



Susah Mendapatkan Liburan yang Ideal

**"Libur t'lah tiba
Libur t'lah tiba
Hore, Hore, Hore..."**

Anda mungkin pernah mendengar suara ceria Tasya, penyanyi cilik, ketika menyanyikan petikan lagu di atas. Ada nada gembira ketika menyanyikan lagu tersebut. Kegembiraan yang muncul tidak saja karena nada yang dipilih bernuansa ceria tapi juga karena syairnya memuat tema yang memang membawa orang gembira yaitu tentang liburan.

Ya, liburan memang selalu diwarnai oleh kegembiraan, suasana santai, dan keceriaan. Sehingga patutlah liburan menjadi sesuatu yang selalu dinantikan oleh semua orang, terlebih-lebih oleh anak-anak. Cerita manis liburan seperti ke kampung, tempat nenek, kebun binatang, luar negeri, atau tempat-tempat eksotis selalu merupakan salah satu lembar dalam sejarah kehidupan yang tidak terlupakan bagi seorang anak, bahkan juga untuk orang dewasa. Liburan menjadi tidak berkesan kalau tidak diketemukan unsur-unsur gembira, santai dan ceria di atas. Tapi

liburan berjangka untuk karyawan dan setiap jatuh tempo liburan harus digunakan oleh sang karyawan dan waktu liburan yang demikian kadang cukup lama. Banyak orang-orang terkenal yang bekerja keras dalam hidupnya menerapkan liburan sendiri. Seperti aktor Sylvester Stallone yang menetapkan beberapa tahun sekali harus liburan selama 1 bulan penuh. Sistem liburan yang sangat pribadi untuk setiap

nuansa religi yang kuat sehingga rentetan perjuangan untuk liburan lebaran kadang diterima dengan pasrah dan ikhlas.

Sedangkan kalau ingin liburan sendiri tidak terkait dengan liburan kolektif seperti yang tertera dalam kalender maka kita harus mempunyai rencana-rencana matang yang harus dipersiapkan jauh-jauh hari sebelumnya. Karena kalau tidak dipersiapkan jauh-jauh hari sebelumnya maka bisa terkena penyakit sosial yang disebut *holiday stress* (lihat pada halaman web: <http://helpingapa.org/familyholiday.html>). Ciri-ciri penyakit ini adalah kecemasan menjelang liburan, dan tergesa-gesa pada waktu akan liburan. Juga untuk liburan sendiri tidak akan didapatkan berbagai kemudahan atau diskon seperti yang terjadi pada masa liburan kolektif.

Sekarang sudah ada paket-paket wisata untuk orang-orang yang ingin mengatur jadwal dan bentuk liburannya sendiri. Sayangnya seringkali tingkat kepuasan dalam hal kegembiraan, santai, atau keceriaan untuk liburan dalam bentuk paket wi-



liburan yang lebih ideal adalah liburan yang juga memiliki unsur waktu liburan yang agak lama dan terencana. Kenapa liburan

yang ideal harus memiliki unsur waktu dan perencanaan segala?

Konsep istirahat pada makhluk hidup seringkali diadopsi pada mesin-mesin ciptaan manusia. Setiap mesin akan selalu memiliki **interval waktu** yang maksimum di mana di luar jangka waktu itu mesin tidak dijamin berfungsi sebagaimana seharusnya. Konsep istirahat juga bisa diketemukan dalam mitologi Yunani yaitu salah satu ujian dari Hercules adalah menggantikan seorang Titan (salah satu generasi keturunan dewa) yang bernama Atlas untuk menyangga surga selama satu hari. Berarti Atlas sebagai seorang dewa ternyata perlu juga untuk istirahat.

Masa istirahat berbeda-beda untuk setiap manusia. Ada yang memerlukan istirahat atau tidur 6-8 jam sehari, tapi ada juga yang cukup dengan 4-5 jam sehari seperti Sudomo, seorang menteri jaman orde baru, bercerita di Harian Kompas bahwa ia hanya butuh tidur 2-3 jam sehari. Bahkan orang yang menderita insomnia bisa untuk tidak tidur bertahun-tahun. Jadi sebenarnya istirahat yang cukup akan dapat memulihkan kondisi untuk dapat tetap bekerja seperti semula. Istirahat yang cukup bisa ditakar sendiri oleh manusia yang menjalaninya.

Tekanan pekerjaan pada jaman sekarang yang sangat berat membutuhkan juga masa istirahat yang cukup lama agar seorang pekerja mampu kembali bekerja dengan kemampuan optimalnya. Banyak perusahaan menerapkan sistem

idea



orang itu dan selama liburan tersebut mengerjakan hal yang jauh berbeda dengan aktivitas sehari-harinya sering dikenal dengan *sabbatical leave*.

Tapi kondisi liburan yang menyenangkan, ceria, terencana, dan cukup lama kadang sulit ditemui dalam kehidupan nyata. Contohnya, jika seseorang ingin liburan lebaran di kampung halaman untuk mendapatkan tiket pada saat menjelang lebaran merupakan perjuangan tersendiri. Jika sukar mencari *tiket sendiri bisa dibeli lewat calo* dengan harga yang tentunya sudah melebihi harga asli. Kalau sudah dapat tiket, apapun jenis kendaraan yang bakal dipakai, belum tentu perjuangan selesai. Kadang-kadang jadwal bis, kereta, atau kapal laut menjadi molor karena padatnya lalu lintas transportasi pada saat lebaran. Yang tidak terpengaruh jadwal transportasinya adalah jadwal pesawat terbang, tapi tidak semua orang mampu untuk bepergian lebaran dengan pesawat terbang.

Sudah naik kendaraan maka perjuangan diteruskan dengan meningkatkan kewaspadaan terhadap copet dan yang sebangsanya. Tidak lupa sewaktu dalam perjalanan harus berjuang juga untuk dapat menahan kesal jika dalam perjalanan ke kampung terjadi kemacetan, terutama untuk kendaraan darat. Dapat dikatakan liburan lebaran lebih merupakan rentetan perjuangan dibandingkan keceriaan. Untungnya liburan lebaran mempunyai

jata tersebut berbanding lurus dengan besarnya uang yang kita keluarkan. Semakin mahal paket wisata yang dipilih maka semakin

atraktif wisata yang dipertontonkan dan semakin nyaman perjalanannya. Jika kita memilih paket wisata yang murah atau standar maka harus bersiap-siap untuk dibawa ke tempat-tempat wisata kecangan dan siap diseret-seret dengan jadwal wisata yang sangat terbatas.

Susahnya mendapatkan liburan yang ideal menimbulkan upaya-upaya alternatif untuk mengisi liburan. Beberapa tahun belakangan ini banyak remaja mengisi liburan tidak dengan pesiar tapi melakukan aktifitas yang bermanfaat seperti: magang di kantor pos, bekerja sambil di rumah makan, atau mengikuti pesantren-pesantren kilat. Bagi bapak atau ibu yang memilih liburan di rumah saja sambil menonton TV sepuasnya. Liburan dijadikan sebagai masa untuk menjalin keakraban dengan anak atau anggota keluarga yang lain yang seringkali terabaikan pada saat bapak dan ibu sibuk bekerja. Asalkan alternatif-alternatif liburan yang demikian berarti melakukan hal yang berbeda jauh dengan rutinitas pekerjaan yang selama ini dilakukan dan menimbulkan kegairahan yang kuat sehingga menjadi senang dan gembira berarti alternatif di atas patut dijadikan contoh liburan yang ideal. Tapi kalau alternatif-alternatif di atas malah menimbulkan stress baru berarti memang susah mencari liburan yang ideal.

Hazrul Iswadi
Staf Pengajar MIPA Ubaya