



Oleh : Jabatan Perkhidmatan Awam
dengan kerjasama Seksyen Kandungan
Khas, Bahagian Pelita Brunei
Foto : Jabatan Penerangan

Keseimbangan penting dalam kehidupan

KESENANGAN, kemewahan dan keunggulan adalah gambaran yang biasa dipergunakan untuk menyukat tahap kejayaan kehidupan seseorang. Tetapi tidak semua melihat pencapaian hidup dalam format yang sama. Kebanyakan melihat kekayaan harta benda sebagai penyukat utama. Ada pula yang merasa kepuasan dalam meraih pangkat yang tinggi dalam kerjayanya. Ada juga dalam kalangan kita yang berpuas hati dengan kesederhanaan, hanya mengharapkan mata pencarian yang mencukupi untuk menyara diri dan keluarga. Apa pun fikiran dan pandangan kita mengenai perkara ini, tiada yang salah. Tiada perbezaan dalam kaedah mendapatkan kesemua itu, iaitu dengan komitmen dan dedikasi sebagai kunci kejayaan dalam mencapai apa jua yang diimpikan. Bak kata pepatah, jika tidak dipecah ruyung, di mana boleh mendapatkan sagunya. Kita mesti berusaha untuk mendapatkan sesuatu yang dihasratkan. Bak kata pepatah, 'Bakarih, Bajarih, Baluriah'.

Persoalannya sekarang, adakah yang dikejar itu sesuatu yang berbaloi? Dalam kesibukan untuk mendapatkan kejayaan yang benar-benar diinginkan, dengan masa yang luput takkan kembali, masa yang dibiarkan berjauhan daripada mereka yang disayangi, diluahkan di depan komputer atau bertekak di bilik mesyuarat atas keinginan untuk lebih terus maju ke hadapan dalam kerjaya? Masa sentiasa dikejar dan dipenuhi dengan usaha-usaha yang difikirkan perlu demi mendapat kesenangan. Pernahkah terlintas dalam fikiran kita untuk menilai apa yang telah dilakukan selama ini? Dapatkah berhenti seketika untuk mencerminkan diri dan bertanya : Adakah masih kenal akan si dia yang bergelar aku? Adakah betul cara hidup yang aku jalani? Jika jawapan kepada keduanya "TIDAK", mungkin kita perlu menyukat semula keseimbangan hidup yang dilalui.

Hasil kaji selidik terbitan rangkaian sosial LinkedIn pada tahun 2018 menunjukkan hampir setengah dari seluruh tenaga kerja di rantau Asia Pasifik dahagakan keseimbangan dalam kehidupan termasuk negara-negara maju seperti Singapura dan Australia. Dunia Revolusi Industri 4.0 ini seakan mengalihkan pendapat dan sikap ramai terhadap pekerjaan. Mereka seperti tidak lagi mengutamakan perkembangan kerjaya atau keuntungan kewangan tetapi lebih mementingkan suasana kerja yang harmoni sebagai pendamping perjuangan mereka dalam mencapai aspirasi yang dihasratkan. Ini bermaksud lebih banyak yang mula mementingkan keseimbangan kehidupan sebagai aspek utama untuk mencapai kepuasan bekerja lebih-lebih lagi demi menjaga kesihatan mental.

Untuk memahami konsep keseimbangan dalam kehidupan (kerja dan keluarga), kita harus memahami konsep keseimbangan itu sendiri. Keseimbangan dalam konteks ini diertikan sebagai perbuatan atau kelakuan yang dapat membawa kestabilan dalam hidup. Dari sudut biologi pula, tubuh badan kita perlu sentiasa dalam keadaan yang

seimbang, seperti mengekalkan peredaran kadar gula yang normal dalam darah, atau suhu badan yang mapan agar tubuh badan boleh beroperasi di tahap yang paling optimum. Keseimbangan dalam hal ini bolehlah disinonimkan dengan kesihatan. Apa jua pun yang kita lakukan, jika dalam keseimbangan, pasti akan memberikan hasil yang terbaik dan mungkin saja di luar jangkaan. Tetapi tidak dapat dinafikan juga, kehidupan hari ke hari yang kita lalui penuh onak duri, ada masanya naik dan ada masanya turun. Ada hari-hari yang terisi dengan pelbagai rintangan dan cubaan, ada pula hari-hari yang indah diselubungi kebahagiaan dan saat-saat menggembirakan. Albert Einstein, seorang ahli fizik yang terkenal, pernah berkata "*Kehidupan ini seperti menunggang basikal. Untuk sentiasa stabil, kita mesti sentiasa bergerak*". Dari apa yang diperkatakan beliau, seperti menasihatkan kita untuk meneruskan kehidupan dalam apa jua keadaan, dan dengan daya untuk terus hidup inilah kita boleh memastikan kita terus maju ke hadapan.

Kehidupan harmoni dicapai melalui keseimbangan dalam kehidupan dan ini memerlukan kita untuk sentiasa peka dalam segala yang dilakukan. Usaha yang dilaksanakan tidak ada noktah dan perlu sentiasa dinilai agar terus kekal seimbang. Dalam kata lain, keseimbangan dalam kehidupan itu bukan satu tempat yang dituju tetapi satu perjalanan berterusan yang perlu dikekalkan.

Kita perlu sentiasa bergerak dan memastikan keseimbangan di kesemua aspek untuk terus mendapat kepuasan dalam kehidupan. Tidak kira dalam aspek pekerjaan, kekeluargaan, kerohanian, atau kesihatan (mental dan fizikal). Jika salah satu sahaja daripada aspek ini tidak diberikan perhatian maka keseimbangan yang diinginkan besar kemungkinan tidak akan tercapai. Bayangkan sebuah perahu diisi dengan penumpang, tetapi hanya dipenuhi sebelah sahaja, sementara di sebelah pula kosong tidak berisi, tidakkah perahu akan senget sebelah akibat tidak seimbang? Perjalanan akan goyah dan tidak selamat. Ini memberikan gambaran kepada ketidakseimbangan yang boleh menyebabkan ketidakstabilan dalam kehidupan, malah boleh memanifestasikan kepada simptom-simptom seperti stres, waswas, kemurungan dan depresi.

Jadi bagaimanakah cara untuk mencari keseimbangan ini? Mempraktikkan keseimbangan dalam kehidupan sebenarnya memerlukan kita untuk melepaskan kawalan : "*You have to lose control in order to gain control*". Contohnya jelas dilihat di depan mata, yang mana kita tidak dapat lari dari masalah kerana masalah itu tetap menghantui, juga tidak dapat mengawal setiap sesuatu yang terjadi dalam kehidupan seharian. Peristiwa yang di luar jangkaan boleh sahaja timbul tanpa diundang. Situasi seperti apabila ketua mengaturkan mesyuarat secara mengejut tanpa makluman awal dan kita tidak ada persediaan, atau rakan tidak dapat hadir sama ke majlis keramaian di saat-saat akhir,

sedangkan kita sudah siap dengan segala persediaan, atau tatkala si anak mempunyai permintaan yang tidak dapat ditunaikan di saat itu. Semua kejadian ini boleh saja berlaku pada bila masa dan kaedah kita untuk menyesuaikan diri dengan setiap situasi, ialah dengan melepaskan kawalan. Mengakui yang kita sememangnya tidak ada kawalan ke atas apa jua yang bakal terjadi, mengakui juga situasi yang terjadi ada kalanya tidak seperti apa yang kita rancang atau seperti aturan jadual yang telah kita tetapkan. Kita hanya boleh lebih peka dalam mengatur strategi untuk mengatasi apa jua yang bakal dihadapi.

Keseimbangan di sini bukan bermaksud kesempurnaan tetapi lebih cenderung kepada menimbulkan kesedaran diri akan realiti kehidupan. Untuk lebih terbuka dalam memahami dan menerima seadanya situasi yang dihadapi dan melakukan tindak balas yang akan membaik pulih keadaan atau meningkatkan kualiti pengalaman yang bakal ditempuhi. Contohnya, apabila kita membuat aktiviti bersama keluarga seperti bersiar di pantai, membeli belah ataupun beriadah di taman, patutkah kita risau memikirkan apa yang berlaku di tempat kerja? Jawapannya pasti tidak. Dalam keadaan itu, keseimbangan ialah memastikan tindak tanduk kita menjurus kepada memastikan keluarga kita merasai penglibatan yang kita curahkan ke dalam aktiviti-aktiviti kekeluargaan itu.

Kajian yang dilaksanakan oleh Haar, Russo, Suñe, dan Ollier-Malaterre (2014) menyifatkan pencapaian keseimbangan dalam pekerjaan dan kehidupan sebagai kebolehan menilai kemampuan diri masing-masing untuk mengimbangi kesemua peranan dalam kehidupan. Seperti seorang individu yang bertanggungjawab untuk menjaga hal ehwal keluarganya memastikan tempat tinggal, pakaian dan makan minum terjaga, pada masa yang sama dapat mengimbangi perlaksanaan tugas di pejabat yang kadang-kadang memerlukan komitmen melebihi waktu bekerja. Haar, Russo, Suñe, dan Ollier-Malaterre (2014) menyatakan keseimbangan tergantung kepada penilaian seseorang untuk menentukan mana satu yang patut dilakukan mengikut tahap kepentingan. Keseimbangan hidup boleh saja kita peroleh dengan memahami prioriti masing-masing. Salah satu cara untuk memahami prioriti adalah dengan merungkai definisi diri kita.

Pembentukan diri terhasil dari pelbagai pengaruh dan di antara pengaruh yang dimaksudkan itu hadir dari sejak kecil lagi, sama ada melalui didikan di rumah bersama keluarga, impak hubungan dengan rakan dan guru semasa sekolah, dan segala jenis interaksi bersama orang dan keadaan di sekeliling. Menurut B.F. Skinner, seorang pakar dalam teori tingkah laku, melalui kajiannya mengenai pertumbuhan kanak-kanak mendapati bahawa keadaan persekitaran mempengaruhi keolahan dan tingkah laku kita. Semasa kecil, kita umpama kain putih yang dicorakkan ibu bapa atau penjaga di mana sesudah dewasa kita berkelakuan mengikut corak yang dilakar. Nilai peribadi dan prinsip moral yang ada terbentuk dari pembelajaran dan imitasi keolahan mereka yang mempunyai pengaruh ke atas diri kita.

Mengenali diri dengan lebih mendalam, membolehkan kita untuk mengambil langkah seterusnya iaitu dengan mendefinisikan kategori aspek-aspek di dalam kehidupan kita mengikut tahap kepentingan. Ini akan diperoleh dengan menyenaraikannya mengikut keutamaan. Misalnya hubungan dengan keluarga, rakan, saudara, kerohanian, kesihatan, akademi ataupun pekerjaan, semua diatur mengikut prioriti kita. Dalam hal ini cuba bayangkan diri kita, kembali ke zaman kanak-kanak dan ketika itu kita punya banyak alat mainan. Mainan sebanyak itu habis berselerakan di atas lantai. Kemudian kita diarahkan untuk mengemaskannya ke dalam satu kotak dengan syarat hanya beberapa mainan yang digemari sahaja

dipilih untuk diselamatkan. Mainan yang lainnya akan diberikan kepada orang lain. Kaedah yang kita pakai dalam memilih mungkin tertakluk kepada perasaan dan hubungan yang kita ada akan sesuatu permainan itu.

Seperti yang diuraikan di atas, sistem tapisan yang dipergunakan berfungsi untuk membezakan antara yang penting dan sebalikinya. Nilai kepentingan sesuatu benda atau seseorang kepada kita akan mendorong dan membimbing kita dalam membuat keputusan. Di dalam kertas kajian yang dihasilkan Shen dan Tsui (2019) "Revisiting the Asian Values Thesis", menyatakan sejak 1990 masyarakat di rantau Asia kekal mementingkan nilai kekeluargaan dan hingga kini tanggungjawab kepada keluarga diberikan keutamaan paling teratas. Di dalam jurnal "The relation between work-family balance and quality of life", H.Greenhaus, M.Collins dan D.Shaw (2003) mengkaji hubungan di antara keseimbangan kehidupan (kerja dan keluarga) dan kualiti kehidupan di kalangan ahli profesional yang bekerja sebagai akauntan dalam Perkhidmatan Awam.

Tiga komponen dinilai : keseimbangan masa (pembahagian masa yang sama dikhaskan untuk kerja dan keluarga), keseimbangan penglibatan (penglibatan yang sama diluahkan kepada pekerjaan dan keluarga), dan keseimbangan kepuasan (kepuasan yang dirasakan semasa bekerja dan bersama keluarga). Manakala dapatan yang diperoleh mereka ialah; bagi individu yang meluahkan lebih banyak masa dalam perannya bersama keluarga berbanding di tempat kerja, mengalami kualiti hidup yang lebih tinggi berbanding individu yang menghabiskan lebih banyak masa bekerja daripada bersama keluarganya. Penemuan yang serupa juga diperoleh bagi komponen keseimbangan penglibatan dan keseimbangan kepuasan seperti yang diuraikan di atas. Apa yang dapat dipelajari di sini ialah keseimbangan boleh saja hadir apabila kita menanamkan sifat kekeluargaan yang kuat, di samping mencurahkan tenaga yang perlu kepada pekerjaan yang memberikan sumber mata pencarian untuk keluarga yang disayangi itu.

Perlu ditekankan juga bahawa mengenal pasti prioriti bukan bererti kita secara harfiah membuat jadual yang teliti dan terperinci sehingga mengatur masa dengan ketepatan rejimen, akur dan tertib melakukan sesuatu hanya selepas sesuatu ini dilakukan. Jika ini terjadi sudah pasti kita akan tenggelam di dalam perasaan tidak tentu arah yang tak berpenghujung, kerana kehidupan walaupun berjadual tidak akan selalu mengikut apa yang kita rancang. Seperti yang dikatakan sebelum ini keseimbangan dalam kehidupan bermaksud kita harus fleksibel. Keseimbangan adalah menikmati apa yang dapat dilakukan pada masa kini dan sekarang (*here-and-now*) kerana tidak kita tahu apa yang akan terjadi pada masa akan datang. Sekiranya kerja itu dapat dilaksanakan sekarang, maka buatlah, walaupun masih panjang masa yang diberikan untuk menyelesaikannya, kerana jika dilalaikan boleh mengakibatkan banyak yang tertunggak nanti, sebab kita tidak tahu jika ada lagi kerja lain yang bakal diberikan oleh ketua. Sekiranya tidak ada keperluan penting di pejabat, tiba masa untuk pulang, pulanglah. Hargai masa bersama mereka yang disayangi, setiap saat bersamanya adalah detik yang paling berharga, kerana kita tidak tahu selama mana mereka akan kekal bersama kita.

Kita harus menerima bahawa tidak semua akan sempurna dan tidak setiap perkara akan terlaksana menurut apa yang dihasratkan. Kesimpulan dalam memudahkan cara pencapaian keseimbangan adalah dengan melepaskan tanggapan yang kita boleh mengawal setiap suatu yang sememangnya di luar kawalan kita. Keseimbangan bukanlah mudah, ibarat perjalanan yang ditempuhi tidak henti dan sentiasa diperbaiki di setiap langkah.