Prolite – *Multitasking*, sebuah keterampilan yang sering dipuja sebagai kunci untuk mengatasi banyak tugas sekaligus dalam era modern ini.

Dalam dunia yang terus bergerak cepat, kemampuan untuk menjalankan beberapa tugas sekaligus dianggap sebagai tanda kecerdasan dan produktivitas.

Namun, dibalik kilau gemerlapnya, tersembunyi dampak-dampak yang mungkin tidak selalu tampak begitu jelas.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Artikel ini akan mengulas dampak positif dan negatif dari sebuah keterampilan ini, serta membedah bagaimana kemampuan ini dapat memberikan efisiensi luar biasa sekaligus menimbulkan tantangan serius bagi individu modern.

Dampak Positif Multitasking

Ilustrasi sibuk bekerja – Freepik

1. Efisiensi Waktu: Kemampuan ini dapat meningkatkan efisiensi waktu, memungkinkan seseorang menyelesaikan beberapa tugas sekaligus.
2. Peningkatan Produktivitas: Dengan kemampuan untuk fokus pada beberapa tugas, seseorang dapat meningkatkan produktivitasnya, terutama dalam situasi yang memerlukan tanggapan cepat.
3. Peningkatan Fleksibilitas: Kemampuan untuk beralih antar tugas dengan cepat dapat meningkatkan fleksibilitas seseorang dalam menanggapi perubahan situasi atau kebutuhan.

Dampak Negatif Multitasking

Ilustrasi stres karena pekerjaan – Pinterest

1. Menurunnya Kualitas Pekerjaan: Ketika terlalu banyak tugas dikerjakan bersamaan, kualitas pekerjaan dapat menurun karena kurangnya fokus dan perhatian terhadap detail.
2. Stres dan Kecemasan: Jika berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan karena tuntutan untuk menjaga banyak hal sekaligus.
3. Pemborosan *Mental Energy* : Terus-menerus beralih antar tugas dapat memboroskan

energi mental, meningkatkan risiko kelelahan dan penurunan kinerja jangka panjang.

4. Kurangnya Kedalaman Pemahaman: Fokus terpecah dapat mengakibatkan kurangnya pemahaman mendalam terhadap suatu topik karena tidak ada waktu yang cukup untuk menyelami informasi.

Ilustrasi wanita yang sedang fokus pada laptop – Pinterest

Mengupas Rahasia Multitasking: Bagaimana Dampaknya pada Kesehatan dan Produktivitas?

Baca Selanjutnya
Sekda : Pewarta Balai Kota Bandung Jadi Mitra Penyebar Informasi