

Fakta Menarik Tentang Multitasking yang Jarang Diketahui

Category: LifeStyle

30 Januari 2024



Prolite – Dalam era modern ini, banyak orang yang bangga dengan kemampuan *multitasking* mereka.

Dari menjawab email sambil makan siang hingga melakukan panggilan sambil menulis laporan, kemampuan ini menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Namun, tahukah kita bahwa sebenarnya *multitasking* hanyalah mitos?

Seiring perkembangan teknologi, orang cenderung beralih dari satu tugas ke tugas lain dengan cepat, dan ini lebih tepat disebut sebagai *task-switching* daripada *multi-tasking* sejati.

Multi-tasking sejati, atau melakukan beberapa tugas secara bersamaan, ternyata tidak efisien dan bahkan dapat merugikan.

Mitos dan Fakta *Multitasking*



Ilustrasi wanita yang sibuk dengan pekerjaan – Freepik

Meskipun banyak yang percaya bahwa kemampuan ini dapat meningkatkan produktivitas, para peneliti menyebutnya sebagai mitos.

Sebenarnya, otak manusia tidak dirancang untuk fokus pada beberapa tugas secara bersamaan. Saat kita berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lain, otak mengalami *switching cost*, yang menyebabkan penurunan efisiensi dan kualitas dalam kinerja.

Dampak Negatif



Ilustrasi pria yang stres karena pekerjaan – Freepik

Multitasking tidak hanya mengurangi kualitas pekerjaan, tetapi juga dapat berdampak pada kesejahteraan mental.

Penelitian telah menunjukkan bahwa *multitasking* dapat meningkatkan tingkat stres dan mengurangi kemampuan konsentrasi jangka panjang. Hal ini juga dapat mengakibatkan penurunan kemampuan mengingat informasi.

Sebagai gantinya, disarankan untuk fokus pada satu tugas sekaligus. Dengan memberikan perhatian penuh pada suatu aktivitas, kita dapat meningkatkan produktivitas dan menghasilkan pekerjaan yang lebih berkualitas.

Jadi, saat merencanakan kegiatan sehari-hari, alihkan fokus secara penuh pada satu tugas sebelum beralih ke yang lain.



Ilustrasi pria yang sibuk dengan pekerjaannya – Freepik

Multitasking sebenarnya hanyalah mitos, dan *task-switching* tidak efisien. Penting bagi kita untuk menyadari dampak negatif dari kemampuan ini dan mengutamakan kualitas daripada kuantitas dalam melakukan tugas sehari-hari.

Dengan fokus pada satu tugas sekaligus, kita dapat meningkatkan efisiensi, mengurangi stres, dan mencapai hasil yang lebih memuaskan.

Bagaimana menurutmu? Apakah *multi-tasking* adalah kemampuan yang membawa pengaruh positif atau malah negatif?

Artikel terkait :