengubah posisi barang yang ada disekitar untuk menyegarkan kembali pandangan.

Misal, yang tadinya di atas meja hanya ada peralatan kerja, kita bisa menambahkan foto orang yang kita sayangi, seperti orang tua, pasangan, atau foto diri sendiri untuk menaikkan semangat.

Bisa juga dengan menukar tempat barang-barang yang ada di ruangan. Sehingga ada pemandangan dan kesejukan baru .

Apabila ruangan penuh dengan barang-barang yang tidak begitu penting. Kita bisa mengeluarkannya dan menaruhnya di gudang.

Kelegaan dan kerapian membawa ketenangan.

Jika masih merasa malas juga, kamu bisa memperhitungkan untuk bekerja di luar untuk mendapatkan suasana baru, misal diperpustakaan daerah, coffee shop, taman, dll.

Kalau perlu jadwalkan kegiatan ini agar menjadi penyegaran setiap minggunya.

5. JANGAN BANYAK MIKIR!

Rasa malas dan menunda selain bisa muncul dari faktor lingkungan, ternyata bisa juga lho muncul dikarenakan lambatnya kita dalam pengambilan sebuah keputusan.

Misalnya di saat kita ingin membangun habit berolahraga. Kita masih ragu-ragu, kapan mau mulai, olahraga apa yang cocok, waktu manakah yang terbaik untuk melakukannya (pagi, sore, atau malam).

Jika sebelum memulai saja kita sudah begitu banyak pertimbangan, saya yakin kegiatan ini akan tertunda lebih lama.

Padahal di saat memulai berolahraga harusnya yang perlu kita pikirkan adalah cukup olahraga apa, kapan waktunya, dan peralatan apa saja yang dibutuhkan.

Dalam rangka memulai suatu kegiatan sebaiknya jangan dipersulit dengan banyak pertimbangan.

Hal ini hanya akan mengundang rasa malas dan penundaan untuk datang.

Ada dua trik yang bisa kamu coba saat ingin melakukan sesuatu tapi rasa malas mulai mendera.

Yang pertama ada 5 Second Rule dari Mel Robbins. Konsep ini berlaku pada kegiatan apapun yang ingin kita mulai atau kerjakan.

Misal kita ingin terbiasa bangun setelah alarm menyala. Daripada kita menekan tombol snooze dan kembali tidur.

Kita bisa mengubahnya dengan menghitung mundur 5,4,3,2,1 dan langsung memaksakan diri untuk segera bangun.

Ini akan mendesak tubuh untuk siap.

Memang tidak mudah melakukan ini pada awalnya, tapi kita akan segera terbiasa jika terus berusaha mengulanginya.

Dan jika rasa malas masih melanda juga. Kamu bisa menerapkan satu trik lagi, yaitu aturan dua menit.

Aturan ini saya dapatkan dari buku *Getting Things Done* karya David Allen. Pada aturan ini kita tidak perlu memulai kegiatan dengan durasi yang panjang.

Setel timer dua menit saja. Hal ini lebih baik daripada tidak mengerjakannya sama sekali dan mengusir asumsi sulit di dalam diri kita.

Kita ambil contoh dari olahraga lagi ya, karena ini contoh yang mudah dipahami kita semua mengerti.

Jika kita ingin rutin melakukan push up setiap harinya. Jangan mematok 100x, 50x dalam sekali percobaan. Memang itu mudah bagi yang sudah terbiasa, tapi tidak bagi kita yang baru memulainya.

Itu berat, susah dicapai, dan membuat kita malas.

Fokuslah pada konsistensi dan kemajuan perlahan. Karena jika kita bisa pun melakukannya sebanyak itu, biasanya itu tidak akan bertahan lama.

Sebab kita memulainya dengan kesulitan, next-nya kita merasa keberatan dan tidak mau mencoba lagi.

Jadi kenapa tidak mencobanya dari yang mudah terlebih dahulu dan menargetkan angka yang masuk akal di awal?

Aturlah timer dua menit dan lakukan push up sebanyak yang kita bisa, jika timer berbunyi. Berhentilah!

Tambah durasi perlahan-lahan. Bisa dengan setiap satu minggu menambahkan satu menit. Sampai target utama kita tercapai, misal 30 menit push up.

Saya juga dulunya seperti itu. Sebelum saya bisa melakukan push up selama 20 menit saat ini.

Dua trik ini juga bisa digunakan pada tugas dan kegiatan berat lainnya.

Jadi, untuk menghindari kemalasan dan penundaan,persempit pilihan dan kurangi waktu pertimbangan serta memulai suatu hal dengan mudah.

Semoga setelah menerapkan tips-tips tadi kemalasan dan penundaanmu bisa berkurang ya. Aamiin.

LALU SELANJUTNYA APA?

Selamat jika kamu sudah membaca sampai disini, *proud of you.*

Saya sangat yakin kamu orang yang haus akan ilmu dan ingin berkembang dan merubah kehidupanmu menjadi lebih baik.

Oke, setelah kamu menyelesaikan e-book ini satu pertanyaan mulai muncul, **selanjutnya apa?**

Mungkin ini hanya sedikit saran tapi penting untuk kamu ketahui.

E-book ini tentunya masih jauh dari kata sempurna. Jadi saran yang bisa saya sampaikan ke kamu adalah jangan berhenti untuk *explore* cara baru yang tersedia di luar sana.

Misal saya pernah membagikan tips caranya mendapatkan tidur yang berkualitas. Jika tips tersebut masih belum bekerja di kamu.

Maka silahkan temukan tips lainnya. E-book ini merupakan roadmap awal kamu dalam menjalani hidup yang produktif.

TENTANG PENULIS

FAHMI AHMAD adalah seorang penulis, kreator konten, dan blogger pemula. Dia tinggal di kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. E-book "Mendadak Produktif" adalah karya tulis pertamanya sebagai seorang author.

Kunjungi Fahmi di :

Instagram : [@malesgagal](https://www.instagram.com/@malesgagal)

Website : www.malesgagal.com