



Kerja Shift: Menjaga Hubungan dan Kehidupan Keluarga Anda

Bersikap realistis

Penyesuaian diri terhadap kerja *shift* (bergilir) dan meninggalkan rumah dalam periode waktu yang lama menyebabkan banyaknya tuntutan terhadap hubungan dan kehidupan keluarga. Sejumlah pasangan sebenarnya justru menikmati keleluasan dari gaya hidup seperti ini, dan semua hubungan tidak akan terganggu akibat hal tersebut. Mengenali tantangan yang mungkin terjadi adalah langkah pertama dan penting dalam mencegah munculnya masalah di kemudian hari.

Sejumlah masalah yang mungkin timbul diantaranya adalah:

- Keluarga dan aktivitas sosial tidak seiring berjalan akibat daftar kerja dan kecilnya kemungkinan untuk meluangkan waktu yang berkualitas bersama keluarga.
- Pekerja *shift* terkadang merasa dikecualikan, tidak dibutuhkan dan merasa bersalah karena tidak hadir saat ada acara penting keluarga.
- Berbelanja, rekreasi, dan bersosialisasi dengan teman-teman sulit dilakukan pada waktu yang menyenangkan karena harus beristirahat pada saat libur kerja.

- Banyak pekerja *shift* yang kesulitan untuk beraktivitas pada saat libur kerja selain makan dan mencoba untuk tidur, sehingga mengurangi waktu untuk bersantai dan berkumpul bersama keluarga.
- Suami/istri sering mengeluh karena pasangannya tidak ada saat dibutuhkan, dan mereka harus mengembangkan minat, waktu luang, dan gaya hidupnya sendiri.
- Kelelahan dan suasana hati (yang buruk) dan terkadang diperparah oleh stres dan *shift* yang lama, membuat pekerja *shift* kurang nyaman berada di sekitar orang lain. Hubungan seksual juga bisa terganggu akibat rasa lelah dan kesempatan yang berkurang.
- Konflik dapat menumpuk sepanjang waktu, yang mana dapat meningkatkan intensitas konflik atau depresi.
- Kedua pasangan awalnya merasa bersalah akibat rasa kesal terhadap pekerjaan yang mengganggu kehidupan keluarga, dan pada akhirnya membuat mereka saling kesal satu sama lain.

Kerja *shift* jelas mendatangkan tekanan tambahan dalam hubungan, karena itu pekerja *shift* dan keluarganya harus membuat rencana untuk menghadapi tekanan ini. Mari kita lihat caranya:

Strategi penanganan

1. Bersikaplah yang realistis terhadap tantangan dan manfaat dari kerja *shift*. Jangan menunggu terjadinya krisis - buatlah rencana untuk menghadapinya.
2. Manfaatkan pertemuan keluarga untuk membahas kekhawatiran Anda, tanggung jawab keluarga, dan untuk menuliskan kalender jadwal bersama keluarga. Buatlah jadwal untuk bersama pasangan/anak-anak dan pasanglah papan buletin untuk memastikan keterlibatan anggota keluarga.
3. Hargailah "golden hour" (waktu emas) pertama saat pasangan Anda pulang ke rumah. Jangan membebaninya dengan masalah-masalah besar saat mereka baru masuk rumah – luangkanlah waktu untuk sedikit mengobrol dan kembali berhubungan.
4. Ekspresikan kekecewaan, kegelisahan atau rasa ketidakmampuan (menjalani hidup) dengan cara yang jujur dan rasional.
5. Jangan merasa galau saat tidak bersama. Ingat mengapa Anda melakukannya dan tetaplah bersikap positif.
6. Tunjukkan cinta dan komitmen Anda dengan kejutan kecil (seperti catatan atau hadiah kecil) yang dapat diselipkan di dalam koper (untuk perjalanan) atau di sekitar rumah (bagi yang tinggal di rumah).
7. Buatlah rencana pekerjaan rumah tangga dengan menyediakan sebuah daftar dan kemudian memikirkannya kembali serta biarkan yang lain memproses informasinya. Berbagi beban kerja dapat memperkuat ikatan hubungan Anda.
8. Luangkan banyak waktu untuk berbicara di telepon, tetapi jangan memaksakan percakapan. Pahami bahwa kesempatan untuk berkomunikasi mungkin berkurang dan carilah alternatif lain seperti e-mail atau sms.

9. Pastikan bahwa Anda saling memahami kebutuhan seks pasangan.
10. Tentukanlah waktu yang Anda sepakati untuk bersama teman-teman dan keluarga besar Anda saat R&R (dan jangan menghabiskan waktu Anda yang berharga untuk berdebat).
11. Sempatkan waktu berdua tanpa anak-anak.
12. Cerdaslah dalam mengelola keuangan, dan diskusilah saat mengambil keputusan yang besar.
13. Anda berdua mungkin merasa lelah - Karena itu pastikan bahwa Anda punya waktu untuk diri Anda sendiri, serta membahas dan merundingkan cara untuk mewujudkan hal ini.
14. Jika jangkauan telepon genggam tidak tersedia, maka Anda dan pasangan Anda harus kreatif dalam mencari cara untuk tetap berkomunikasi dan merasa terhubung serta didukung.
15. Pastikan agar tidur Anda cukup, berolah raga, dan makan dengan baik agar Anda punya tenaga untuk meluangkan waktu dalam hubungan dan keluarga Anda.

Jika Anda merasa situasinya memburuk, maka konsultasi dengan program bantuan karyawan (EAP) dapat dilakukan. Kami dapat membantu Anda sebelum krisis terjadi.

Agar anak Anda mengerti

Anak-anak memiliki emosi dan pikiran sendiri tentang orang tua yang bekerja di luar rumah. Perasaan tidak senang, marah, kecewa (diantara perasaan lainnya) yang dialami anak-anak saat orang tuanya tidak ada adalah hal yang normal.

Anda tidak perlu menenggelamkan diri Anda untuk "memperbaiki" perasaan atau situasi tersebut. Dengarkan anak Anda, dan doronglah mereka untuk mencoba memahami situasinya. Misalnya: "Ibu tahu kamu kecewa karena ayah tidak datang pada acara pertandinganmu. Ayah sebenarnya berharap bisa datang. Apa yang harus ayah dan ibu lakukan agar kamu bisa lebih memahaminya, nak?"

Tip berharga untuk Anda:

1. Bantu anak Anda untuk menjalaninya - berbicaralah secara terbuka dan jujur tentang kegelisahan mereka.
2. Ayah/Ibu tidak pernah 'meninggalkanmu'; Ayah/Ibu 'pergi kerja'.
3. Atasi masalah sebagai pasangan yang kompak - jangan mengancam anak dengan kalimat seperti: "tunggu sampai ayahmu pulang". Pertahankan kekompakan Anda bersama anak-anak dan upayakan untuk tetap disiplin.
4. Luangkanlah waktu untuk membuat dan menuliskan aturan keluarga agar dapat dilihat oleh anggota keluarga - libatkan anak-anak agar mereka merasa diberi hak suara, khususnya tentang konsekuensi jika aturan tersebut dilanggar.
5. Tentukanlah waktu dan kegiatan yang dapat Anda lakukan bersama anak-anak.
6. Jika Anda harus meninggalkan anak-anak pada hari istimewa (hari pertama sekolah, ulang tahun, kelulusan sekolah, dsb.), tinggalkanlah catatan/kartu atau hadiah kecil untuk menyampaikan minat dan keterlibatan Anda.

Dan yang paling penting, jangan ragu untuk meminta bantuan dari program bantuan karyawan perusahaan Anda jika situasinya makin sulit.



**JIKA BUTUH BANTUAN: HUBUNGI GRYPHON PSYCHOLOGY
1800 056 076**