

Monotasking: Solusi Distraksi Era Modern

Sarla Nabila¹, Ira Qurrotul Ain², Masduki Asbari³

¹ Universitas Insan Pembangunan Indonesia, ² Universitas Insan Pembangunan Indonesia

³ Universitas Gunadarma

*Corresponding author email: sarlanabila12kabta@gmail.com

Abstrak – Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui manfaat dan tips agar dapat menerapkan monotasking di kehidupan sehari-hari. Pada laporan studi ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melakukan simak catat karena sumber data yang diperoleh dengan menyimak narasi lisan dari channel youtube Great Mind yang berjudul “On Marissa’s Mind: Monotasking” yang dipaparkan oleh nya. Hasil studi ini menjelaskan bahwa sering kita jumpai di kota-kota besar banyak sekali orang yang memiliki segudang pekerjaan yang harus mereka selesaikan dalam satu hari saja, sehingga banyak nya orang yang memaksakan dirinya menjadi seorang yang multitasking yaitu mengerjakan dua atau bahkan tiga pekerjaan dalam waktu yang bersamaan akhirnya fokus menjadi terbelah-belah pekerjaan tidak dapat diselesaikan dengan maksimal dan bahkan pikiran menjadi eksplosif. Penelitian berawal dari banyaknya segelintir orang yang beranggapan bahwa menjadi seorang yang Multitasking akan mempercepat segala pekerjaan yang mereka punya. Memperkenalkan monotasking dapat merubah cara pandang seseorang dalam menjalankan pekerjaan nya. Agar semua pekerjaan yang mereka punya bisa diselesaikan secara satu persatu dan hasil yang didapatkan akan maksimal.

Kata Kunci: Edukasi, Manajemen, Monotasking, Saran

Abstract - The aim of this study is to find out the benefits and tips for implementing monotasking in everyday life. In this study report, a descriptive qualitative method was used by taking notes because the data source was obtained by listening to the oral narrative from the Greatmind YouTube channel entitled "On Marissa's Mind: Monotasking" presented by him. The results of this study explain that we often encounter many people in big cities who have a lot of work that they have to complete in just one day, so many people force themselves to become multitaskers, namely doing 2 or even 3 jobs at once. At the same time, the focus becomes fragmented and the work cannot be completed optimally and the mind even becomes explosive. The research began with a small number of people who thought that being a multitasker would speed up all the work they had. Introducing monotasking can change a person's perspective on carrying out their work. So that all the work they have can be completed one by one and the results obtained will be maximum.

Keywords: Education, Management, Monotasking, Suggestions

I. PENDAHULUAN

Tidak sedikit kita jumpai bahkan banyak sekali orang-orang yang memiliki segudang pekerjaan yang harus diselesaikan sedangkan waktu yang dimiliki sangatlah terbatas maka sering kali membuat stres, akhirnya memutuskan untuk melakukan pekerjaan sekaligus dalam satu waktu, yang sering kita kenal dengan *multitasking*, dan hasilnya tidak sesuai dengan ekspektasi, tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Esensi perkembangan teknologi juga berpengaruh sangat besar dan tidak bisa dipungkiri teknologi dalam smartphone sangat memudahkan hidup tapi juga bisa menimbulkan distraksi notifikasi, feed media sosial, likes, komentar, dan gosip di grup chat semua ini sering membuat kita penasaran semua ini berlomba untuk mendapatkan perhatian kita di tengah waktu yang terbatas (Anita, 2020).

Penelitian terbaru menemukan bahwa interupsi yang dipaksakan pada titik-titik dengan beban kerja

mental yang lebih tinggi lebih mengganggu dibandingkan pada titik-titik dengan beban kerja yang lebih rendah. Artikel ini menyelidiki gagasan yang saling melengkapi: ketika pengguna mengalami interupsi yang dapat ditunda pada titik-titik dengan beban kerja yang lebih tinggi, mereka mungkin cenderung menunda pemrosesan interupsi hingga saat beban kerja lebih rendah. Dalam sebuah eksperimen, pengguna melakukan tugas utama browser email sambil sesekali diinterupsi oleh tugas obrolan sekunder, yang didistribusikan secara merata antara titik-titik dengan beban kerja yang lebih tinggi dan lebih rendah. Analisis menunjukkan bahwa 94% dari keseluruhan waktu, pengguna beralih ke tugas interupsi selama periode beban kerja lebih rendah, dibandingkan hanya 6% selama periode beban kerja lebih tinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa ketika interupsi dapat ditunda, pengguna memiliki kecenderungan kuat untuk melakukan tugas tunggal hingga beban kerja mental pada tugas utama telah diminimalkan.

Kejadian ini tidak hanya kita temui di dalam dunia kerja saja akan tetapi berdampak pula pada dunia pendidikan, salah satunya di lingkungan pendidikan tinggi pada saat mengerjakan tugas atau bahkan pada saat berada dalam kelas secara tidak langsung menempatkan dirinya sebagai *multitasking* dimana melakukan beberapa hal sekaligus dalam satu waktu, seperti pada saat kelas berlangsung dan dosen sedang memberikan materi pada saat itu pula kita masih tidak bisa menghiraukan notifikasi yang muncul pada smartphone yang kita punya dan mengakibatkan fokus terbagi-bagi, tidak fokus pada materi yang sedang disampaikan, begitu pula saat mengerjakan tugas sambil bermedia sosial kembali melakukan kegiatan bersamaan dalam satu waktu membuat hilang fokus dan merasa akselerasi waktu yang tidak bisa dikendalikan, deadline tugas yang semakin dekat membuat kita mengerjakan tugas terburu-buru, mengerjakan seadanya dan mendapatkan hasil yang tidak maksimal.

Agar tetap tenang, fokus, maksimal mengerjakan kesibukan dan menikmati semuanya mulai hari dengan satu kalimat “kerjakan semuanya satu persatu” *Monotasking* adalah tindakan hanya melakukan satu tugas atau aktivitas saja, dengan perhatian penuh dalam satu waktu, agar bisa mengerjakan segala sesuatunya lebih efektif,

Monotasking sangat penting kita terapkan dalam aktivitas sehari-hari banyak manfaat positif yang akan mempengaruhi aktivitas yang sering kita lakukan dapat kembali menguatkan konsentrasi yang kita punya, baik untuk menumbuhkan kedisiplinan diri sehingga tahan terhadap gangguan dari luar, menghemat waktu ketika kita sepenuhnya fokus pada apa yang dikerjakan pekerjaan lebih cepat selesai dan lebih detail dalam mengerjakannya.

Agar lebih mudah untuk melatih *monotasking* petakan kegiatan dan tugas dan alokasikan waktu dengan jelas, kurangi gangguan konsentrasi, jadikan waktu istirahat yang berkualitas, apapun aktivitasnya akan lebih praktis dan efisien jika dilakukan dengan satu persatu jalankan semuanya dengan tenang dan teliti dan puas dengan semua yang sudah dikerjakan.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yaitu melakukan observasi terhadap ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi unit analisis. Selanjutnya, sesuai konteks yang teramati, data yang diperoleh kemudian dicatat dan dianalisis. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode simak karena sumber data diperoleh dengan menyimak penggunaan bahasa (Anita, 2020). Sumber data yang disimak adalah video Narasi Great mind Indonesia yang ada di youtube dengan judul “On Marissa’s Mind :*Monotasking*”. Subjek dalam penelitian adalah seorang Jurnalis yaitu Marissa Anita Sedangkan objek penelitiannya adalah kajian filosofis yang dilakukan Marissa Anita.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyebab Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai *Monotasking*

Menurut Bryant Adibe, *monotasking* adalah pola pikir yang mendalam dan menyebabkan Anda memeriksa kembali hubungan Anda dengan waktu – aset Anda yang paling berharga dan mendasar. Bryant Adibe mengatakan, "Di akhir hidup kita, tidak seorang pun akan mengingat betapa cepatnya kita menanggapi pesan dan tidak ada seorang pun yang berada di ambang kematian meminta lebih banyak waktu untuk mengikuti rapat

anggaran lainnya. Sebaliknya, kita mencari lebih banyak waktu untuk melakukan dan mengalami hal-hal yang memberi kita makna dan tujuan. Itu adalah inti dari *monotasking* ini tentang memikirkan kembali cara kita bekerja sehingga kita dapat terlibat lebih bermakna dengan lingkungan kita."

Banyaknya masyarakat yang tabu akan *monotasking* membuat mereka lebih memilih menjalankan aktivitas sehari-hari nya menjadi seorang yang *multitasking* mungkin bukan dengan harapan agar pekerjaan yang mereka lakukan cepat terselesaikan dan mendapatkan hasil yang maksimal, bisa juga karena masyarakat tabu akan *monotasking*, sedikitnya edukasi yang masyarakat dapatkan tentang apa itu *monotasking*, manfaatnya, cara melatihnya bahkan definisinya sekalipun.

Perhatikan gambar pada artikel ini ,sebagai contoh penulis mengamati komentar-komentar masyarakat didalam video youtube yang penulis amati bisa dilihat dari gambar pada artikel ini, ada beberapa komentar masyarakat menjelaskan bukan tidak ingin menerapkan *monotasking* tetapi ketidak tahuan yang membuat mereka lebih memilih menjadi seorang yang *multitasking*, ada pula masyarakat yang mencoba menerapkan *monotasking* karena sudah mengetahui salah satu manfaat dari *monotasking* dan setelah diterapkan benar adanya masyarakat tersebut mendapatkan hasil yang positif, ada pula seorang masyarakat yang status nya adalah seorang pelajar di pendidikan tinggi yang sebelumnya menempatkan diri sebagai *multitasking* karena merasa deadline tugas yang sudah dekat membuat harus terburu-buru dalam menyelesaikan tugas tersebut malah membuat stres dan setelah mengetahui mengetahui "kerjakan semua nya satu persatu" membuat lebih fokus dan tugas terselesaikan dengan lebih baik.



Gambar 1. Komentar youtube
Sumber: youtube Greatmind,2020

Di sisi lain, *monotasking* merupakan tindakan hanya melakukan satu tugas atau satu aktivitas saja dengan perhatian penuh dalam satu waktu dengan tujuan agar bisa mengerjakan segala sesuatunya dengan lebih efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Professor Earl Miller, seorang *neuroscientist* dari *Massachusetts Institute of Technology*. Beliau pernah melakukan penelitian terhadap otak, dan menyimpulkan bahwa otak manusia hanya bisa fokus pada satu atau dua hal pada saat disuguhkan beberapa hal sekaligus. Dengan kata lain, sebanyak apapun pekerjaan yang bisa kita lakukan dalam 1 waktu, hanya 1 atau 2 pekerjaan saja yang bisa mendapat perhatian secara menyeluruh. Tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, berpindah dari 1 tugas ke tugas yang lain, bahkan menyebabkan kita bekerja kurang efisien.

Perhatikan ilustrasi gambar pada artikel ini, untuk mencermati lebih lanjut mengenai *multitasking* dan *monotasking*. Hasil pekerjaan dengan *monotasking* akan lebih baik, karena kita hanya terfokus pada satu hal dalam suatu waktu. Hal ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh seorang profesor komunikasi di Stanford University. Clifford Nass menguji sekitar 100 mahasiswa melalui beberapa rangkaian tes terkait *multitasking*. Tes tersebut menunjukkan hasil bahwa seseorang yang terbiasa memproses beberapa informasi, terutama dalam bentuk elektronik, dalam waktu yang bersamaan, cenderung tidak (dapat) memperhatikan, mengontrol ingatan, atau mengganti tugas dari satu ke yang lainnya, sebaik mereka yang lebih memilih untuk menyelesaikan satu tugas dalam satu waktu. Efeknya seorang *multitasker* akan lebih sering mencari sesuatu yang tidak relevan saat mengerjakan sebuah tugas. Nah, inilah yang pada akhirnya membuat suatu pekerjaan yang dilakukan secara *multitasking* tidak lebih baik dari suatu pekerjaan yang dilakukan secara *monotasking*. Berharap lebih produktif, namun malah kebalikannya.



Gambar: 2

Sumber gambar: @siberkreasi

Dari apa yang sudah kita bahas diatas, maka *monotasking* dinilai lebih efektif dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Perlu kiranya kita melatih diri untuk senantiasa bekerja secara *monotasking*. Dikutip dari laman Instagram ditjen.dikti berikut ini tips untuk bisa melatih *monotasking*: (1) Petakan kegiatan dan alokasikan waktu dengan jelas, buatlah jadwal pekerjaan berdasarkan prioritas. Laksanakan setiap hal yang telah dijadwalkan tersebut secara disiplin agar dapat menyelesaikan semuanya secara teratur. (2) Kurangi gangguan konsentrasi atau distraksi, cari dan ciptakan tempat bekerja yang nyaman, jauhkan diri dari distraksi yang menghambat fokus. (3). Jadikan waktu istirahat berkualitas, sempatkan waktu untuk istirahat yang berkualitas seperti tidur yang cukup. Menurut penelitian, hal tersebut akan berpengaruh langsung pada peningkatan performa kerja hingga 23 persen. Para pembaca yang budiman, dari pada memaksakan diri untuk menjalani pekerjaan sekaligus dengan *multitasking*, namun hasilnya tidak optimal, maka langkah lebih baiknya bila kita membuat skala prioritas terhadap pekerjaan kita. Mari kita ber-*monotasking*, pelan tapi pasti. Selain bisa terbebas dari stres, *monotasking* juga dapat meningkatkan efisiensi, efektivitas dan yang terpenting adalah menjaga kualitas pekerjaan agar tetap baik (Asbari & Purwanto, 2020; Fajri et al., 2022; Purwanto, 2022; Putri, Melani, et al., 2023; Santoso et al., 2023).

Tips melatih *monotasking* menurut Marissa Anita sebagai berikut: Pertama, petakan kegiatan atau tugas dan alokasikan waktu dengan jelas. Misal: 7:00 - 08:00 – Waktu bebas, 8:30 - 12:30 – Kerja, 12.30 - 13.15 – Istirahat, 14.00 - 17.00 – Kerja, 17.00 - 21.00 – Waktu bebas, 21:00 - 6:00 – Istirahat. Sebaiknya disiplin menjalankan ini. Ketika waktunya kerja, ya kerja. Begitu juga dengan waktu istirahat. Dan pastikan disiplin untuk melakukan seluruh kegiatan ini satu demi satu. Kedua, kurangi gangguan konsentrasi. Saat menjalankan tugas yang butuh konsentrasi penuh, bisa nyalakan moda ‘do not disturb’ pada *smartphone* Anda, untuk sementara waktu. Jika ada yang ngajak ngobrol di tengah bekerja, beri mereka pengertian. “Bisa kita bicarakan hal ini setengah jam lagi? Terima kasih.” Ketiga, jadikan waktu istirahat berkualitas. Ketika istirahat dengan teman, beri perhatian penuh pada apa yang dikatakan teman. Kalau makan sendiri, bisa coba makan tanpa bicara, lihat hape atau aktivitas kedua lainnya. Apa pun aktivitasnya, Anda akan lebih *happy* dan efisien jika lakukan semua itu satu per satu. Biasakan diri menjalankan tugas atau aktivitas satu demi satu dengan perhatian penuh. Jalankan semuanya dengan tenang dan teliti. bisa lebih efektif, efisien, dan puas dengan hari.

Dalam CV nya, seorang bergelar master menuliskan mengenai kekuatannya, yaitu *multitasking*. Ketika di Experd menggali lebih lanjut, ia menegaskan bahwa di zaman teknologi baru ini, dengan adanya ponsel pintar, media sosial, memang harus pintar-pintar ber-*multitasking*. Jika tidak, pekerjaan tidak akan selesai. Waktu 24 jam terasa kurang. Nah, bagaimana kita akan beradaptasi dengan semesta yang memang hanya menyediakan waktu 24 jam ini dan menganugerahi kita begitu banyak kemajuan yang bisa kita nikmati?

Apakah benar kita bisa mencapai lebih banyak hasil dengan cara *juggling* antara tugas satu dengan yang lain? Anda bisa menelpun seorang klien, sambil mengecek Facebook, misalnya. Mungkin merasa bahwa seorang yang super produktif, tetapi apakah yakin bahwa pembicaraan telpon tadi efektif? Para ahli mengatakan bahwa fenomena *multitasking* adalah “a Biological Impossibility”. Semua, manusia mana pun, mempunyai *bandwidth* kognitif yang terbatas, yaitu jumlah pikiran dan memori yang bisa tahan dalam pemikiran masing-masing, pada

satu saat tertentu. Ada orang yang bisa menahan kapasitas ini dengan baik, tetapi otaknya bekerja dengan keras dan juga harus menjaga aktivitas bolak balik yang begitu banyak. “*Multitasking is not humanly possible,*” demikian Earl K. Miller, profesor *neuroscience* di the Picower Institute for Learning and Memory di Massachusetts Institute of Technology.

Menurut Prof Miller, kemampuan kita menyelesaikan tugas dengan baik, tergantung bagaimana keterampilan fokus kita pada tugas tertentu pada saat tertentu, apakah ini untuk 5 menit atau sejam sekalipun. Bila kita melakukan *multitasking*, kita pasti membuat lebih banyak kesalahan. Jaringan syaraf otak harus memeriksa kembali apa yang sudah pernah ada dalam memori dan pernah ditinggalkan dan kemudian merekonfigurasi ulang. Ini melelahkan otak kita. Dan, kesalahan-kesalahan pun akan lebih banyak terjadi. “*People are much more efficient if they monotask,*” demikian Prof Miller. Dan, dapat dipastikan, akan menghambat kreativitas bila kebiasaan *multitasking* ini kita teruskan. Dan, kreativitas pasti terjadi bila saluran pemikiran bertahan pada satu jalur terus. Otak ibarat otot, semakin terlatih semakin kuat ia berfikir.

Produktivitas adalah “State of Mind”

Dalam dunia kerja, tentunya perusahaan berharap produktivitas alias hasil kerja yang optimal dari para karyawan (Admiral et al., 2021; Amalia et al., 2023; Erwianto & Asbari, 2023; Putri, Rizqiana, et al., 2023; Susanti et al., 2023). Jadi, kitapun perlu *concern* dengan hasil yang keluaran. Menjadi sibuk dengan berbagai pekerjaan secara simultan tidaklah identik dengan produktivitas. Sebenarnya salah bila kita malah membanggakan kemampuan mengerjakan beberapa hal, tetapi tidak bisa membuktikan hasil kerja secara kuantitatif maupun kualitatif. Memang kerap kali berjuang untuk menyelesaikan tugas. Contoh: berusaha menyusun memo yang sulit, memeriksa pekerjaan anak buah, membangun relasi dengan mitra bisnis, dan merencanakan proyek baru. Ini adalah 4 tugas yang mungkin ber-*deadline* sama. Bisakah ada jalan lain kecuali menyelesaikannya satu per satu? Semakin kita keras hati terhadap kebutuhan berproduksi, semakin kita fokus, dan semakin mungkin tugas tersebut tuntas. Jadi produktivitas sama sekali tidak berukuran kuantitas saja, tetapi hal yang sangat penting juga adalah kualitas hasilnya. Dengan berfokus dan terlatih untuk berproduksi dengan cara yang benar, kecepatan mengerjakan suatu hal bisa meningkat (Asbari & Novitasari, 2022; Fitriyani et al., 2023; Hermansyah et al., 2022; Hidayati et al., 2023; Tamam & Asbari, 2022).

Meyakini *Monotasking*

Untuk mendapatkan kerja berkualitas, perlu menyosialisasi kualitas kerja sebagai hal yang utama. Kerja serabutan, serba dipegang, serba memperhatikan tidak bisa dihargai. Tetapi juga perlu mengingatkan teman kerja, bahkan atasan untuk menuntut dan mendorong pemberian tugas berdasarkan prioritas, walaupun sudah pasti tumpukan PR itu sebuah realitas (Anjani et al., 2023; Azhari & Asbari, 2023; Pratama & Asbari, 2022; Ristiani et al., 2020; Rohimah et al., 2022). Yang jelas, perlu menghindari godaan, seperti kebiasaan mengecek media sosial tanpa jadal. Perlu membiasakan diri untuk hanya membuka 1 layar di komputer. Bila fokus terganggu, bisa membiasakan bergerak, berjalan berkeliling, dan kembali ke tugas semula. Distraksi itu biasa. Memang mempunyai insting primitif untuk bereaksi terhadap distraksi. Namun, hal ini bisa dikendalikan dengan mengelola prioritas, mengelola *passion* dan mengelola emosi. Bila menyukai pekerjaan dan mengatakan “ini menari” maka sekuat kuatnya distraksi, kita pasti bisa menghindarinya. Dengan menyadari prioritas, bisa membedakan mana hal yang penting untuk dilakukan saat ini karena memiliki dampak besar terhadap pencapaian tujuan, serta mana tugas-tugas yang bisa dilakukan kemudian.

Latihan yang paling mudah teorinya, tetapi sulit dilakukan adalah membiasakan diri untuk mengesampingkan ponsel, pada saat sedang melakukan interaksi tatap muka dengan orang lain. Bukan saja perlu menunjukkan ketertarikan, tetapi juga perlu meyakinkan pada diri sendiri bahwa lawan bicara ini menarik. Perlu menumbuhkan minat untuk mengenal orang lain di level yang lebih mendalam, dengan menunjukkan perhatian yang tulus. Kualitas dari tatap muka akan pasti lebih baik, dan terasa bahwa menunjukkan *presence* dan *patience* pada orang lain. Semakin terbiasa fokus, dan berhasil mengabaikan distraksi, *prefrontal cortex* semakin terlatih, dan evolusi perkembangan otak semakin baik dan segar. Alhasil lebih mudah melakukan fokus.

IV. KESIMPULAN

Monotasking merupakan tindakan untuk mengerjakan dengan fokus pada satu hal dalam satu waktu. *Monotasking* yang baik mengharuskan kita untuk menyelesaikan tugas secara efisien agar tidak menghabiskan waktu. Manfaat *monotasking* adalah peningkatan akurasi dari pengerjaan tugas,

peningkatan produktivitas, kualitas kerja, atensi dan fokus, serta menurunkan tingkat stres saat sedang menyelesaikan pekerjaan.

Monotasking adalah tentang fokus yang intens pada satu tugas. Otak memerlukan waktu untuk mencapai level ini. Salah satu saran mengatakan bahwa dua hingga empat jam kerja keras bisa menjadi tujuan akhir yang baik untuk melakukan tugas tunggal. Ini adalah tujuan yang layak, namun bayangkan jika ditantang untuk menutup tab browser ini dan fokus pada satu tugas selama dua jam ke depan tanpa gangguan, mungkin akan gagal. Coba ingat-ingat seperti apa sesi kerja yang panjang saat ini. Mungkin tidak lebih dari 10 atau 15 menit, karena adanya interupsi. Jika dapat menentukan dengan tepat seperti apa sesi kerja saat ini, luangkan waktu itu dan tambahkan sepuluh menit untuk mencapai sasaran sesi *monotasking* pertama. Jika biasanya bekerja selama 15 menit, targetkan selama 25 menit.

Jika tidak yakin, mulailah dengan batas waktu 20 menit. Dengan dasar ini, terapkan teknik pomodoro untuk menyelesaikan sesi kerja. Atur pengatur waktu pomodoro untuk sesi kerja dan setelah setiap sesi, istirahatlah selama satu menit hingga lima belas menit sebelum kembali bekerja. Setelah setiap minggu secara konsisten mencapai sasaran waktu fokus, tambahkan lima hingga sepuluh menit tambahan. Seiring waktu, dapat bekerja hingga beberapa jam waktu yang didedikasikan hanya untuk tugas-tugas yang ada. (1) Bagilah dan taklukkan tugas. (2) Buatlah rencana untuk gangguan. (3) Menghemat ruang untuk. (4) pencuci mulut Maju dan taklukkan *monotasking* adalah pendekatan produktivitas yang memahami tuntutan kehidupan yang bervariasi dan memberi alat untuk mengedepankan yang terbaik setiap pagi. Ini adalah panggilan kembali ke masa ketika mudah untuk fokus pada satu tugas tanpa gangguan dan pembaruan pencapaian yang datang dengan duduk dalam fokus yang dalam untuk memajukan pekerjaan. Memang diperlukan waktu untuk meningkatkannya, namun membangun praktik *monotasking* sendiri dapat menghasilkan produktivitas jangka panjang – dan bahkan mungkin kewarasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adibe.Bryant.(2017).*Monotasking Keeps the Brain Healthy and You More Productive*.
<https://www.inc.com/samira-far/5-monotasking-tips-that-will-save-your-brain-and-make-you-more-successful.html>
- Adler, F., Adepu, S., Bestha, A., & Gutstein, Y. (2015). Remind me: Minimizing negative effects of multitasking. *Procedia Manufacturing* 3, 5459-5466. Diperoleh dari <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.680> pada 26 Januari 2023
- Admiral, Chidir, G., Asbari, M., Supriatna, H., & Novitasari, D. (2021). Linking Employee Coaching, Team Commitment and Performance: Evidence from Indonesian MSMEs. *International Journal of Social and Management Studies* (IJOSMAS), 02(04), 22–34. <https://www.ijosmas.org/index.php/ijosmas/article/view/48>
- Amalia, V. N., Susanti, D., & Asbari, M. (2023). Analysis of ISO 9001: 2015 Implementation in Higher Education: A Narrative Literature Review. *International Journal of Social and Management Studies*, 4(3), 42–48.
- American Psychological Association. (2006). *Multitasking: Switching Costs*. Diperoleh dari <https://www.apa.org/topics/research/multitasking> pada 19 Oktober 2023.
- Anita.M2022.*OnMarissa'sMind: Monotasking*[video]. YouTube
<https://youtu.be/DtNNaqUYEyA?si=MVTDLsFmFnMwlpPa> (Diakses tanggal 12 Oktober 2023)
- Anjani, G. U., Fariha, L. A., Khofifah, A. D., Pratiwi, H. I., Rosmindiani, N. N., Priandini, R. Z., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Actualization Of Pancasila In The Middle Of The Covid-19 Pandemic. *Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 8–13.
- Anjani.Anatasia.(2022) “Sulit fokus kerjakan satu tugas? Tips melatih monotasking.” Detikedu
- Asbari, M., & Novitasari, D. (2022). Did Islamic Leadership Influence Online Learning Systems? *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 852–862. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3310>
- Asbari, M., & Purwanto, A. (2020). Menghadapi Perubahan Cepat di Era 4.0: Adakah Formulasnya? In <https://www.samin-news.com/2020/03/E-Koran-Samin-News-Edisi-9-Maret-2020.html> (Issue E-Koran Samin News, p. 6). E-Koran Samin News.
- Azhari, D. W., & Asbari, M. (2023). General Control of Information Systems. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(2), 8–11.

- Ditjen.dikti.(2023,Maret 11).Ayo,jangan suka menunda pekerjaan,[Instagrampost],
<https://instagram.com/ditjen.dikti?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>
- Erwianto, R. F., & Asbari, M. (2023). The Chimp Paradox: Mengelola pikiran untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 282–288.
- Fajri, I. N., Lestari, W. D., Naibaho, Y. P. C., Gulo, A. S. S., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Menumbuhkan Jiwa Nasionalisme pada Generasi Muda. *Journal of Community Service and Engagement (JOCOSAE)*, 2(4), 1–11. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/64/46>
- Fitriyani, E. Y., Uyuni, N., Gultom, L., Anggelina, W., Permana, M. G., Triyadi, M. Y., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). The Importance Of Character Education In Building A Resilient Nation. *Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 1–7.
- Hermansyah, R., Amaliya, F. P., Nurhakim, M. I., & ... (2022). Peran Agama Islam Untuk Mewujudkan Kerukunan di Lingkungan Masyarakat. *Journal of Community ...*, 2(5), 31–36. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/75%0Ahttp://jocosae.org/index.php/jocosae/article/download/75/53>
- Hidayati, D. I. N., Rahayu, A. D., Alfarizi, G. M., Purnama, I., Kartika, L., Wulandari, M., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Training of Learning Media for Early Childhood Islamic Education. *Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 14–26.
- Jarmon, A. (2008). Multitasking helpful or harmful?. *Student Lawyer, Vol. 36*. Diperoleh dari https://ttuir.tdl.org/bitstream/handle/10601/925/Jarmon_Multitasking%20Helpful%20or%20Harmful.df?sequence=1&isAllowed=y pada 20 Oktober 2023
- Lashbrooke, B. (2021). *Master The Art of Monotasking: Train Your Brain To Resist Distractions*. Diperoleh dari <https://www.forbes.com/sites/barnabylashbrooke/2021/12/17/master-the-art-of-monotasking-train-your-brain-to-resist-distractions/?sh=7729bd5d1044> pada 21 Oktober 2023
- Martha.2022.Empat langkah untuk menjadi *monotasking* sebagai dari bagian rutinitas anda, *Bolg* [Htts://www-getclockwise-com.translate.goog/blog/monotasking? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc](https://www-getclockwise-com.translate.goog/blog/monotasking? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc)
- Mille.Earl K.2017. Psikologi dan Ilmu Saraf Meledakkan Mitos *Multitasking* yang Efektif, Inc.com
- Pratama, S. P., & Asbari, M. (2022). “Membantu Orang Lain Akan Meringankan Perasaanmu” Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 32–36.
- Purwanto, A. (2022). Meningkatkan Kepemimpinan Efektif dan Manajemen Mutu Pendidikan Dalam Menghadapi Tantangan Global. *Journal of Information Systems and Management*. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4152231
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Putri, F. E., Rizqiana, I., Melani, J. A., Zeva, S., Asbari, M., Novitasari, D., & Haryanto, B. (2023). Penggunaan Aplikasi Editing untuk Fasilitas Marketing. *Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 86–93.
- Ristian, D., Asbari, M., & Novitasari, D. (2020). Analisis Perancangan Sistem Pendukung Keputusan Penerima Beasiswa Menggunakan Metode Multi Factor Evaluation Process. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 1(3), 235–247.
- Rohimah, A. N., Fayzhall, M., Napitupulu, B. B. J., & Asbari, M. (2022). The Effect of Job Training, Performance Assessment and Work Motivation on the Performance of Production Division Employees at PT Rinnai Indonesia (Case Study of the Gas Valve Division). *Journal of Science and Technology*, 1(2), 54–63.
- Samira, F. (2017). *Monotasking Keeps the Brain Healthy and You More Productive*. Diperoleh dari <https://www.inc.com/samira-far/5-monotasking-tips-that-will-save-your-brain-and-make-you-more-successful.html> pada 20 Oktober 2023
- Santoso, G., Susilahati, Yusuf, N., Muhtadin, I., Rahmatunisa, S., Eddy, Siregar, I., Murod, M., & Asbari, M. (2023). Monitoring Dan Evaluasi Pelatihan Kecanggihan Aplikasi Google Di Mts Muhammadiyah Tajurhalang. *Journal of Community Service and Engagement (JOCOSAE)*, 3(1), 50–63.
- Susanti, D., Amalia, V. N., & Asbari, M. (2023). The Effect of Competence and Motivation on Performance: A Narrative Literature Review. *International Journal of Social and Management Studies*, 4(3), 49–54.
- Tamam, M. B., & Asbari, M. (2022). Introduction to Python Programming Language for Students at MTsN 4



JOURNAL OF INFORMATION SYSTEMS AND MANAGEMENT

Vol. 02 No. 05 (October 2023)

<https://jisma.org>

e-ISSN: 2807-5633

Pandeglang School. Journal of Community Service and Engagement (JOCOSAE), 2(6), 35–42.
<http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/57/44>