

# Jenuh dengan Rutinitas Kantor... Solusinya?

Suatu saat mungkin Anda mengalami kejenuhan, mengerjakan pekerjaan yang sifatnya rutin dan terus-menerus, sampai akhirnya Anda bosan dan kehilangan semangat. Apa yang bisa kita lakukan?



Menghadapi hal tersebut, setidaknya kita bisa menanganinya dari dua sisi, yaitu dari sisi pekerjaan itu sendiri dan dari sisi kegiatan kita di luar pekerjaan.

## 1. Sisi pekerjaan.

Dale Carnegie mengatakan: *“Act Enthusiastic, you will be Enthusiastic.”* Maksudnya jangan menunggu ada sesuatu yang datang dan membuat kita semangat, tapi bertindaklah dengan penuh semangat, maka dengan sendirinya Anda akan lebih bersemangat. Apabila rutinitas membuat Anda merasa jenuh, pikirkanlah aspek-aspek yang menarik dari pekerjaan Anda, pelajari hal-hal baru dan buatlah target-target pribadi yang menantang untuk diri sendiri.

Misal: Di kantor sedang ada implementasi sistem baru. Sistemnya sendiri tidak menarik untuk Anda karena menambah pekerjaan dan kerepotan. Selain itu Anda juga tidak menyukai hal-hal yang berbau IT/ teknologi. Nah, daripada mengeluh atau suntuk, pekerjaan tidak selesai, energi terbuang sia-sia sedangkan deadline tetap terus berjalan, lebih baik lakukan sesuatu. Datang lebih pagi dengan penuh semangat, bertanya sebanyak-banyaknya ke orang-orang yang lebih ahli, buat target-target kecil setiap harinya sehingga Anda merasakan keberhasilan-keberhasilan kecil yang lebih memotivasi.

## 2. Sisi kehidupan di luar pekerjaan.

Kejenuhan di pekerjaan bisa diimbangi dengan kehidupan pribadi yang menyenangkan. Dale Carnegie menyarankan: kembangkan sebuah hobi, kelilingi diri Anda dengan teman-teman yang positif dan menyenangkan. Caranya antara lain: *hang out* dengan teman-teman sepulang kerja, mulai bersepeda, atau jalan pagi rutin dengan teman-teman. Kehidupan pribadi yang menyenangkan akan membantu kita lebih bersemangat dan menikmati pekerjaan juga.

Jadi sebagai rangkuman: Saat jenuh di pekerjaan lakukan sesuatu dengan penuh semangat, pelajari hal baru, buat target-target kecil yang memotivasi. Dari sisi kehidupan pribadi imbangi dengan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan menyehatkan. *“Act Enthusiastic, you will be enthusiastic”*.

Temukan lagi lebih banyak tips menghadapi kejenuhan dan tekanan di pekerjaan di [Fundamental Leadership Program](#) by Dale Carnegie Training®