**Manajemen Jangan Tunda Pekerjaan**

Setiap orang cenderung menunda pekerjaan, apa pun alasannya. Akan tetapi, bila menunda mulai membuat cemas dan lingkungan kerja bereaksi negatif, hati hati! Bisa jadi ini saatnya Anda mengintrospeksi diri.

Jika Anda menemui masalah seperti di atas, Himawan Wijanarko, General Manager Strategic Services The Jakarta Consulting Group, menyarankan untuk berstrategi mengurai sindrom prokrastinasi yang melilit. Berikut kiat-kiatnya:

1. Manajemen Diri

Setiap orang memang memiliki kecenderungan menunda pekerjaan. Ini bisa saja disebabkan faktor kurang dalam kemampuan mengatur diri. Orang dengan kecenderungan ini biasanya sulit mengklasifikasikan mana urusan yang penting dan tidak terlalu penting.

Akibatnya semua permasalahan tidak diletakkan dalam skala prioritas yang tepat. Mulai dari pengukuran kemampuan menyelesaikan suatu pekerjaan, perhitungan beban pekerjaan, dan prioritas deadlinepekerjaan itu sendiri.

Kebanyakan orang yang terjebak dalam penundaan pekerjaan disebabkan oleh kecenderungan untuk menyelesaikan pekerjaan yang menyenangkan terlebih dahulu, sedangkan yang sulit belakangan. Sebenarnya ada sisi positif dari menyelesaikan pekerjaan yang mudah terlebih dahulu karena jika memaksakan mengerjakan yang sulit justru bisa membuat pekerjaan tidak selesai-selesai. Kendati demikian, jangan lupakan deadline, dan buat jadwal lebih rapi mengenai pengerjaan tugas perusahaan.

2. Manajemen Stress

Disadari atau tidak, stres juga bisa mengacaukan akselerasi penyelesaian pekerjaan hingga tak sesuai target. Menurut Himawan, stres pada dasarnya bisa disebabkan empat hal. Pertama, tekanan seperti deadline dan tuntutan kualitas diri. Kedua, frustrasi yang bisa disebabkan oleh hasil yang kurang baik maupun reaksi negatif lingkungan. Ketiga, konflik seperti saat memilah untuk menyelesaikan pekerjaan yang mana lebih dahulu. Keempat, krisis yang bisa disebabkan oleh perubahan yang tiba-tiba.

Ketika menemui kondisi stres, yang perlu dilakukan adalah mengatasi efek psikologisnya. Petakan permasalahan demi menurunkan level stres hingga ke jenjang yang masuk akal. Jika Anda piawai memetakan permasalahan, dengan sendirinya level stres menurun. Level stres yang masuk akal ini justru bisa meningkatkan produktivitas seseorang karena stres sebenarnya juga berperan meningkatkan gairah untuk lebih produktif.