

URL : <http://jurnal.sttsati.ac.id>

e-ISSN: 2599-3100

Edition: Volume 5, Nomor 2, Juli 2022

Page : 180-193

KESEIMBANGAN HIDUP SEBAGAI LANDASAN MANAJEMEN WAKTU: SEBUAH REFLEKSI TEOLOGIS¹

Gani Wiyono

Pendahuluan

Seorang eksekutif muda, dengan dua anak, menceritakan dilema yang sedang dihadapinya:

“Aku ingin menyediakan diri bagi keluargaku, sukses dalam karirku, dan sekaligus mengalami kelimpahan hidup dalam bergaul dengan Allah, membina persahabatan dengan sesama, dan turut aktif terlibat dalam pelayanan tubuh Kristus. Namun sayang, kerinduan itu tidak pernah menjadi suatu realita. Institusi di mana aku bekerja tidak memandang dengan serius dengan upaya pengembanganku, kecuali kalau aku masuk ke kantor lebih awal dan pulang kantor sampai larut malam pada akhir minggu.

¹ Renungan ini pernah disampaikan dalam sesi pertemuan para alumni PMK Universitas Brawijaya, Malang.

Sesampai di rumah energiku sudah hampir mencapai titik "E" (*empty* - kosong). Padahal istriku amat membutuhkan kehadiranku sebagai teman bicara. Putri bungsku memerlukan seorang Bapak yang membacakan cerita pengantar tidur. Putra bungsku perlu dibantu menyelesaikan PR matematikanya. Di samping itu, aku juga perlu mereka. Apakah arti hidup tanpa adanya kehangatan komunikasi dengan orang-orang yang kukasihi?

Sementara itu aku dihantui oleh perasaan 'kering'. Sudah terlalu lama aku tak berbicara dan mendengarkan suara Tuhanku. Belum lagi dengan perasaan bersalah, oleh karena sikap 'anti-sosialku'. Rasanya tidak ada waktu bagiku untuk bercakap dan mengembangkan persahabatan dengan para tetanggaku. Tiap kali mereka merayuku untuk bermain tenis bersama, aku hanya bisa menjawab "Maaf, lain kali saja." Padahal di dalam hati kecilku aku rindu sekali untuk bermain dan menikmati kegembiraan hidup bersama mereka.

Aku merasa tertarik-tarik ke segala penjuru - dan runyamnya tiap titik dalam semua penjuru itu penting! Bagaimana mungkin aku melakukan semuanya itu."

Keluhan semacam ini sering terdengar dalam dunia yang menjunjung tinggi nilai-nilai efisiensi. Kerja/karir kerap kali menjadi oposan dari keluarga, Gereja, dan masyarakat. Kalau begitu, haruskah kita mengambil langkah 'iman' dengan mengabaikan kerja demi yang namanya

keluarga, Gereja atau masyarakat. Tentu saja itu bukan pilihan yang bijaksana. Yang perlu dilakukan di sini adalah hidup seimbang.

Keseimbangan: apakah itu?

Stephen Covey, begawan kepemimpinan berskala internasional, memandang keseimbangan sebagai, "prinsip utara yang benar".² Maksudnya di sini, keseimbangan adalah salah satu dari 'hukum alam' yang telah terbukti benar; berlaku di setiap saat dan setiap tempat. Ia menjadi semacam kompas yang memberi arah yang benar pada kehidupan di saat kita mengarungi butiran samudera waktu.³

Dalam dunia fisik kita telah melihat perwujudan dari prinsip tersebut. Perhatikan betapa indahnya permainan sepakbola yang kita tonton, bila kesebelasan yang saling berhadapan memiliki kekuatan yang seimbang. Perhatikan betapa harmonisnya gerakan seorang pesenam bila dia sanggup mengatur keseimbangan tubuhnya. Sebaliknya, lihatlah apa yang terjadi dengan orang yang kehilangan keseimbangan tubuhnya oleh karena menderita infeksi telinga bagian dalam. Dapatkah mereka berkata: "*nyaman sekali, gue!*". Perhatikan pula akibat emisi gas-gas industri yang telah merusak keseimbangan iklim secara global. El Nino dan La Nina

² Stephen R. Covey, A. Roger Merrill, dan Rebecca R. Merrill. *First Thing First*. Terjemahan Wandi S. Brata (Jakarta: Gramedia, 1996), h. 138.

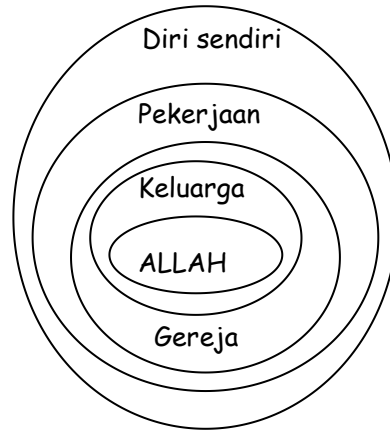
³ Stephen R. Covey, *Principle Centered Leadership*. Terjemahan Yulius Sanjaya. (Jakarta: Binarupa Aksara, 1997), h. 13.

adalah buah yang harus dipetik oleh manusia karena merusak keseimbangan Alam.

Hal yang serupa berlaku pula dalam dunia non-fisik. Lihatlah apa yang terjadi di dalam sejarah gereja. Distorsi-distorsi dalam teologi Kristen muncul oleh karena kegagalan untuk berdiri di 'titik seimbang'. Legalisme muncul sebagai akibat bergeser terlalu jauh ke arah 'hukum' ; sementara libertinisme muncul sebagai akibat bergeser terlalu jauh ke arah 'kasih karunia' (menyalahgunakan kasih karunia). Keduanya menimbulkan efek yang destruktif bagi para penganutnya. Jadi, jelaslah, keseimbangan adalah 'prinsip utara yang benar'. Bila kita kehilangan 'dia', maka tersesatlah arah hidup kita.

Absurditas Pendekatan lingkaran prioritas

Beberapa bacaan Kristen populer mempopulerkan ide "lingkaran prioritas": untuk menangani masalah ketegangan kepentingan-kepentingan, demi tercapainya suatu kehidupan yang seimbang. Secara garis besar ide dari penulis tersebut dapat digambarkan sebagai berikut



Gambar 1. Ilustrasi pendekatan prioritas

Di sini relasi-relasi dipahami memiliki derajat kepentingan yang berbeda-beda. Relasi dengan Allah menempati posisi terutama, keluarga nomor dua, gereja nomor tiga, pekerjaan nomor empat, dan 'diri sendiri' menempati posisi terakhir. Oleh karena itu, pokok utama pendekatan ini adalah masalah *urutan*.

Dalam realita, pendekatan semacam ini cukup membingungkan. Apakah yang dimaksud dengan menempatkan Allah di nomor satu ini, berarti mengabaikan panggilan telepon untuk menolong orang yang dalam kondisi kritis, oleh karena saat itu adalah 'waktu teduh kita? Apakah yang dimaksud dengan menempatkan diri sendiri di tempat yang paling akhir berarti memberi waktu yang tersisa setelah lima bidang lain terlayani? Apakah posisi keluarga di tempat nomor dua mengharuskan ada lebih banyak waktu keluarga dibandingkan waktu untuk bekerja dan diri sendiri? Jika relasi dengan Allah adalah yang nomor satu, kenapa lebih banyak

waktu yang kita sediakan untuk tidur, membaca, makan dan mandi; padahal semua kegiatan itu adalah kegiatan untuk melayani diri sendiri?

Jadi jelaslah, pendekatan 'lingkaran prioritas' untuk menyelesaikan masalah keseimbangan adalah suatu hal yang absurd.

Jika pendekatan lingkaran prioritas tidak dapat diterapkan, lalu bagaimana jalan keluarnya? Apakah kita perlu memodifikasi model yang sudah ada? Tidak perlu! Model yang sudah ada sebenarnya tidak mencerminkan pemahaman alkitabiah yang cukup akurat tentang manusia dan relasi-relasi yang dimilikinya. Kita perlu membangun model lain yang lebih tepat, untuk itulah kita perlu menggali kembali kesaksian Alkitab mengenai manusia dan relasi-relasinya.

**Kesaksian Alkitab mengenai manusia dan relasi-relasinya
sebagai dasar untuk membangun sebuah model kehidupan yang
seimbang dan berkelimpahan**

Apakah manusia itu? Alkitab dengan tegas menjawab hal ini. Manusia adalah ciptaan Allah, diciptakan menurut citra Allah (Kej 1:26-27), dan terdiri atas aspek fisik dan rohani yang membentuk suatu kesatuan dwirangkap (lihat Mazmur 90:3; 146:4; Ayub 4:19; 10:9; 33:6; 34:14-15; Pengkhotbah 12:7). Ini berarti, pertama, sebagai ciptaan Allah, manusia

berasal dari Allah, diciptakan dengan sengaja oleh Allah untuk memenuhi tujuan-tujuannya sebagai '*the Supreme being*'.⁴ Jadi ada alasan yang jelas bagi keberadaan manusia.

Kedua, kita bukan saja "karya tangan" Allah, melainkan citra (gambar) Allah sendiri. Pertanyaannya adalah: "Apa yang dimaksud dengan citra Allah di sini?" Meskipun ada beberapa pandangan yang berbeda mengenai soal ini,⁵ pandangan *relasional*, yang mencerminkan penafsiran yang memperhatikan serius pada konteks, yakni Kejadian 1, cenderung lebih memuaskan. Intisari dari pandangan ini adalah: (1) Penggunaan istilah gambar Allah, bukannya putra Allah hendak menggarisbawahi bahwa ada perbedaan kualitas di antara Allah dan manusia. Hal ini dilakukan untuk membentengi Israel dari bahaya 'menyekutukan Allah" yang cukup akut dalam dunia Timur Dekat pada waktu itu; (2) penggunaan istilah yang sama dalam Kej 5:3, yang menyebut Set sebagai anak yang serupa dan segambar dengan Adam - mengungkapkan adanya hubungan yang khusus dan intim diantara Allah dan manusia; (3) Penciptaan manusia sebagai laki-laki dan perempuan (Kej 1:27), menyiratkan bahwa citra Allah bukan

⁴ Pengakuan Iman Westminster mengkalimatkan tujuan keberadaan manusia sebagai, "memuliakan Allah dan menikmati Dia selamanya." Sumber : Westminster Confession of Faith. Tautan: <https://benhoyt.com/writings/pew/> (accessed 30 Juni 2022)

⁵ Millard J. Erickson, *Christian Theology* (Grand Rapids, MI: Baker Book, 1991), hh. 495-517, mencatat tiga pandangan yang berbeda mengenai citra Allah: (1) pandangan substantif, yang berbicara mengenai karakteristik-karakteristik tertentu yang membentuk manusia (yang mungkin bersifat fisik atau psikologis/spiritual); (2) pandangan relational, yang memandang citra Allah bukan sebagai sesuatu yang inherent dan intrinsik dalam diri manusia, melainkan sebagai suatu pengalaman relasi yang dialami oleh manusia; (3) pandangan fungsional, yang memandang citra bukan sesuatu yang membuat atau dialami manusia, tetapi sesuatu yang dilakukan manusia.

saja mencakup relasi vertikal dengan Allah, melainkan juga relasi horizontal dengan sesamanya; (4) Kejadian 1:28, yang menyinggung mengenai *mandat kultural* manusia menegaskan bahwa citra Allah juga mencakup relasi *kebawah*, yakni antara manusia dan ciptaan yang lainnya (bumi dan segala isinya); (5) Dan akhirnya, harus pula dipahami bahwa ketiga relasi ini saling berhubungan erat. Relasi dengan Allah adalah relasi yang terpenting dan yang paling menentukan serta menjadi dasar dari dua relasi yang lain. Meskipun demikian tanpa relasi yang baik dengan sesama manusia dan bumi, tak mungkin ada relasi yang baik dengan Allah. Relasi yang baik dengan Allah tercermin dalam relasi yang baik dengan sesama dan dengan bumi.⁶

Ketiga, kesatuan dwirangkap antara aspek fisik dan rohani dari manusia berarti bahwa ada dualitas dalam diri kita, namun bukan dualisme. Bila dualisme⁷ memandang tubuh dan roh sebagai suatu substansi-substansi yang kontradiktif dan tidak harmonis, maka dualitas memandang tubuh dan roh sebagai aspek-aspek yang berbeda namun hadir dalam hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi, saling menentukan, saling mendukung dan hidup bersama-sama.

⁶ Lihat penjelasan J.L. Ch. Abineno, "Beberapa catatan tentang manusia menurut Alkitab" dalam *Ecce Homo*. (Jakarta: Aurora, 1994), hh. 104-107.

⁷ Dualisme Plato, yang amat populer pada jaman penulisan Alkitab mengajarkan bahwa tubuh dan adalah dua substansi yang hidup dalam ketegangan. Roh adalah mulia dan nyata; sedang tubuh itu hina dan tidak nyata. Tubuh bagaikan penjara bagi roh.

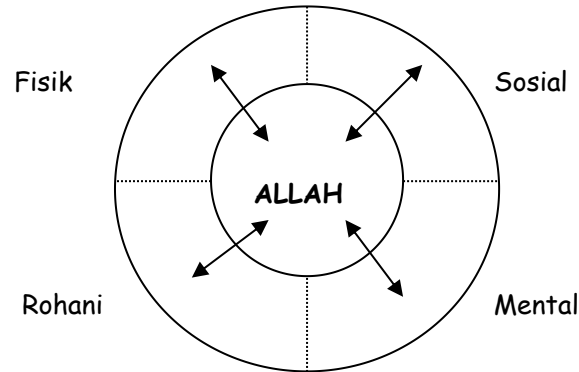
Implikasi

Lalu apa implikasi dari 'pengajaran Alkitab' mengenai manusia ini dalam kehidupan kita?

1. Sebagai ciptaan Allah, kita tidak dapat menemukan kebahagiaan dan kepuasan tertinggi di dalam diri kita sendiri atau dalam tatanan ciptaan yang lain. Kebahagiaan dan kepuasan tertinggi dapat tercapai hanya ketika kita menempatkan Allah sebagai pusat hidup kita. Itu berarti, tujuan-tujuan kekal Allah dalam menciptakan kita dan dunia menjadi pengarah hidup kita; sebaliknya seluruh aktivitas hidup kita mengarah pada pemenuhan-pemenuhan tujuan kekal Allah.
2. Elemen relasi vertikal yang "eksis" dalam diri kita sebagai citra Allah mendasari kebutuhan dan tanggung jawab kita akan hubungan yang dinamik dengan Allah.
3. Elemen relasi horisontal yang "eksis" dalam diri kita sebagai citra Allah menempatkan diri kita sebagai makhluk sosial yang dibutuhkan dan membutuhkan orang yang lain. Hidup bagi diri sendiri adalah pengingkaran kodrat manusia.

4. Tanggung jawab manusia untuk mengelola bumi dan segala isinya (elemen relasi 'ke bawah' yang eksis dalam diri kita sebagai citra Allah) menuntut manusia untuk terus mengembangkan potensinya untuk kebaikan dirinya, ciptaan yang lain dan Allah. Jadi, terdapat nilai positif dalam bekerja dan belajar. Mereka bukan lagi kutuk atau beban yang memberati kita, melainkan kebutuhan mental yang patut dihayati dengan penuh gembira dan antusias.
5. Fakta bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki kesatuan dwi-rangkap (tubuh dan roh) mengharuskan kita memiliki semboyan bahwa dalam "tubuh yang sehat terdapat roh yang sehat; demikian pula dalam roh yang sehat terdapat tubuh yang sehat." Jadi, istirahat, rekreasi, diet dan olahraga adalah suatu kebutuhan yang sama pentingnya dengan kebutuhan roh kita akan persekutuan dengan Allah.
6. Kebutuhan-kebutuhan yang muncul sebagai konsekuensi dari natur manusia, harus dipandang saling terkait dan saling mempengaruhi. Jadi, tak satupun dari antara kebutuhan ini yang boleh diminimalkan atau bahkan diabaikan. Kepincangan di salah satu bagian akan membawa "cacat" pada keseluruhan.

Secara simultan keenam implikasi di atas dapat ditampilkan secara grafis sebagai berikut:



Gambar 2. Gambaran pelbagai aktivitas kehidupan dengan Allah sebagai pusat

Perhatikan dalam gambar ini kehidupan kita digambarkan sebagai sebuah lingkaran utuh dengan Allah menjadi pusatnya. Pembagian lingkaran atas bidang-bidang yang sama - dengan tiap-tiap bidang berisi kebutuhan dasar manusia, menunjukkan bahwa secara kualitatif semua bidang sama penting dan berarti. Garis putus-putus menunjukkan bahwa empat bidang tersebut tidak terpisah secara tegas, melainkan saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Anak panah dua arah dalam model tersebut menggambarkan bahwa tujuan kekal Allah mengarahkan semua aktivitas kehidupan kita, dan semua aktivitas kehidupan kita mengarah pada tujuan kekal Allah. Kehidupan yang seimbang, penuh makna dan memiliki nilai yang dan kepuasan tertinggi adalah kehidupan yang dibangun di atas dasar model ini.

Penerapan Praktis

1. Mana yang paling utama?

Berdasarkan model di atas yang paling utama adalah Allah, bukan salah satu dari kebutuhan-kebutuhan tersebut. Semua bidang kebutuhan secara kualitatif sama pentingnya, karena itu tidak ada satu kebutuhanpun yang harus diprioritaskan dan menjadi sebuah penentu dalam pengambilan keputusan-keputusan kita.

- ### 2. Namun, bukankah dalam kehidupan nyata, kerap kali dijumpai pengalaman yang menuntut kita membuat prioritas? Sebagai misal, seorang mahasiswa pada hari Minggu sore sedang dihadapkan dengan dua kebutuhan yang secara simultan memanifestasikan dirinya dalam wujud: pergi beribadah dan belajar untuk menghadapi ujian skripsi pada hari Senin. Bukankah dimensi waktu tidak mengijinkan terpenuhinya dua kebutuhan tersebut secara simultan dalam satu-satuan waktu? Benar sekali, memang ada prioritas di sini. Namun yang perlu dicatat adalah bahwa penentu prioritas tersebut bukanlah karena pergi beribadah lebih penting dibanding dari pada belajar, tetapi kehendak Allah yang meminta kita untuk "menguduskan hari Sabat". Jadi pokok utama di sini bukanlah masalah kebutuhan mana yang lebih penting, melainkan ketaatan pada kehendak Allah.

3. Jika semua kebutuhan sama pentingnya, maka kita harus mengembangkan gaya hidup yang mengakomodasi pemenuhan semua kebutuhan tersebut. Caranya:
 - a. Buat agenda mingguan yang mendaftarkan semua kegiatan hidup saudara, mulai dari saat teduh pribadi sampai ke rekreasi. Sediakan kolom khusus yang menjelaskan kegiatan tersebut sebagai bagian dari pemenuhan kebutuhan dasar yang mana.
 - b. Namun demikian, karena Allahlah, bukan agenda itu, yang menjadi pusat saudara, maka ia tidak boleh dianggap sebagai 'harga mati'. Kapanpun Allah menghendaki keluar dari 'jalur' maka anda harus melakukannya dengan penuh ketaatan dan iman.

*Sediakanlah waktu untuk bekerja - itu adalah harga keberhasilan
Sediakanlah waktu untuk berpikir - itu adalah sumber kekuatan
Sediakanlah waktu untuk bermain - itu adalah rahasia awet muda,
Sediakanlah waktu untuk membaca - itu adalah mata air kebijaksanaan.
Sediakanlah waktu untuk menjadi peramah - itu adalah jalan menuju kebahagiaan
Sediakanlah waktu untuk bermimpi - itu menambatkan kereta anda ke bintang
Sediakanlah waktu untuk mengasihi dan dikasihi - itu adalah hak istimewa orang-orang yang
sudah ditebus.
Sediakanlah waktu untuk melihat ke sekeliling - waktunya terlalu singkat untuk
mementingkan diri sendiri.
Sediakanlah waktu untuk tertawa - itu adalah musik dari jiwa kita.
Sediakanlah waktu bagi Allah - itu satu-satunya penanaman modal yang kekal dalam hidup
ini.⁸*

Biografi singkat penulis:

Pdt. Gani Wiyono, ThM., MTh. - dekan akademik di STT Satyabhakti, Malang, serta ketua *Center for Pentecostal Research*, STT Satyabhakti, Malang Jawa Timur.

⁸ Ted W. Engstrom dan Edward R. Dayton, *Seni Manajemen Waktu bagi Pemimpin Kristen*, terjemahan Yap Wei Fong (Bandung: Kalam Hidup, 1998), h. 184-85.

Catatan editor:

Sedikit catatan untuk melengkapi artikel yang sangat menarik ini; mungkin bisa ditambahkan bahwa ada beberapa buku terbaru yang membahas resep hidup bahagia, di antaranya *Hygge* dari Denmark, lalu juga *Ikigai* dari pola hidup Okinawa, Jepang yang kabarnya banyak penduduknya mencapai usia sangat lanjut.⁹ Sejauh yang kami ketahui, pola *Ikigai* adalah menyeimbangkan antara bakat, minat dan adakah pasar yang akan mensupport talenta/bakat tersebut. Itu sebabnya orang Jepang cenderung sangat tekun dalam hal-hal apapun yang mereka kerjakan, misalnya "*membuat sushi*." Karena mereka mencintai pekerjaan tersebut. Namun bagaimanapun, itu adalah hikmat yang dari duniawi, karena sejauh yang kami ketahui, angka persentase bunuh diri di Jepang termasuk salah satu yang tertinggi di dunia. Meski menemukan keseimbangan antara berbagai hal, serta *Ikigai*, *Hygge* dll. cukup berguna, sejauh yang kami ketahui dan alami, sumber kebahagiaan yang sejati bagi manusia adalah jika mau melakukan kehendak Bapa di surga. Seperti ungkapan dalam Doa Bapa Kami, "*Thy will be done*." Tautan: <https://www.gotquestions.org/thy-will-be-done.html>

⁹ Salah satu tautan artikel: <https://sciencehunter.id/kenali-ikigai-memaknai-seni-hidup-bahagia-orang-jepang/> (accessed 30 Juni 2022)