

THE DEEP SECRET OF FUND MANAGER

olahraga, tidur ideal & meditasi

AVRAM BI WEEKLY INSIGHT



Menjadi fund manager yang baik ternyata tidaklah cukup hanya berbekal pada keahlian teknis saja. Fund manager yang sangat paham fundamental saham dan ahli ekonomi sekalipun masih memiliki kemungkinan fund yang dikelolanya tidak perform.

Mereka butuh hal lainnya. Olah raga yang teratur, tidur yang cukup dan berkualitas, serta meditasi.

Mengapa begitu? Karena tubuh, jiwa dan pikiran manusia sangatlah berkaitan. Ketiganya harus dilatih seperti halnya seorang olahragawan. Seorang fund manager yang cakap secara teknis mungkin saja melakukan kesalahan dalam mengambil keputusan karena intuisinya tidak bekerja akibat lelah secara mental.

Bisa jadi urusan rumah tangga mendominasi pikirannya saat harus membeli atau menjual saham. Jangan-jangan ia sedang bertengkar dengan pasangannya atau malah ribut dengan satpam gedung di pagi hari.

Nah olahraga dan tidur yang ideal bisa mencegah *decision fatigue*, sedangkan meditasi akan melatih *mindfulness* membuat seseorang menjadi tenang dan kreatif. Intuisi fund manager akan selalu terasah bila tubuh dan jiwanya selalu dalam kondisi terbaik, hal itu akan membuat keputusan yang diambil tepat, sehingga pada akhirnya kinerja fund yang dikelola akan menjadi baik juga.





• Tahukah Anda?

Sebuah penelitian di *US Study of Women's Health Across the Nation* menjelaskan masalah tidur saja dapat mengakibatkan kerugian tahunan sebesar \$517 hingga \$524 per orang dan hilangnya produktivitas \$2,2 miliar per tahun secara nasional pada sample usia 42-64 tahun.



• Ace Card

Reksa Dana Avrist LQ45 dan Avrist IDX30 adalah produk reksa dana yang memiliki low tracking error. Pengelolaan reksa dana indeks selalu mengikuti benchmark indeksnya, Ketika memilih Reksa Dana indeks, artinya kinerja investasi sepenuhnya akan tergantung dengan kondisi pasar bursa. Berbeda dengan Reksa Dana konvensional, yang hasilnya bergantung pada kinerja MI dalam mengelola dana kelolaan.

Sumber

<https://www.efinancialcareers.co.uk/news/2014/04/sports-naps-meditation-become-better-trader>

Journal - Impact of sleep disturbances on employment and work productivity among midlife women in the US SWAN database: a brief report - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8462448/>



Follow us!