

# Perubahan jam tidur.

reinhart1010.id – 11 April 2022

From <https://reinhart1010.id/blog/2022/04/11/perubahan-jam-tidur>. Scan the QR Code to view the article on your device or web browser.



---

Content may subject to copyright. Visit the original website to view copyright and licensing information about this content. QR Code is a registered trademark of DENSO WAVE, Inc. in Japan and other countries. Generated on 2024-08-07 05:10:34.

---

Mulai hari ini saya akan menerapkan jadwal tidur *biphasic* pada pukul:

- Malam: 22:00 - 02:00 WIB
- Siang:
  - Opsi A: 07:00 - 11:00 WIB
  - Opsi B: 13:00 - 17:00 WIB

Ya, jadwal tidur tersebut tidaklah normal. Namun, saya tidak punya pilihan lain selain memanfaatkan jam-jam tidur saya sebelumnya untuk bekerja secara efektif.

Jadwal di atas sudah disesuaikan untuk menghormati periode-periode waktu ini:

1. **00:00 - 01:00** Periode detoksikasi tubuh paling intensif selama waktu tidur
2. **08:30 - 11:00** Ibadah Gereja (Minggu)
3. **11:00 - 12:00** Pembersihan kamar tidur (Senin, Rabu, Jumat)
4. **17:00 - 19:00** Ibadah Gereja (Sabtu)
5. **19:00 - 21:00** Monitoring and Evaluation Enrichment Program
6. **20:00 - 22:00** Sesi *Connect Group* (CG) / komunitas sel (Jumat)

Sebagai konsekuensi saya sudah tak lagi dapat melakukan kerja pukul 9-5 seperti biasanya. Namun bagi saya hal tersebut tidak terlalu penting.

Yang paling penting di sini adalah **menghindari banyaknya potensi *distraction* yang disebabkan oleh faktor eksternal**, termasuk:

- Kelaparan karena makanan siang telat dipesan via GoFood/GrabFood
- Sesi *video conference* perkuliahan adik saya
- Bentakan berkali-kali dari anggota keluarga tentang suatu hal, sehingga saya tak dapat berkonsentrasi menyelesaikan salah satu Ujian Akhir Semester (UAS) lalu.

Saya tahu bahwa hal-hal tersebut **tidak akan selalu muncul pada pukul 2 subuh hingga pukul 5 pagi**. Dan jam-jam sunyi tersebutlah yang saya selalu haus dan butuhkan akhir-akhir ini, mengingat bahwa saya sekaligus berkuliah sambil bekerja di industri yang sama.

---

Saya berharap agar jadwal tidur dan kerja tersebut dapat saya lakukan secara konsisten hingga

kelulusan saya. Demi produktivitas dan kebaikan kita bersama. Terima kasih dan sampai jumpa.