

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.

Baca Juga: Bukan Soal Niat! Ini Cara Membuat Action System yang Konsisten dan Anti Gagal

*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.

Baca Juga:Horor Psikologis Naik Daun: Saat Teror Tak Lagi Datang dari Hantu, Melainkan dari Pikiran Sendiri

## 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 :

Mengupas Rahasia Multitasking: Bagaimana Dampaknya pada Kesehatan dan Produktivitas?



Baca Selanjutnya  
Si Gila Diskon! Top 5 Zodiak yang Selalu Mengincar Promo dan Diskon Terbaik