

Multitasking Sebagai Gaya Hidup, Apakah Dapat Meningkatkan Kinerja: Sebuah Kajian Literatur

Diana Putri Arini

Fakultas Humaniora Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Musi Charitas

E-mail: diana_putri@ukmc.ac.id

Abstrak. Artikel ini merupakan ulasan dari sumber bacaan dari beberapa penelitian dari beberapa disiplin ilmu mengenai *multitasking*, yang merupakan aktivitas yang melakukan lebih dari satu kegiatan secara bersamaan. *Multitasking* dianggap dapat meningkatkan kinerja kerja karena dapat mengerjakan tugas secara bersamaan, namun di satu sisi lain beberapa penelitian melaporkan *multitasking* dapat mengurangi kinerja kerja. Artikel ini bertujuan untuk mengulas dan memahami perkembangan penelitian *multitasking* dari 9 tahun terakhir. Penelitian dikumpulkan dengan menggunakan pencarian google cendikia dengan kata kunci “*multitasking and performance*”. Dari berbagai penelusuran ditemukan 16 jurnal yang dibahas dan didiskusikan dalam penelitian. Temuan ulasan mengungkapkan ada beberapa variabel dalam 10 tahun terakhir sering dihubungkan dengan *multitasking* yaitu gender, performansi kerja, performansi akademik, *executive functioning*, dan distraksi dalam pekerjaan.

Kata kunci: *multitasking*, distraksi, performansi kerja, performansi akademik

Abstract. This article is a review of several study resources from several disciplines regarding multitasking, which refers to an activity that performs more than one activity simultaneously. Multitasking is considered to improve work performance because it can do tasks simultaneously, but on the other some studies report multitasking can reduce work performance. This article aims to review and understand the development of multitasking research from the past 9 years. The research was collected using Google Scholar search with the keyword "multitasking and performance". From various searches found 16 journals discussed and discussed in research. The findings of the review reveal that there are several variables in the last 10 years often associated with multitasking, such as gender, work performance, academic performance, executive functioning, and distraction in work.

Keyword: Multitasking, distraction, work performance, academic performance

Pendahuluan

Multitasking dapat merujuk pada dua definisi yaitu *multitasking* sebagai

aktivitas sistem operasi komputer yang memungkinkan pengguna melakukan lebih dari satu tugas komputer secara

sekaligus. Pengertian lain merujuk pada aktivitas manusia yang melakukan lebih dari satu kegiatan dalam kurun waktu yang sama. Aktivitas multitasking sering dilakukan seperti halnya mengerjakan laporan sambil menyantap makan siang dan mendengarkan musik. Penelitian psikologi mengenai *multitasking* pertama kali dilakukan oleh Robert Rogers dan Stephen Mossels di tahun 1995, yang menemukan bahwa manusia seringkali beralih dari tugas utama ke aktivitas lainnya (Rogers & Mossels, 1995).

Fenomena aktivitas *multitasking* bukanlah fenomena baru. Aktivitas multitasking merupakan aktivitas yang biasa dilakukan oleh manusia dalam setiap aktivitas apapun saat bekerja, makan ataupun sedang dalam kondisi santai. Aktivitas *multitasking* yang melakukan pekerjaan dua atau tiga bersamaan atau cepat beralih dari pekerjaan utama ke pekerjaan baru atau sampingan diduga menjadi penyebab distraksi. Survey dari Russ dan Crews (2014) melaporkan rata-rata manusia membutuhkan waktu sekitar 9,28 menit untuk beralih lagi dari tugas sampingan ke tugas utama.

Disisi lain pekerjaan *multitasking* tidak bisa dilepaskan di kehidupan modern saat ini. Bagi sebagian individu *multitasking* merupakan kebiasaan dan tuntutan yang harus dikerjakan. Melalui *multitasking* individu mampu mengerjakan dua sampai tiga tugas secara bersamaan, sehingga dianggap dapat menghemat waktu pengerjaan. Ada banyak pro dan kontra mengenai *multitasking*, ada kelompok yang beranggapan *multitasking* dapat

mengganggu performa kerja, namun ada juga sekelompok ahli yang mendukung aktivitas *multitasking* sebagai peningkatan kinerja.

Multitasking

Multitasking menurut kamus daring bahasa Inggris Merriam-Webster (2019) merujuk pada dua pengertian, yaitu penggunaan kinerja operasi komputer secara bersamaan. Pengertian kedua merujuk pada pekerjaan yang dilakukan lebih dari satu dalam kurun waktu yang sama. Pengertian *multitasking* dalam artikel ini adalah multitasking yang merujuk pada aktivitas manusia.

Multitasking merupakan kegiatan yang menggabungkan banyak tugas, cukup sulit melakukan penelitian tersebut karena berhubungan dengan tugas pemrosesan kognitif yang memiliki batasan dalam riset. Penelitian mengenai *multitasking* banyak menasar pada aspek perilaku yang diselidiki lewat sudut pandang penelitian eksperimen (Strobach, Wendt, & Janczyk, 2018). Kesulitan lainnya adalah peneliti sering bingung mendefinisikan apa yang disebut dengan tugas. Kiesel dkk (2010) menyebutkan tugas adalah bentuk dari respon yang diberikan oleh stimulus. Tugas yang dimaksud apakah tugas utama ataukah tugas peralihan.

Multitasking dapat diartikan sebagai perilaku mengerjakan tugas secara bersamaan. Salvucci dan Taatgen (2011) membedakan ada dua jenis *multitasking* yaitu *concurrent multitasking* dan *sequential multitasking*. *Concurrent multitasking* adalah mengerjakan tugas bersamaan dengan intrupsi singkat tanpa menghambat proses kerja utama.

Aktivitas *multitasking* tipe *concurrent* memungkinkan individu mengerjakan tugas bersamaan secara efisien dan meningkatkan performasi kerja. Contoh aktivitas *current multitasking* adalah mencatat sambil mendengarkan diskusi saat rapat, atau menyetir sambil membaca peta dari Google.

Multitasking tipe kedua adalah *sequential* merupakan aktivitas *multitasking* yang membuat individu beralih tugas setelah mengerjakan satu tugas utama. Sebagian orang mengerjakan tugas sembari melaksanakan tugas lain dengan cara bergantian. Aktivitas *multitasking* tipe *sequential* merupakan aktivitas yang membutuhkan kemampuan fokus dan perhatian saat melaksanakannya. Contoh aktivitasnya adalah mengetik tugas lalu beralih ke tugas lain untuk mengoreksi pekerjaan, menunggu air masak sambil membaca buku.

Menurut Salvucci dan Taatgen (2011) aktivitas *multitasking* adalah aktivitas yang membantu dan meningkatkan produktivitas manusia secara efisien dan efektif. Aktivitas manusia tidak bisa terlepas dari tindakan *multitasking* karena *multitasking* dapat membantu mempercepat pengerjaan tugas atau sarana penyegaran dari tugas ataupun sekedar hiburan. Bekerja sambil mendengarkan musik seringkali

dilakukan oleh sebagian besar orang. Aktivitas *multitasking* dalam artikel ini adalah mengerjakan aktivitas bersamaan atau berpindah mengerjakan tugas lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas utama. Aktivitas *multitasking* tidak hanya dilihat dari sudut pandang ilmu psikologi. Beberapa disiplin ilmu juga banyak meneliti mengenai *multitasking* seperti pedagogi, ilmu komputer, ekonomika dan bisnis, serta sumber daya manusia.

Metode

Artikel ini berasal dari kumpulan penelitian mengenai *multitasking* yang dicari melalui penelusuran Google Cendikia dengan beberapa kata kunci dari 10 tahun terakhir mulai tahun 2009-2019. Kata kunci pertama menggunakan "*multitasking and performance*" dengan hasil penelusuran artikel sebanyak 101.00 artikel. Kata kunci kedua adalah "*multitasking in psychology*" ditemukan 40.300 artikel. Kemudian dari temuan artikel tersebut kembali disaring untuk menemukan jurnal yang sesuai dengan pengertian *multitasking* yang dimaksud dalam penelitian ini. Artikel juga disaring berdasarkan metode dan variabel yang ingin dikaji yaitu performasi. Berdasarkan hasil penyaringan terdapat beberapa artikel .

Hasil

Tabel 1

Peneliti	Tahun	N	Variabel	Disiplin Ilmu
End, Worthman & Wetterrav	2010	71	Dering telpon, kinerja kerja	Psikologi
Ellis, Daniels & Jauregui	2010	62	<i>Multitasking</i> , penilaian kinerja	Pendidikan
Zivcakova	2011	145	<i>Multitasking</i> , interaksi belajar dengan teknologi	Pendidikan
Lee, Lin & Robertson	2011	130	<i>Multitasking</i> , belajar	Media dan teknologi
Barks, Searight & Ratwik	2011	37	Mengirim pesan, kinerja belajar	Pedagogi dan psikologi
Junco & Cotten	2012	3866	<i>Multitasking</i> , kinerja belajar	Komputer dan Pendidikan
Le, Haller, Langer & Courvoisier	2012	75	<i>Mindful flexibility</i> , media <i>Multitasking</i>	Psikologi
Sanbonmatsu, Strayer, Ward-Medeira, Watson	2013	310	Kemampuan <i>multitasking</i> , persepsi <i>multitasking</i> , kemampuan untuk memahami sensasi	Psikologi
Wetherell & Carter	2013	20	Beban kerja dan reaksi stress biopsikologi	Psikologi
Russ & Crews	2014	643	<i>Multitasking</i> , kinerja organisasi	Sumber daya manusia
Dietz & Henrich	2014	99	Mengirim pesan, distraksi belajar	Komputer dan ilmu perilaku manusia
Park	2014	35	<i>Multitasking</i> , distraksi belajar	Pendidikan
Adler & Finch-Benbunan	2015	636	<i>Multitasking</i> , kinerja kerja	Ilmu komputer
Srna, Schrift & Zauberman	2017	120	<i>Multitasking</i> , kinerja kerja	Psikologi
Rosen, et al...	2018	216	Peran fungsi eksekutif otak dan kecemasan teknologi, penggunaan teknologi, kebiasaan <i>multitasking</i>	Psikologi
Demirbilek & Talan	2017	121	<i>Multitasking</i> di media sosial dan kinerja akademik	Pendidikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari beberapa riset, *multitasking* dianggap memberikan dampak buruk pada kinerja kerja (End, Worthman & Worthray, 2010; Ellis, Daniels & Jauregui, 2011; Russ & Crews, 2014; Adler & Finch-Benbunan, 2015), kinerja belajar karena adanya distraksi dalam perhatian sehingga menghasilkan buruknya kinerja akademik (Park, 2014; Diets & Henrich, 2014; Demirbilek & Talan, 2017) dan menghasilkan permasalahan psikologis yang berdampak pada stress dan kecemasan (Wethereller & Carter, 2013; Rosen dkk, 2018). Hal ini ditandai dengan adanya produktivitas kerja yang menurun, turunnya nilai akademik siswa, serta permasalahan reaksi psikologis.

Multitasking dalam bekerja dianggap menurunkan performansi belajar dan bekerja adalah aktivitas mengirim dan membalas pesan, membuka media sosial seperti instagram dan Facebook untuk membalas komentar atau mengunggah kiriman, menelpon dan membalas *email*. Aktivitas membalas *chat* ataupun membuka media sosial merupakan aktivitas yang sering dilakukan oleh para pelajar dan pekerja. Junco dan Cotton (2012) melakukan survei pada 1774 siswa menunjukkan rata-rata siswa menghabiskan waktu 1 jam 41 menit untuk melakukan aktivitas *multitasking* seperti membalas email, menelpon, melakukan selancar di mesin pencarian dan membuka media sosial.

Aktivitas *multitasking* dalam bersosial media sambil mengerjakan tugas utama dianggap bukanlah aktivitas produktif. Park (2014) melaporkan

82,4% pelajar menggunakan media sosial untuk mencari informasi di luar perkuliahan sehingga menyebabkan prokrastinasi dan mudahnya terdistraksi. Russ dan Crews (2014) melakukan survey pada 175 siswa menunjukkan rata-rata diperlukan waktu kurang lebih 9 menit untuk kembali fokus pekerjaan utama setelah berganti dari pekerjaan.

Penelitian melaporkan aktivitas *multitasking* berpengaruh terhadap kemampuan fungsi kognitif seperti perhatian, konsentrasi, daya fokus dan ingatan. Menurut Pietz dan Henrich (2014), aktivitas berkiriman pesan saat memperhatikan pelajaran cenderung mengalami hambatan dalam memproses informasi belajar. Penelitian dari Barks, Searight dan Ratwik (2011) menunjukkan membalas pesan sambil memperhatikan perkuliahan mengakibatkan kesulitan dalam memanggil memori pelajaran yang tadinya dijelaskan.

Berdasarkan hasil riset tersebut dapat disimpulkan distraksi melakukan aktivitas bersosial media selama mengerjakan tugas utama berdampak pada hambatan fungsi kognisi otak. Zivcakova (2011) melaporkan aktivitas *multitasking* cenderung membuat individu melewati informasi yang penting,

Adler dan Finch Benbunan (2015) melaporkan individu yang sering melakukan pengalihan dari tugas utama dan mengerjakan tugas bersamaan memiliki kesulitan dalam mengerjakan tugas utama. Riset dari Zivcakova (2011) menunjukkan perilaku *multitasking* membuat individu cenderung menghilangkan atau melewati informasi

penting sehingga mempengaruhi kinerja kerja. *Multitasking* menyebabkan adanya beban kerja, ketika beban kerja dipersepsikan sebagai ancaman dapat menimbulkan stress pada individu (Wetherell & Carter, 2013).

Russ dan Crews (2014) melaporkan 72% partisipan penelitiannya mengaku dapat mengerjakan pekerjaan *multitasking* sebanyak dua sampai tiga pekerjaan sekaligus, namun hanya 30% mengaku melakukan pekerjaan yang produktif. Survei dari Russ dan Crews memberikan pandangan bahwa *multitasking* dapat dilakukan oleh semua orang, namun tidak semua orang dapat melakukan pekerjaan tambahan yang produktif. Aktivitas yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan utama seperti membalas *email*, menelpon, mengirim kiriman ke media sosial ataupun melakukan pencarian di mesin pencarian dapat menyebabkan pekerjaan utama terhambat.

Penelitian Zivcakova (2011) menunjukkan aktivitas *multitasking* tidak sepenuhnya buruk, individu yang mampu mengerjakan tugas bersamaan dengan satu tujuan dapat menghasilkan performansi yang baik. Le, Haller, Langer dan Courvoiseier (2012) melakukan penelitian tiga kelompok dengan tiga perlakuan, satu kelompok memperhatikan materi sambil membalas pesan *chat*, kelompok kedua diberikan tugas untuk memperhatikan materi sambil mencatat dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan apapun. Hasil penelitian menunjukkan kelompok yang diberikan tugas *multitasking* memperhatikan materi sambil mencatat memiliki hasil akademik yang baik

daripada kelompok lainnya. Sanbotmatsu dan Strayer (2013) melaporkan *multitasking* dapat menghasilkan performansi baik tergantung siapa individu yang mengerjakan *multitasking*. Kemampuan individu yang terbiasa dengan pekerjaan *multitasking* dan mampu membuat prioritas dapat menghasilkan performansi yang baik

Gender tidak bisa menjadi salah satu faktor penguat *multitasking* menghasilkan performansi yang baik. Hipotesis beranggapan perempuan memiliki kemampuan *multitasking* yang lebih baik daripada laki-laki. Penelitian melaporkan gender tidak mempengaruhi efektivitas *multitasking* terhadap kinerja kerja (Strayer, 2013; Zivcakova, 2011).

Menurut Scrna, Schrift dan Zauberman (2017) individu yang mempersepsikan dirinya bisa melakukan *multitasking* dapat menghasilkan performansi kerja yang baik dibandingkan individu yang beranggapan tidak mampu mempersepsikan sebagai pekerja yang *multitasking*. Le, Haller, Langer dan Caurvoiser (2015) *mindful multitasking* sebagai aktivitas yang menyadari dan melakukan kebermanan atas tugas yang diberikan dapat menjadi faktor peningkatan kinerja kerja.

Penelitian mengenai *multitasking* di Indonesia sepanjang pengetahuan peneliti belum terpublikasi dalam laporan jurnal ilmiah. Fenomena mengenai *multitasking* menjadi perhatian besar di bidang industri dan pendidikan. Hasil ulasan penelitian melaporkan *multitasking* memiliki dampak buruk pada performansi kerja.

Variabel dalam penelitian yang tidak diperhitungkan dalam beberapa riset yang ditampilkan dalam artikel ini adalah kecerdasan, persepsi terhadap tugas, keahlian/pengalaman individu. Usia partisipan penelitian berasal dari kalangan pelajar dengan rentang usia 18-30 tahun. Berdasarkan ulasan penelitian terdahulu, untuk peneliti selanjutnya ada baiknya untuk mempertimbangkan variabel lain yang diduga mempengaruhi *multitasking* seperti tingkat kecerdasan, pendidikan, kematangan emosi ataupun keahlian.

Kesimpulan

Multitasking adalah pekerjaan yang mengerjakan dua atau tiga tugas dalam waktu bersamaan. Penelitian melaporkan aktivitas *multitasking* dapat menghambat dan memperburuk kinerja kerja karena menyebabkan permasalahan pada atensi, ingatan dan daya fokus. Aktivitas *multitasking* dapat menghasilkan performansi baik jika individu mampu memahami dan menyadari tugas yang diberikan.

Penelitian sebelumnya melaporkan gender tidak mempengaruhi efektivitas dari *multitasking*. Hal yang mempengaruhi efektivitas *multitasking* terhadap performansi kerja berdasarkan penelitian sebelumnya adalah persepsi terhadap multitasking dan kemampuan untuk memaknai pekerjaan. Penelitian sebelumnya tidak memperhitungkan variabel kecerdasan yang mempengaruhi efektivitas multitasking terhadap kinerja kerja.

Pustaka Acuan

- Adler, R.F., & Finch-Benbunan, R. (2015). The Effect of Task Difficulty and Multitasking on Performance. *Interacting with Computers* 27 (4), 430-439.
- Barks, A., Searight, H.R., & Ratwik, S. (2011). The Effect of Text Messaging on Academic Performance. *Journal of Pedagogy and Psychology* 4 (1), 4-9.
- Demirbilek, M., & Talon, T. (2017). The Effect of Social Media Multitasking and Academic Performance. *Active Learning in Higher Education*, 1-13.
- Dietz, S., & Henrich, C. (2014). Texting as a Distraction to Learning in College Students. *Computers in Human Behavior* 36, 163-167.
- Ellis, Y., Daniels, B., Jauregui, A. (2010). The Effect of Multitasking on the Grade Performance of Business Students. *Research in Higher Education on Journal* 8.
- End, C.M., Worthman, S., Mathews, M.B. & Wetterau. (2010). Costly Cell phones: The Impact of Cell Phone Rings on Academic Performance. *Teaching Psychology* 37 (1), 55-57.
- Junco, R., & Cotton, S.R. (2012). No A 4 U: The Relationship between Multitasking and Academic Performance. *Computer and Education* 59, 505-514.
- Kiesel, A., Steinghauser, M., Wendt, M., Falkenstein, M., Jost, K., Philipp, A. & Koch, I. (2010). Control and Interference in Task Switching-A Review.

- Psychological Bulletin* 136(5).849-874.
- Lee, J., Lin, L., & Robertson, T. (2011). The Impact of Media Multitasking on Learning. *Media and Technology*, 1-11.
- Le, A., Haller, C.S., & Carter, K. (2012). Mindful Multitasking: The Relationship between Mindful Multitasking: The Relationship between Mindful Flexibility and Media Multitasking. *Computers in Human Behavior* 28, 1526-1537.
- Merriam-Webster.com. (2019). "Definition of Multitasking". Merriam-Webster. Tersedia pada: www.merriam-webster.com. Diakses pada 03 Oktober 2019
- Park, S. (2014). Switching between productive multitasking and distraction: A Case study of how users adapt to mobile tablet devices. *Digital Culture and Education* 6 (2), 120-133.
- Rogers, R., & Monsell, S. (1995). The Costs of Predictable Switch between Simple Cognitive Tasks. *Journal of Cognitive Neuroscience* 6.
- Rosen, L., Carrier, L.M., Pedroza, J.A., Elias, S., O'Brien, K.M., & Ruiz (2018). The Role of Executive Functioning and Technological Anxiety (FOMO) in College Course Performance as Mediated by Technology Usage and Multitasking Habits. *Psicologia Educativa* 24 (1), 14-25.
- Russ, M., & Crews, D. (2014). A Survey of Multitasking Behaviors in Organizations. *International Journal of Human Resources Studies* 4 (1).
- Salvucci, D., & Taatgen, N.A. (2011). *The Multitasking Mind*. New York: Oxford University Press
- Sanbonmatsu, D.M., Strayer, D.L., Ward-Medreira, IV., & Watson, J.M. (2013). Who Multitasking and Why? Multitasking Ability, Perceived Multitasking Ability, Impulsivity and Sensation Seeking *PLoS One* 8 (1).
- Scrna, S., Schiffrin, R.Y., & Zauberman, G. (2017). The Illusion of Multitasking and its Positive Effect on Performance. *Psychological Science* 29 (12).
- Strayer, D.L., Medeiros-Ward, N., & Watson, J.M. (2013). Gender Invariance in Multitasking: A Commentary on Mantyla. *Psychological Science* 20 (10), 1-2.
- Strobach, T., Wendt, M., & Janczyk, M. (2018). Multitasking: Executive Functioning in Dual-Task and Task Switching Situations. *Front Psychology* 9.
- Wetherell, M.A., & Carter, K. (2013). The Multitasking Framework: The Effect of Increasing Workload on Acute Psychobiological Stress Reactivity. *Stress and Health* 30 (2), 103-109.
- Zivcakova, L. (2011). Multitasking: The Effects of Interacting with Technology on Learning in Real Time Classroom Lecture. *Disertasi*. Wilfrid Laurier University: Canada.