

## Maintain dan Mitigate Time Pressure Saat Bekerja SBS No. TQY-SBS-024-2018

Bekerja merupakan sebuah aktivitas yang berhubungan dengan target, *requirement* dan *achievement*. Dalam proses meraihnya pasti banyak halangan atau *distraction* dimana hal tersebut merupakan tantangan yang harus dihadapi dalam proses bekerja dengan mengejar target yang harus dicapai. Hal ini berpotensi timbul adanya tekanan atau biasa disebut *Pressure*. Ternyata *pressure* dalam bekerja banyak macamnya, yaitu *physical*, *mental*, *time* dan *emotional*. Salah satu *Pressure* dalam proses bekerja yang sering ditemui ialah *time pressure*.

*Time pressure* dapat terjadi dari berbagai macam faktor, namun terkadang kita selalu fokus pada faktor diluar dari diri sendiri, seperti instruksi dari manager, TAT yang berubah, juga *tool/equipment* yang kurang memadai. Memang faktor tersebut berpengaruh sehingga menjadikan kita bekerja *under pressure*. Namun terdapat faktor lain yang sebetulnya dapat kita *maintain* dan *mitigate*. Tidak lain merupakan faktor internal yang ada pada diri sendiri, dimana telah tertuang dalam "The Dirty Dozen, No. 8 Pressure Safety Nets".

Beberapa tips ini dapat kita lakukan agar kita bisa *maintain* dan *mitigate time pressure* saat bekerja, diantaranya:

1. Usahakan untuk tidak melakukan kegiatan yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan.
2. Tidak menunda pekerjaan meskipun deadline dari tugas tersebut masih lama.
3. Selalu terbuka dan komunikasi bila mendapat kendala saat bekerja.
4. Tidak memaksakan suatu pekerjaan bila memang pekerjaan tersebut sulit untuk dikerjakan sendiri.
5. Selalu membuat list kegiatan apa saja yang harus dikerjakan di setiap harinya.
6. Berani untuk berkata "TIDAK" bila diminta mengerjakan sesuatu yang tidak sesuai.

Dengan melakukan tips tersebut, diharapkan *time pressure* saat bekerja bisa berkurang dan kita bisa bekerja dengan nyaman.