

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 :

Mengupas Rahasia Multitasking: Bagaimana Dampaknya pada Kesehatan dan Produktivitas?

Category: Bisnis
30 Januari 2024



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.

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

Jadi, sementara *multitasking* bisa memberikan keuntungan cepat, penting untuk diimbangi dengan kesadaran akan potensi dampak negatifnya terhadap kualitas dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dengan melihat kedua sisi koin multitasking, menjadi jelas bahwa tidak ada jawaban hitam atau putih apakah ini adalah keberhasilan atau kegagalan. Multitasking dapat menjadi sekutu berharga atau musuh tersembunyi, tergantung pada bagaimana kita mengelolanya.

Kesadaran akan dampak positif seperti efisiensi waktu dan peningkatan produktivitas, serta pemahaman terhadap risiko-risiko seperti menurunnya kualitas pekerjaan dan stres, adalah langkah awal untuk memanfaatkan potensi multitasking dengan bijak.