



Cara Meningkatkan fokus saat bekerja memang bukanlah perkara yang mudah. Namun, Sobat bisa coba mulai dengan mencari posisi yang nyaman, membuat ruang kerja nyaman, melakukan olahraga ringan, istirahat sejenak dan memfokuskan pada satu pekerjaan terlebih dahulu.

Pekerjaan yang menumpuk sering kali justru membuat pikiran kita bercabang ke mana-mana. Tak jarang, alih-alih konsentrasi, kantuk yang lebih sering datang. Banyak hal yang menjadi lebih menarik daripada menyelesaikan pekerjaan. Kalau dibiarkan terus, bisa gawat!

Untuk meningkatkan fokus saat bekerja, sebelum memulai pekerjaan, carilah posisi yang nyaman. Usahakan tubuh tetap tegak. Sediakan air minum di jangkauan, sebab kita membutuhkan asupan air yang cukup sehingga tidak mudah lelah atau mengantuk.

Cara Meningkatkan Fokus saat Bekerja

Dalam melakukan sebuah pekerjaan, otak juga dituntut untuk bekerja. Terlalu banyak mengerjakan sesuatu tanpa menghiraukan kebutuhan minum juga tidak baik bagi konsentrasi dan kondisi tubuh. Akibatnya, tubuh menjadi mudah lelah dan mengantuk.



Hiveage

Jika sudah tidak betah berlama-lama duduk, berdirilah. Hampiri kolega Sobat dan berbincanglah sebentar. Gloria Mark, seorang profesor informatika UCI, menerangkan bahwa hal tersebut membuat tubuh pekerja lebih rileks.



Ruang kerja yang nyaman dan menyenangkan dapat membantu meningkatkan fokus saat bekerja. Knight dan Haslam (2010) dalam penelitiannya membandingkan orang-orang yang menyelesaikan pekerjaan dalam lingkungan ruang kerja kosong tak berdekorasi, ruang kerja fungsional, ruang kerja berdekorasi tumbuhan serta gambar-gambar, dan ruang kerja yang disusun sendiri oleh pekerjanya.

Orang dengan ruang kerja berdekorasi tumbuhan dan gambar 17% lebih produktif dibandingkan orang yang bekerja di ruang kerja kosong tak berdekorasi. Di samping itu, orang yang menyusun sendiri ruang kerjanya terbukti 32% lebih produktif dibandingkan orang yang bekerja dalam ruang kerja fungsional. Buatlah ruang kerja Sobat menjadi lebih hidup dan menyenangkan, sehingga meningkatkan semangat untuk bekerja.

Penelitian

Penelitian Keita Kamijo di Universitas Waseda, Tokyo, menjelaskan bahwa olahraga sederhana terbukti lebih baik daripada olahraga kognitif, dalam jam kerja. Olahraga ringan, seperti *aerobic*, memiliki efek positif yang meningkatkan kemampuan seseorang dalam merencanakan sesuatu, meningkatkan fokus, daya ingat, dan kinerja.

Selain itu, gerakan-gerakan yoga ringan juga mampu membuat tubuh bugar kembali. Pada awalnya, jika baru pertama kali dilakukan, yoga dapat meningkatkan degup jantung dan membuat otak lebih keras bekerja. Akan tetapi, jika sering dilakukan, yoga tentu menyehatkan.

Menurut Dr. John Ratey, 80% hingga 90% orang akan lebih bersemangat, tidak mudah lelah, memiliki lebih banyak energi, dan lebih termotivasi jika terbiasa berolahraga.

Jika Sobat bekerja di depan komputer, alihkan perhatian dari layar selama beberapa saat untuk mengistirahatkan kedua mata. Namun, hindari beristirahat sembari membuka media sosial di ponsel. Rasa penasaran untuk membuka media sosial bisa menjadi tak tertahankan, tetapi, menurut Andreassen, dkk. (2014), terdapat konsekuensi negatif yang timbul dari menggunakan media sosial pada jam kerja. Melawan keinginan untuk menggunakan media sosial mampu meningkatkan produktivitas dan konsentrasi.

Tingkat energi, motivasi, dan konsentrasi dapat naik ketika beristirahat. Sobat bisa beristirahat di pagi hari guna memperbarui konsentrasi, yaitu dengan melakukan aktivitas lain yang disukai. Hal ini dapat memfasilitasi pemulihan tubuh dan menghasilkan energi yang lebih baik, serta membuat kinerja lebih maksimal.



Istirahat

Beristirahat dan melakukan aktivitas yang diinginkan dapat meningkatkan kesehatan, kepuasan dalam bekerja, pembaruan energi, motivasi, dan tentunya meningkatkan fokus saat bekerja.

Baca Juga:

- [Jangan Lewatkan! Tips Untuk Para Pengguna Kacamata](#)
 - [Hindarilah! Kebiasaan ini Membuat Cepat Lelah Setiap Hari](#)
 - **Olahraga Ringan untuk Kamu yang Duduk Terlalu Lama**
-

Pada kenyataannya, *multitasking* atau mengerjakan banyak pekerjaan dalam suatu waktu bukanlah cara terbaik dalam bekerja. Menurut penelitian, pikiran Sobat memiliki batasan untuk berpindah-pindah dari satu pekerjaan ke pekerjaan lainnya.

Alih-alih memaksa mengerjakan semuanya, dan menghasilkan pekerjaan final yang tidak begitu memuaskan, cobalah mencari cara untuk fokus mengerjakan satu pekerjaan dulu.

Berikan pekerjaan Sobat skala prioritas 1 sampai 5. Kerjakan pekerjaan yang memiliki prioritas nomor 1. Selain itu, kurangi pengalihan yang dapat membuyarkan fokus. Misalnya, jauhkan ponsel dan tutup *tab* yang tidak terlalu penting. Cobalah cara ini beberapa kali sehingga menjadi kebiasaan.

Nah, itu dia cara untuk meningkatkan fokus saat bekerja. Semoga bermanfaat!

Sumber : [ucnews](#)