

Stres Karena Pekerjaan?

Banyak orang yang tertekan karena pekerjaan. Hari Senin menjadi hari yang berat karena terbayang pekerjaan yang luar biasa menekan dirinya. Sedangkan hari Jumat menjadi hari yang menyenangkan karena sebentar lagi terbebas dari pekerjaan. Ketika berangkat ke kantor, badan rasanya tidak mau kompromi. Bangun tidur dengan berat, bersiap-siap ke kantor seperti akan bertemu hantu. Ketika di rumah pun terbayang pekerjaan yang luar biasa berat.

Pada dasarnya pekerjaan haruslah dinikmati. Saya mengenal beberapa orang yang justru dengan senang hati berangkat ke kantor. Dia tersenyum ketika bekerja. Dia sangat menikmati setiap hal yang ada. Bangun pagi dengan penuh semangat karena akan menghadapi pekerjaan yang ada. Bahkan saya mengenal orang yang mengerjakan pekerjaannya sampai 12 jam dan masih tetap semangat bekerja. Jadi masalahnya dimana?

Ada tiga penyebab seseorang stres karena pekerjaan. Yang pertama karena jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan orang tersebut. Yang kedua karena rekan kerja (atasan, bawahan, rekan sejawat dsb) tidak cocok dengannya. Dan yang ketiga karena keadaan atau kondisi lingkungan yang tidak mendukung. Pada artikel kali ini saya hanya membahas yang pertama, karena jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan orang tersebut.

Ada ciri-ciri bahwa itu jenis pekerjaan yang sesuai dengan orang tersebut.

Kita cepat dalam belajar. Saya mengenal seseorang yang sangat lambat ketika dia mempelajari apa yang menjadi pekerjaannya. Tetapi begitu dia belajar tentang HP dan fungsi-fungsinya, dia terlihat sangat semangat dan cepat mempelajarinya. Cara belajar memang tergantung dengan kecerdasan dan keadaan seseorang. Yang satu bisa lebih cepat daripada yang lain. Tetapi jika dia dibandingkan dengan dirinya sendiri

maka kita akan tahu bidang apa yang sebenarnya menjadi bidangnya. Kenali bidang-bidang yang ada dan carilah bidang dimana Anda bisa belajar dengan cepat.

Kita merasakan bahwa setiap masalah adalah tantangan yang mengasyikan untuk diatasi. Partner saya di www.SayaBisa.com bercerita tentang apa yang dia kerjakan. Dia mengalami masalah di bagian tertentu dan dia mencobanya sampai jam enam pagi. Sekitar jam 9 pagi, saat saya dalam perjalanan Surabaya ke Kebumen kota kelahiran saya, saya menghubungi dia. Dia terus mengerjakannya bahkan ketika saya telpon dia pun masih semangat untuk mengerjakannya. Masalah yang timbul justru membuat dirinya penasaran dan akhirnya dia memiliki energi yang luar biasa untuk menyelesaikannya. Istri saya juga mengalami hal yang sama. Ketika ada masalah yang belum dia selesaikan, dia enggan untuk beranjak dari pekerjaannya.

Bersedia menyediakan waktu berjam-jam untuk melakukannya. Pernahkah Anda melihat seseorang yang bermain PS atau game lainnya sampai lupa makan? Itulah yang terjadi pada diri seseorang yang melakukan sesuatu yang menjadi bidangnya. Saya tidak heran ketika mendengar Thomas Alfa Edison menggunakan

sekitar dua belas jam setiap hari untuk melakukan penelitian. Bahkan saya membaca kisah seorang yang menjadi profesor, dia menggunakan waktunya untuk penelitian sampai tidak tidur. Dia akan tertidur sekitar empat jam ketika tubuh sudah sangat capek dan melanjutkan pekerjaannya ketika sudah bangun.

Seandainya tidak dibayar pun Anda mau melakukannya. Contoh yang nyata adalah saya dan partner saya ketika membuat www.SayaBisa.com. Siapa sih yang membayar kami? Tetapi kami senang ketika kami bisa berkontribusi dalam membangun bangsa. Daripada kami hanya berkata-kata, kritik sana kritik sini maka kami memilih melakukan sesuatu. Saya senang menulis dan partner saya senang bisa belajar membuat dan mengelola website. Yang membuat kami puas bukan ketika kami mendapatkan uang atau gaji. Tetapi ketika kami melihat hasil kerja kami. Begitu juga yang terjadi pada banyak seniman. Mereka sangat senang ketika mereka berkreasi. Mereka terkadang memberikan hasil karya mereka bukan sekedar mengejar penghasilan.

Masalahnya tidak semua bisa melakukan pekerjaan yang mereka sukai. Ada orang yang terpaksa menjadi dokter karena orang tua

SayaBisa.com didedikasikan supaya saya dan Anda mencapai apa yang TUHAN ingin kita capai.

yang memaksa mereka. Ada yang bekerja karena memang mencari penghasilan. Menentukan bidang pekerjaan semata-mata karena masa depan atau karir yang menjanjikan. Itu hal yang umum terjadi. Lalu bagaimana mengurangi stres karena pekerjaan?

Buatlah tantangan. Tantangan membuat kita semangat melakukan pekerjaan kita. Ketika saya mengerjakan pekerjaan yang bersifat administratif, saya sangat merasa bosan. Saya harus memasukan data ke database. Ada tumpukan yang menggunung di meja saya tetapi tanggung jawab saya adalah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Saya pun membuat permainan dimana saya yang menentukan aturannya dan sayalah pemainnya. Saya pasang jam di samping komputer saya, lalu saya target berapa file yang harus masuk ke database dalam waktu limat menit. Awalnya saya lambat lalu saya coba memecahkan rekor saya sendiri. Tidak lama kemudian, file tersebut sudah menipis. Tantangan yang saya berikan kepada diri saya membuat saya bisa menikmati pekerjaan saya.

Berikan tepuk tangan. Ketika saya menyelesaikan suatu target kerja saya, saya mempunyai kebiasaan yaitu memberikan tepuk tangan untuk diri saya sendiri. Sering kali saya melakukannya

hanya sekedar membayangkan saya tepuk tangan. Saya memberikan ucapan selamat kepada diri saya sendiri. Sering kali pekerjaan kita tidak dihargai dan inilah yang membuat kita tidak bersemangat. Ketika saya menemukan ide yang brilian maka saya pun akan membayangkan diri saya menjabat tangan saya (terkadang tangan kiri saya menjabat tangan kanan saya). Mungkin terlihat seperti orang gila, tetapi cobalah dan rasakan semangat yang Anda dapatkan ketika Anda memberikan tepuk tangan untuk diri Anda sendiri.

Salurkan hobi Anda. Kapan terakhir kali Anda melakukan apa yang Anda senangi? Buat yang memiliki hobi memancing, kapan Anda terakhir memancing? Saya memiliki hobi membaca. Setiap bulan bisa membaca sekitar 3-4 buku. Ketika kami melakukan penghematan dengan cara mengurangi anggaran untuk beli buku, saya terlihat stres. Pekerjaan yang ada sudah cukup membuat saya stres dan ketika saya membaca maka saya menghilangkan stres saya.

Tolonglah orang lain. Saya merasakan sangat bersemangat ketika saya berhasil menolong orang lain. Apakah itu teman sekerja, atau orang-orang diluar pekerjaan. Semangat ini sangat saya butuhkan ketika saya

SayaBisa.com didedikasikan supaya saya dan Anda mencapai apa yang TUHAN ingin kita capai.

mengerjakan setiap pekerjaan saya. Ketika saya tenggelam dalam pekerjaan saya maka saya sulit menemukan sesuatu yang membuat saya bersyukur. Tetapi ketika saya menolong orang lain maka saya merasa bersyukur atas keadaan saya dan saya merasa dibutuhkan oleh orang lain.

Saya berharap tulisan ini bisa menolong Anda untuk menemukan bidang Anda atau paling tidak membuat Anda bisa mengurangi stres yang disebabkan oleh pekerjaan. Selamat mencoba.

Kepemimpinan

Haruskah Seorang Pemimpin Dibenci?

Seseorang pernah berkata ke saya, "Menjadi pemimpin harus siap untuk dibenci." Hal ini ada benarnya tetapi bisa jadi berbahaya. Ada pemimpin-pemimpin yang akhirnya tidak mau introspeksi diri karena dia merasa memang sudah seharusnya dia dibenci. Ketika pemimpin tersebut melakukan kesalahan dan berbuat sekehendakhatinya maka banyak orang yang membencinya. Ketika dia terlalu memaksakan pendapat maka orang di sekitarnya menunjukkan rasa tidak sukanya. "Bukankah menjadi pemimpin memang harus siap untuk dibenci?"

Tetapi yang terjadi apakah seperti itu? Apakah pemimpin-pemimpin besar adalah orang yang dibenci oleh bawahannya? Bahkan setahu saya, sejahat-jahatnya seorang pemimpin dia masih

dikagumi oleh bawahannya. Lihat saja Hitler yang kita kenal sangat kejam. Kalau kita pelajari kepemimpinannya, banyak orang yang suka dan kagum dengannya. Bahkan ada yang rela untuk mati bersama-sama dengan Hitler sebagai wujud kesetiiaannya. Bagaimana dengan Suharto, seseorang mantan presiden yang dihujat banyak orang? Ketika saya mendengar wawancara dengan salah seorang mantan menteri, dia masih menyatakan suka dan kekagumannya dengan Suharto. Jadi menurut saya, pernyataan "menjadi pemimpin harus siap dibenci" adalah salah.

Ada beberapa penyebab seorang pemimpin dibenci oleh orang-orang disekitarnya. Penyebab utama adalah tidak jalannya komunikasi. Ini menjadi

SayaBisa.com didedikasikan supaya saya dan Anda mencapai apa yang TUHAN ingin kita capai.

kunci menggerakkan bawahannya. Pemimpin tersebut tidak mengkomunikasikan dengan baik apa yang akan dikerjakan. Atau pemimpin tersebut tidak berkomunikasi dengan baik untuk menentukan apa yang dikerjakan. Sebelum mengambil keputusan sebaiknya pemimpin berkomunikasi, sehingga orang-orang disekitarnya merasa dilibatkan. Dan jika keputusan yang diambil sangat berbeda dengan apa yang diinginkan orang-orang disekitarnya maka pemimpin harus mengkomunikasikannya dengan baik. Tetap hormati orang di sekitarnya dan menjelaskan keadaan yang membuat keputusan berbeda dengan yang sudah dibicarakan.

Sikap-sikap seperti apakah yang membuat kita dibenci oleh bawahan atau partner kita?

Sikap merasa lebih tahu. Pemimpin memang mendapatkan banyak informasi, pandangannya memang seharusnya paling luas diantara orang-orang yang dipimpinya. Tetapi banyak hal yang tidak diketahuinya, terutama hal-hal teknis ataupun keadaan real di lapangan. Sering kali pandangan bawahan merupakan perwakilan dari apa yang dilihatnya dan dialaminya setiap hari. Sikap merasa lebih tahu membuat orang-orang di bawahnya merasa jengkel melihat apa yang terjadi. Ingatlah.

Tidak ada orang tahu semua hal. Mungkin tahu teori yang cukup banyak, tidak tidak menjamin tahu apa yang sedang terjadi lebih banyak daripada bawahannya. Ini adalah pemimpin yang bodoh.

Sikap seperti pemilik tunggal perusahaan. Banyak pemimpin yang bersikap demikian. Dia merasa bahwa tanggung jawab penuh hanya ada di dalam dirinya dan dirinyalah yang menentukan semua yang terjadi. Merasa tanggung jawab itu baik tetapi jika bersikap seperti pemilik perusahaan maka pemimpin akan cenderung sewenang-wenang. Pemimpin cenderung melupakan peran orang-orang dibawahnya. Donald Trump sebagai pemilik perusahaan Trump justru bersikap tidak seperti pemilik perusahaan. Tujuannya supaya setiap orang-orang dibawahnya merasa menjadi pemilik perusahaan dan merasa berarti hidupnya.

Sikap seperti jenderal. Sering kali kita membayangkan apapun yang dikatakan Jenderal, kita tidak boleh membantahnya dan kita harus lakukan persis seperti yang dikatakan. Itulah ciri-ciri Jenderal di masa lalu. Karena memang setiap perintahnya berhubungan dengan banyak nyawa dan jika ada satu orang saja melanggar perintahnya maka semua orang bisa mati sia-sia. Banyak juga

SayaBisa.com didedikasikan supaya saya dan Anda mencapai apa yang TUHAN ingin kita capai.

pemimpin yang bersikap seperti jenderal, memerintah dan perintahnya tidak boleh dikritisi ataupun dibantah. Semua harus dilakukan. Pemimpin seperti ini biasanya gila kekuasaan.

Sikap menonjolkan diri sendiri. Seorang atasan biasanya melihat orang yang menonjol dan mempromosikannya. Itulah sebabnya banyak orang yang mencoba menonjolkan diri sendiri. Sering kali orang yang menonjolkan diri sendiri tidak lagi bekerja sebagai team. Dia lebih suka menyimpan ide-ide bagus untuk dirinya dan membiarkan yang lain bermasalah (kalau perlu menciptakan masalah dalam diri orang lain) supaya dirinya menonjol.

Sikap melempar tanggung jawab. Banyak orang yang tidak berani bertanggung jawab atas setiap kejadian yang buruk. Atau dia sudah menyiapkan orang yang akan dijadikan kambing hitam sebelum kejadian buruk terjadi. "Saya memang tidak bisa menyelesaikan pekerjaan tetapi semua itu terjadi karena si A memberikan tugas ini terlambat waktunya." Si pelempar tanggung jawab tidak pernah berkata, "Aku salah, tolong maafkan atas kesalahanku." Biasanya ada tetapi atau alasan mengapa dia tidak bisa menyelesaikan tugasnya dan alasan itu akan menyalahkan orang lain.

Sikap menekan. Sikap ini seperti ketika kita akan menginjak kursi atau benda lainnya supaya kita lebih tinggi. Banyak pemimpin yang memiliki sikap seperti ini. Menekan bawahannya supaya dirinya terlihat lebih bagus, dinilai lebih tinggi dan dianggap sebagai pemimpin yang baik. Biasanya pemimpin seperti ini akan memberikan tugas yang berat ke bawahannya tanpa memberikan solusi jika mengalami masalah. Tujuannya hanyalah tugas bisa diselesaikan dengan baik tanpa peduli keadaan orang yang menjalankan tugas.

Buat saya jika seorang pemimpin tidak disukai oleh partner kerjanya atau bawahannya berarti dirinya bermasalah. Memang menjadi pemimpin pasti mengecewakan orang. Bisa jadi dia mengambil kebijakan yang berlawanan dengan orang yang dipimpinya atau dia terpaksa melakukan sesuatu yang membuat bawahannya tidak nyaman. Tetapi jika seorang pemimpin memiliki komunikasi yang bagus dan hubungan yang sehat dengan bawahannya maka si pemimpin tidak akan menjadi orang yang dibenci.

Jika Anda seorang pemimpin yang dibenci bawahan Anda tolong cek hal-hal ini. Apakah Anda memiliki sikap seperti yang saya sebutkan diatas? Jika tidak,

SayaBisa.com didedikasikan supaya saya dan Anda mencapai apa yang TUHAN ingin kita capai.

apakah Anda memiliki hubungan yang sehat dengan orang yang Anda pimpin? Apakah Anda sudah mengkomunikasikan apa yang Anda lakukan dengan baik?

Anda boleh saja mengecewakan bawahan atau partner Anda tetapi

janganlah menjadi pemimpin yang dibenci oleh bawahan dan partner Anda.

Paling tidak, ketika Anda sudah tidak menjadi pemimpin lagi, Anda masih memiliki teman untuk berbagi, bukannya musuh.

Kisah

Prioritas

Suatu hari sabtu, saya dan istri saya menemani seorang teman yang sedang memeriksa anaknya yang sakit. Nama anaknya Tegar, seorang anak kecil yang masih berusia 6 tahun. Dia sudah mengalami sakit sejak kecil. Kakinya praktis tidak bisa digerakkan. Tulang belakangnya mengalami permasalahan sehingga bagian kaki lumpuh. Dia juga harus dibantu selang yang ditanam di tubuhnya untuk buang air kecil.

Anak ini sangat senang dengan laki-laki. Itu sebabnya Tegar tidak mau melepaskan tangan saya. Dia terus memegang tangan saya sambil bertanya hal-hal yang sama. Terus terang hal ini menguji kesabaran saya. Banyak hal yang harus saya selesaikan, hari minggu berikutnya saya harus memberikan training. Saya harus menyiapkan segalanya termasuk website SayaBisa.com yang baru saja online. Dan saat ini mau tidak mau saya harus menghabiskan

waktu dengan anak kecil yang sedang sakit.

Saat itu sebenarnya kami sedang mengalami kesulitan keuangan sehingga kami benar-benar melakukan penghematan. Kami harus mengeluarkan uang beberapa juta untuk investasi dan juga mengurus beberapa hal untuk masa depan dan pelayanan kami. Tapi saat itu saya dan istri saya melihat, ibu dan nenek Tegar dalam keadaan lapar dan tidak mempunyai uang. Bahkan mereka kekurangan uang untuk membayar biaya tes laborat. Apakah saya harus diam saja?

Kejadian tersebut mengajarkan kepada saya apa yang penting dan tidak penting di dalam kehidupan ini. Menemani Tegar memang menghabiskan waktu saya tetapi hal itu sangat berarti buat mereka. Saya masih ingat ketika kami akan berpisah, nenek Tegar menangis di pelukan istri saya. Cukup lama hal

SayaBisa.com didedikasikan supaya saya dan Anda mencapai apa yang TUHAN ingin kita capai.

ini berlangsung. Menolong orang lain memang harus masuk ke dalam prioritas yang tinggi di dalam hidup saya.

Istri saya menjadi pendorong buat saya untuk memasukkan menolong orang lain sebagai prioritas. Ketika hari minggu pagi, istri saya menghubungi Tegar lewat telpon dan mendorongnya untuk tetap ikut terapi gizi. Sebenarnya saat itu waktu kami sangat terbatas karena saya harus memberikan training. Di waktu yang terbatas istri saya menyerahkan HP-nya dan membuat saya berbicara dengan Tegar.

Sering kali saya terjebak dalam rutinitas dan aktivitas saya pribadi. Saya tidak mau memasukan orang lain ke dalam hidup saya. Bukankah saya sedang sibuk?

Menungguin orang sakit? Memberikan pengorbanan disaat saya juga sangat memerlukan dan banyaknya pengeluaran yang akan saya keluarkan? Saya sudah menjadi semacam robot yang menjalankan semuanya tetapi tidak ada sisi manusianya. Kapankah terakhir saya memberikan diri saya untuk orang lain? Bersyukur, istri saya selalu memasukan sisi manusiawi saya kembali ke dalam diri saya. Bagaimana dengan Anda? Kapankah terakhir Anda memberikan hidup anda (waktu, perhatian, uang, dsb) kepada orang lain? Jangan sampai Anda terjebak seperti saya.

Saya berharap Anda memiliki komitmen untuk mengembangkan diri Anda dan orang-orang disekitar Anda. Tolong tuliskan komitmen Anda setelah membaca artikel-artikel di atas:



Mungkin saya tidak melakukan hal yang besar dan mengagumkan. Tetapi tujuan saya bukanlah membuat rekor-rekor baru untuk dunia ini. Tujuan saya untuk menolong sebanyak mungkin orang. Saya terus mengupayakan materi dan bahan untuk mengembangkan diri setiap orang, semurah mungkin dan seagustus mungkin. Saya sedang mengupayakannya dan akan terus mengupayakannya. *S. Libe Suryapusoro, founder www.SayaBisa.com.*

SayaBisa.com didedikasikan supaya saya dan Anda mencapai apa yang TUHAN ingin kita capai.