



TABIAT menggunakan media sosial tanpa tujuan memecah tumpuan, mengganggu aliran kerja dan memaksa otak kerap menukar fokus. - AFP

Media sosial pencuri produktiviti senyap di tempat kerja

RAMAI pekerja tanpa sedar terperangkap dalam tabiat *zombie scrolling*. Ini merujuk perbuatan melayari media sosial, aplikasi berita atau video tanpa tujuan dan tanpa kawalan diri. Apa yang bermula sebagai sekadar mahu memeriksa mesej atau menonton satu klip pendek, akhirnya memakan masa 20 hingga 60 minit tanpa disedari. Di tempat kerja, tabiat ini menjadi pencuri produktiviti yang senyap, menjejaskan fokus, mengurangkan prestasi dan memberi kesan negatif kepada kesihatan.

Perbuatan ini berlaku apabila minda memasuki mod pasif seperti *autopilot*. Kita tidak lagi menilai kandungan ditonton, sebaliknya hanya menyerap apa sahaja terpapar di skrin. Pakar produktiviti menjelaskan tabiat ini memecah tumpuan, mengganggu aliran kerja dan memaksa otak kerap menukar fokus. Ia satu proses yang memakan tenaga mental.

Setiap gangguan kecil, termasuk hanya melihat notifikasi selama beberapa saat, boleh mengambil sehingga 20 minit untuk mengembalikan tumpuan penuh. Jika dikumpulkan sepanjang hari, kerugian masa kerja ini amat besar.

Pendedahan skrin berpanjangan boleh menyebabkan ketegangan mata, sakit kepala dan postur tubuh menjadi lemah. Lebih membimbangkan, ia mengaktifkan sistem ganjaran otak melalui rangsangan baharu seperti tanda suka, komen dan video. Sedar tidak sedar, hal ini menyebabkan ketagihan. Lama-kelamaan, boleh meningkatkan stres, menurunkan ketahanan emosi dan mengganggu kualiti tidur akibat rangsangan digital berlebihan.

Tabiat ini juga 'meresap' ke dalam hubungan manusia. Rakan sekerja terasa diabaikan ketika mesyuarat, keluarga kurang mendapat perhatian, malah kanak-kanak mengikut contoh negatif ini. Kosnya jauh lebih besar daripada sekadar masa yang terbuang.

Namun, penyelesaiannya bukan menolak teknologi tetapi mengawalinya dengan lebih bijak. Langkah mudah ialah mewujudkan sempadan digital. Ini dilakukan dengan

menetapkan masa tertentu untuk memeriksa mesej atau media sosial, bukan bertindak balas kepada setiap bunyi notifikasi. Tutup pemberitahuan tidak penting dan jauhkan telefon daripada pandangan ketika bekerja. Kajian menunjukkan hanya dengan melihat telefon pun boleh mengurangkan tumpuan.

Majikan pula boleh memperkenalkan budaya kerja lebih sihat seperti waktu bebas mesyuarat, garis panduan komunikasi yang jelas dan polisi yang tidak menekan pekerja untuk sentiasa berada dalam talian. Individu boleh mengamalkan mikro-tabiat seperti menghadkan penggunaan aplikasi, menetapkan mod skrin kelabu atau menyusun semula ikon media sosial ke dalam fail tertentu supaya penggunaannya memerlukan tindakan lebih sedar.

Yang paling penting, biasakan refleksi ringkas sebelum mencapai telefon seperti "Perlu ke saya buka telefon sekarang?" Satu soalan kecil ini mampu memutuskan kitaran *autopilot* dan mengembalikan fokus kepada tugas sebenar.

Ramai yang membuat azam baharu untuk menjadi lebih produktif, sihat dan seimbang. Justeru, dengan menetapkan matlamat jelas seperti hanya memeriksa media sosial selepas waktu kerja atau mengamalkan 10 minit rehat digital setiap jam, pekerja dapat mengekalkan fokus, kesihatan mental lebih baik dan menunaikan azam tahun baharu dengan lebih berkesan.

Dalam budaya kerja moden, produktiviti bukan lagi soal jumlah jam di meja tetapi keupayaan mengekalkan fokus. Dengan mengekang tabiat digital senyap ini, kita bukan sahaja memelihara masa tetapi juga meningkatkan kesihatan mental dan kualiti hidup.

**PROFESOR DR.
MOHD. HAFIZ ZULFAKAR**

Pensyarah Kanan Jabatan
Teknologi dan Pengajian Rantaian Bekalan,
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan,
Universiti Teknologi Mara (UiTM)
Kampus Puncak Alam