



# DON'T FIGHT MONDAY

Oleh Rivalino Shaffar

Tell me why I don't like Monday

Tell me why I don't like Monday

I want to shoot the whole day down.

(Boomtown Rats)

## Story of Every Monday

**L**agu yang sangat terkenal di era 70-80-an ini mungkin bisa menggambarkan perasaan para profesional kita. Paling tidak begitulah hasil dari survei sederhana yang saya lakukan di setiap kelas perencanaan karier saya.

Saya bertanya pada 350 profesional di industri *banking, manufacturing, oil & gas*, "Apa yang Anda rasakan saat hari Minggu malam teringat pekerjaan Anda?" hasilnya mencengangkan saya. 78% menyatakan berperasaan yang tidak memberi motivasi seperti jatuh, malas, bingung sampai perasaan takut. 7% menyatakan biasa-biasa saja karena rutinitas dan hanya 15% menyatakan perasaan yang memberi motivasi kerja seperti senang, seru, dan tertantang

### Perasaan Menjelang Hari Senin



Dari yang mencantumkan alasan mereka, yang memiliki perasaan tidak memotivasi, alasan beban kerja dan target menempati posisi teratas (44%), lalu diikuti oleh kejenuhan (25%) dan masalah yang datang dari pekerjaan seperti kerusakan teknis dan kurang terampil (16%).



## Profesional paling Sengsara

Banyak penelitian yang menemukan bahwa antusiasme seseorang dalam bekerja sangat berhubungan dengan kualitas hasil kerja dan produktivitas mereka. Jika seseorang bisa menghabiskan 8-10 jam di kantor ditambah *commute time* (perjalanan ke kantor) yang bisa mencapai 2 jam sehari dan mereka menjalaninya dengan perasaan yang tidak memotivasi, bisa dibayangkan kehidupan profesional seperti apa yang mereka alami. Yang pasti bukan kehidupan yang memotivasi.

Ini yang saya sebut pekerja yang "terpaksa" kerja, karena dengan perasaan negatif tersebut dia tetap akan menyeret kaki ke kantor keesokan harinya. Dan kasihannya lagi, mereka menjalaninya selama puluhan tahun. Saya banyak bertanya pada orang-orang seperti ini kenapa mereka tidak pindah kerja dan mencari pekerjaan yang lebih membawa semangat, dan jawaban mereka adalah karena tidak ada lowongan di tempat lain. Sengsara betul hidup mereka.

Bagaimana dengan Anda?

**Dont Fight Monday.**

Apakah Anda tahu bahwa Anda bisa menjalani pekerjaan Anda dengan antusiasme dan semangat bergelora di dada? Seorang teman yang saat itu bertugas di bagian penjualan, menceritakan pengalaman sebuah malam yang penuh pertempuran batin. Setelah berbulan-bulan sebelumnya diserang oleh perasaan gelisah karena dia tidak menemukan *excitement* dan semangat dalam bekerja. Bahkan, liburan ke Bali pun tidak membantunya menjadi lebih segar.

Malam itu dia berusaha berpikir dengan akal dan hati tentang kehidupan seperti apa yang membuatnya bersemangat lagi. Akhirnya dia menemukan jawaban dari masa lalunya. Dari aktivitas yang secara berulang kali dia lakukan di masa lalunya yang membuat dia tidak sabar menunggu keesokan harinya untuk kembali mengerjakannya. Malam itu pergulatan batin dimenangkan olehnya dengan sebuah rencana kemenangan tentang apa yang akan dia lakukan beberapa waktu ke depan untuk membuat impiannya menjadi kenyataan.

Keesokan harinya dia menarik saya ke *cubical*-nya dengan penuh semangat, dan sambil berapi-api bercerita tentang apa rencananya. Ada perasaan membara, menggelegak, dan mau meledak saat dia menceritakannya. Dia bilang, malam itu dia tidak sabar untuk mengerjakan tugasnya karena itu adalah bagian dari rencana besar perkembangan kariernya.

Orang-orang inilah yang setiap hari Senin bersemangat terjun ke pekerjaannya

sambil berteriak dengan penuh antusias... “Monday, Here I Come.”

**Orang-orang Monday, Here I Come!**

Saat saya melakukan penelitian untuk menulis buku *Ngapain Kerja Kalau Terpaksa* saya menemukan bahwa kualitas kehidupan profesional seseorang sangat bergantung dari seberapa erat hubungan pekerjaan yang dia lakukan setiap hari dengan masa depannya serta seberapa kuat perasaan yang ditimbulkan oleh impiannya. Anda bisa saja curhat seharian dengan teman, atau menggunakan teknik manajemen stres dalam bekerja, namun itu seperti pil Placedo yang meringankan beban Anda sesaat.

Apa yang membuat Anda bertahan di pekerjaan saat ini? Dari semua responden yang masuk, hampir semua menjawab karena belum ada tawaran yang lebih baik, gagal terus melamar ke tempat lain atau tuntutan ekonomi dan hanya 5% yang menjawab dengan jelas: masih banyak yang bisa dipelajari, menyukai pekerjaan dan mengejar mimpi. Menurut saya, merekalah yang memiliki amunisi lebih dalam menghadapi stres dan menjawab tantangan kerja. Orang ‘tahan banting’, pembelajar dan inisiator ini yang berharga bagi perusahaan.

**Creating Your Direction in Your Career**

Rutinitas kerja bisa membawa Anda tersesat jauh dari hal-hal yang Anda anggap penting dalam hidup. Dan itu bisa membuat Anda *exhausted*, *empty* dan *stressful*. Perasaan *renewel*, *fresh* dan *fired up* (berapi-api) hanya akan timbul dari kejelasan tujuan akan sebuah cita-cita yang berarti bagi diri Anda dan Anda tahu manfaatnya bagi orang lain. Hanya orang-orang yang memiliki tujuan dan rencana karier yang berartilah yang bisa bilang “*gak papa deh,*

saya mengerjakan tugas ini.” Karena pekerjaannya saat ini memiliki peran penting bagi rencana hebat kariernya.

Saya mengusulkan sebuah konsep yang disebut Career Compass™. Perencanaan karier impian Anda harus selalu berakar dari prinsip memberi manfaat dan kebajikan melalui pengenalan diri akan potensi yang Anda miliki dan siapa yang membutuhkan potensi Anda tersebut, baik di dalam tim Anda saat ini atau klien Anda. Potensi bisa saja berupa aktivitas yang secara alami Anda lakukan dengan baik, keterampilan yang Anda kuasai ditambah sifat unik yang membedakan Anda dengan rekan kerja Anda.

Seseorang yang lebih suka mengutak-atik angka dan bekerja di belakang meja ditambah keterampilan yang sangat dikuasainya, mungkin bisa menemukan sistem terbaik dalam melakukan pekerjaannya sehingga proses kerja timnya menjadi lebih baik. Yang “*hobby*”-nya ngomong dan suka bertemu orang baru, bisa merencanakan jalan terbaik yang dapat memberikan manfaat lebih dari setiap hubungan baru yang dia jalin.

**Embracing Monday**

Anda butuh arah dalam perjalanan karier Anda sehingga setiap hari, pekerjaan yang seharusnya memuliakan ini menjadi layak dijalani. Dari sanalah Anda tahu apa yang perlu Anda pelajari, lakukan dan maksimalkan sehingga apa pun yang Anda kerjakan saat ini adalah bagian dari rencana besar kehidupan yang penuh semangat, arti, dan manfaat. Dan bos atau klien pun akan senang dengan antusiasme yang Anda bawa setiap hari karena perasaan itu menular ke mereka.

*So, have plan, have fun.... and say “MONDAY, Here I Come!”*

\*Penulis adalah Career Compass Coach dari talentainsania.com dan Penulis buku Perencanaan Karier: *Ngapain Kerja Kalau Terpaksa?* Dan, Masih Mau Cuek dengan Kuliahmu?

