

Riasnugrahani, Missiliana, *Liburan=Penyeimbang Kerja dan Keluarga*, dalam Euangelian, Edisi 124, Juni-Juli 2011

## **Liburan = Penyeimbang Kerja dan Keluarga**

“Keseimbangan” mungkin adalah kata yang sulit diwujudkan oleh setiap orang. Seperti tertulis dalam Alkitab, “untuk segala sesuatu ada waktunya” : ada waktu untuk menangis, ada waktu untuk tertawa; ada waktu untuk berbicara, ada waktu untuk berdiam diri. Demikian pula dalam kehidupan sehari-hari, ada waktu untuk bekerja, ada waktu untuk berlibur. Keseimbangan dalam kehidupan kerja ini juga telah dipandang penting oleh Tuhan, bahkan diberikan teladan langsung olehNya, bahwa pada hari ketujuh, berhentilah Tuhan dari segala pekerjaan yang telah dibuatNya.

Saat ini semua memiliki peran ganda, wanita tidak lagi hanya merawat anak, pria pun tidak hanya bertanggung jawab mencari nafkah, sehingga munculah masalah untuk menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga/*social life*. Permasalahan yang sering muncul adalah semakin kita sukses dalam pekerjaan, semakin sedikit waktu yang kita miliki untuk keluarga. Para professional beranggapan bahwa menyeimbangkan antara pekerjaan dan *personal life* hanya menghasilkan masalah seperti tekanan waktu, konflik kerja dan keluarga, rasa bersalah, dsb. Namun penelitian terakhir menunjukkan bahwa ‘keseimbangan’ dapat memberikan keuntungan baik bagi karyawan maupun bagi perusahaan. Perusahaan akan mendapat keuntungan karena karyawan akan lebih produktif dan memiliki komitmen yang tinggi.

Upaya untuk memmanage waktu yang kita miliki dengan aktivitas-aktivitas yang ingin kita lakukan, menyeimbangkan antara kerja dan keluarga disebut sebagai *work life balance*. Menyeimbangkan antara kerja dan keluarga tidaklah mudah, namun terdapat beberapa hal yang dapat mempermudah kita untuk menyeimbangkan kerja dan keluarga, yaitu :

1. Anggota keluarga harus menyadari pentingnya pekerjaan. Jika anggota sadar, maka keluarga akan lebih bersikap suportif terhadap kesibukan anggota keluarga yang lain. Toleransi yang diberikan anggota keluarga akan mengurangi beban maupun rasa bersalah yang timbul karena merasa terlalu sibuk bekerja.
2. Perilaku asertif. Individu yang asertif akan lebih sedikit konflik karena mampu menyusun strategi dan mempertahankan rencana. Individu yang perfeksionis menginginkan perfect dalam setiap perannya, sehingga akan lebih merasa konflik dan guilt. Individu harus sadar

bahwa tidak semua peran dapat dijalankan dengan sukses dalam waktu yang bersamaan. Oleh karena itu toleransi terhadap kegagalan dalam menjalankan satu peran dalam waktu tertentu harus ditingkatkan agar tidak menimbulkan perasaan bersalah, serta benar-benar terpusat pada peran yang sedang dijalankan.

3. Kemampuan untuk mengefektifkan waktu yang tersedia. Waktu yang dimiliki semua orang adalah 24 jam sehari, namun individu yang mampu bertindak secara efektif dalam bekerja dapat memiliki 'waktu lebih' untuk mengerjakan pekerjaan lainnya. Terdapat beberapa cara untuk mengefektifkan dan mengefisienkan waktu :
  - a. Buat prioritas. Lakukan yang penting terlebih dulu dan selesaikan yang lain kemudian.
  - b. Hindari time waster, seperti browsing tanpa tujuan, atau cek email pada pagi hari.
  - c. Minimalkan distraksi saat sibuk, misalkan telpon, email alert, dsb
  - d. Kerja lebih banyak saat 'jam' produktif. (pagi/malam hari tergantung individu)
  - e. Organisasikan tempat kerja, filing system, sehingga tidak buang waktu.
  - f. Lakukan secara bersama-sama aktivitas yang bisa dilakukan bersamaan. Misal ; membaca sambil mencuci, membaca saat di kendaraan umum.
  - g. Bangun lebih pagi
  - h. Kurangi nonton tv, dan tidur yang tidak perlu.

Jika hal-hal tersebut menjadi kebiasaan, kita akan mendapatkan banyak waktu yang masih dapat digunakan untuk aktivitas lain yang penting.

4. Tentukan arti sukses bagi anda.

Arti sukses akan menentukan tujuan hidup anda dan akan mempengaruhi prioritas aktivitas dalam hidup anda sehari-hari. *Work life balance* bersifat subjektif, setiap orang punya gambaran tersendiri akan 'keseimbangan'. Terkadang 'keseimbangan' tersebut merupakan goal yang tidak realistis, sehingga keseimbangan memerlukan penyesuaian diri yang terus menerus, tergantung situasi. Yang penting : *doing right things, at right time, in right way.*
5. Buat prioritas. Bandingkan mana yang lebih penting. (critis, important, dll). Kadang-kadang kita harus mengorbankan hal-hal yang kita sukai karena prioritas. Kita juga harus belajar pula untuk menentukan batasan agar tidak terlalu terikat pada salah satu hal. Bayangkan juga situasi yang mungkin membuat kita melewati limit. Apa yang akan kita lakukan pada

situasi tersebut? Antisipasi ini membantu kita untuk mengambil keputusan dengan cepat ketika kita berhadapan dengan situasi yang sebenarnya.

6. Delegasikan tugas. Dapat digunakan jika tugas makin banyak dan tidak punya waktu untuk melakukannya, sehingga kita memiliki waktu lebih banyak untuk mengerjakan yang lain.
7. Lindungi setiap 'peran' dari intervensi luar. Ketika di rumah, matikan HP, laptop, email, apapun yang berhubungan dengan pekerjaan, sehingga anda benar-benar berada di rumah. Sedangkan ketika di kantor batasi gangguan *personal life*, sehingga kita akan benar-benar efektif dan efisien dalam bekerja.
8. Kurangi konflik psikologis. Ternyata waktu bukanlah konflik yang sebenarnya dalam kerja dan keluarga, tapi konflik psikologis seperti rasa bersalah yang dapat menyulitkan terjadinya keseimbangan. Sulit untuk 'berhenti' bekerja saat di rumah, tekanan, cemas, justru yang menimbulkan konflik. Perjelas *value*, *goal*, prioritas hidup anda. Fokus pada strategi membuat kita yakin bahwa yang kita lakukan memang untuk mencapai goal.
9. Kembangkan *stress management skills*. Cari tahu apa yang anda sukai, yang dapat mereduksi stress. Beri 'hadiah' bagi diri sendiri, beri waktu pribadi, sisihkan waktu untuk berolahraga, melakukan hobi, dan istirahat. Jika anda sehat, semua rencana dapat dilakukan.
10. Gunakan fasilitas perusahaan yang menunjang kebersamaan dengan keluarga. Perusahaan terkadang mendorong karyawan untuk membawa pasangan atau keluarga pada acara meeting tahunan atau seminar. Hal ini adalah salah satu cara untuk melibatkan keluarga dengan pekerjaan kita. Jika mereka mengetahui apa pekerjaan kita, mereka akan lebih suportif.

*Work life balance* sangat penting bagi kesejahteraan psikologis individu, oleh karena itu setiap pekerja harus mengupayakannya. Dengan mewujudkan *work life balance*, kita dapat merasakan kualitas waktu bersama keluarga yang lebih baik dan berkurangnya *personal stress*. Selamat mencoba.