

# KERJA MONOTON GAK SELALU BIKIN BORING : TIPS BIAR SEMANGAT DAN PRODUKTIF

**BC : DRIVE & COURAGE**

**By : Muhammad Rachmat Yusuf Mapasere**





# Apa itu Kerja Monoton?

Kerja monoton adalah pekerjaan yang memiliki sedikit variasi dalam tugas dan rutinitas sehari-hari. Dalam pekerjaan semacam ini, tugas-tugas sering kali berulang tanpa banyak perubahan atau tantangan baru. Hal ini bisa menyebabkan kebosanan, kelelahan mental, dan penurunan motivasi.



# Penyebab Kerja Monoton

- **Tugas yang berulang** : Melakukan tugas yang sama setiap hari tanpa variasi.
- **Kurangnya tantangan** : Tidak ada tugas baru atau tanggung jawab yang menantang.
- **Lingkungan kerja yang tidak berubah** : Suasana kerja yang sama setiap hari



# Dampak Negatif Kerja Monoton

Kerja monoton dapat memiliki beberapa dampak negatif yang signifikan, baik pada produktivitas maupun kesejahteraan mental. diantaranya :

- Stres dan Kelelahan Mental
- Kebosanan
- Penurunan Produktivitas
- Masalah Kesehatan Fisik
- Kurangnya Kreativitas
- Ketidakpuasan Kerja



# Cara Mengatasi Kerja Monoton

- Mendengarkan musik.
- Cari tantangan baru.
- Ubah suasana kerja.
- Istirahat yang cukup.



# Tips Semangat dan Produktif Kerja

- **Tetapkan Tujuan Kecil** : Membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil.
- **Variasi dalam Pekerjaan** : Mengganti tugas atau cara kerja secara berkala.
- **Istirahat Teratur** : Mengambil jeda untuk merefresh pikiran.
- **Lingkungan Kerja yang Nyaman** : Menata ruang kerja agar lebih menyenangkan.
- **Belajar Hal Baru** : Mengambil kursus atau pelatihan untuk meningkatkan keterampilan.
- **Komunikasi dengan Rekan Kerja** : Berbagi pengalaman dan mencari dukungan.



# Contoh Kerja Monoton

## Data Entry

- Deskripsi: Memasukkan data yang sama berulang kali ke dalam sistem.
- Cara Mengatasinya:
  - Tetapkan Tujuan Kecil: Bagi pekerjaan menjadi sesi-sesi singkat dengan target tertentu.
  - Variasi dalam Pekerjaan: Ganti tugas setelah beberapa waktu, misalnya, setelah satu jam data entry, lakukan tugas lain.
  - Istirahat Teratur.



# Contoh Kerja Monoton

## Pekerjaan di Pabrik

- Deskripsi: Melakukan tugas yang sama di jalur produksi setiap hari.
- Cara Mengatasinya:
  - Rotasi Tugas: Jika memungkinkan, minta rotasi tugas dengan rekan kerja untuk variasi.
  - Lingkungan Kerja yang Nyaman: Ciptakan suasana kerja yang menyenangkan dengan musik atau dekorasi.
  - Komunikasi dengan Rekan Kerja: Berbincang dengan rekan kerja saat istirahat untuk mengurangi kebosanan.







# TERIMA KASIH

By : Muhammad Rachmat Yusuf Mapasere

