

TRENDING

>> Ada Apa di 2019? (<https://lifestyle.uzone.id/tag/periskop-2019>)

5 Kebiasaan Orang yang Produktif, Wajib Kamu Contoh

6 Hour's ago by Birgitta Ajeng (<https://uzone.id/author/Birgitta+Ajeng>)



()

Share

10

Facebook

1

Twitter

Google +

437

Comment

Uzone.id - Hidup dengan lebih produktif tidak mudah, apalagi di tengah dunia media sosial yang ingar binger. Kamu mungkin lebih tergoda untuk memperhatikan kehidupan orang lain yang kelihatan bahagia di Instagram, dibandingkan melakukan beberapa tugas untuk menghasilkan banyak karya berkualitas.

Di awal 2019, kamu mungkin bisa mengurangi kebiasaan itu dan mulai berubah menjadi orang yang produktif. Bagaimana caranya? Mengutip *Reader's Digest*, berikut ini lima kebiasaan orang produktif yang wajib kamu contoh.

Baca: Mengapa Lantai Bandara Berkarpet? (<https://travel.uzone.id/mengapa-lantai-bandara-berkarpet->)

Fokus menjadi orang yang lebih bahagia (<https://www.facebook.com/UZoneIndonesia/>)

Sebuah studi oleh *University of Warwick* ris menemukan bahwa orang yang lebih bahagia menjadi 12 persen lebih produktif di lingkungan kerja (<https://twitter.com/UZoneIndonesia>)



(<https://www.instagram.com/uzoneindonesia/>)

(<https://www.youtube.com/c/uzoneindonesia>)

TO TOP

Ilustrasi. (Foto: Unsplash)

“Ini masuk akal, terutama mengingat fakta bahwa dua gejala umum depresi adalah penurunan motivasi dan atensi,” ujar Aparna Iyer, MD, psikiater holistik dan asisten profesor di UT Southwestern Medical Center di Dallas, Texas.

Baca: 5 Destinasi Wisata Teramai di Cina (<https://travel.uzone.id/5-destinasi-wisata-teramai-di-cina>)

Meluangkan waktu untuk beristirahat

Meluangkan waktu untuk beristirahat itu penting. Studi menunjukkan bahwa tugas berkepanjangan yang membutuhkan fokus, energi, dan perhatian yang tinggi dapat menyebabkan kamu kurang produktif dan fokus.



(<https://www.facebook.com/UZoneIndonesia/>)

(<https://twitter.com/UZoneIndonesia>)

Ilustrasi. (Foto: Unsplash)

Wyatt Fisher, PhD, seorang psikolog, juga mengungkapkan bahwa ketika kamu mencoba untuk terus bekerja tanpa henti, kualitas pekerjaan kamu cenderung menurun. Karena itu, kamu perlu beristirahat sejenak.

Baca: Liburan ke Jepang, Ini 5 Hal yang Wajib Dilakukan di Tokyo (<https://travel.uzone.id/5-hal-yang-wajib-dilakukan-di-tokyo-jepang>)

ADVERTISEMENT



TO TOP

Editorial Office Assistant

Cambridge, Cambridgeshire

Editorial Assistant

Hoddesdon, Hertfordshire

Admin Assistant

Cambridge, Cambridgeshire

Menjauhkan diri sejenak dari teknologi

Penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan yang mengharuskan kamu terus terhubung dengan teknologi (seperti computer, *e-mail*, media sosial, dan lainnya) membuat kamu kurang produktif, serta menyebabkan stres dan lelah.



Ilustrasi. (Foto: Unsplash)

(<https://www.facebook.com/UZoneIndonesia/>)



(<https://twitter.com/UZoneIndonesia>)



“Perasaan terhubung yang terus-meneru t menimbulkan rasa ditarik ke berbagai arah oleh banyak hal setiap saat,” kata Risa Stein, PhD, profesor psikologi di Rockhurst University di Kansas City, Missouri. Risa n akan untuk meluangkan beberapa menit untuk menjauh dari teknologi.

(<https://www.instagram.com/uzoneindonesia/>)
(<https://www.youtube.com/c/uzoneindonesia>)

Kamu mungkin bisa memberi tahu rekan kerja bahwa kamu hanya akan merespons *e-mail* di jam tertentu dalam sehari.

Baca: Menyambut Tahun Baru dengan Teavana Tea Latte dari Starbucks

(<https://food.uzone.id/menyambut-tahun-baru-dengan-teavana-tea-latte-dari-starbucks>)

Bekerja di ruang terbuka atau dekat jendela

Sebagian besar perusahaan tidak membiarkan karyawan bekerja di luar kantor. Namun, jika kamu memiliki kebebasan untuk bekerja dari jarak jauh, kamu mungkin bisa bekerja di ruang terbuka atau dekat jendela.



Ilustrasi. (Foto: Unsplash)

Penelitian menunjukkan bahwa paparan sinar matahari dapat meningkatkan kesehatan dan aktivitas kamu. Sering berada di ruang tertutup dan gelap terlalu lama dapat meningkatkan produksi hormone melatonin, yang bisa menurunkan suasana hati dan energi.

Baca: Go-Food Ungkap Prediksi Kuliner di Indonesia pada 2019, Seperti Apa Trennya?

(<https://food.uzone.id/go-food-ungkap-prediksi-kuliner-di-indonesia-pada-2019-seperti-apa-trennya->)

Tidur sepanjang malam

Saat masih mahasiswa, kamu mungkin m bisikan satu malam untuk menyelesaikan makalah atau belajar untuk ujian. Namun tian menunjukkan bahwa ini bukan cara yang baik. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk bisa menurunkan produktivitas.

(<https://www.facebook.com/UZoneIndonesia/>)

(<https://twitter.com/UZoneIndonesia>)

