

## **Seminar Work Life Balance: Seimbang Bukan Berarti Sama**

Program Magister Psikologi Sains Universitas Surabaya kembali mengadakan seminar. Kali ini, bertema Work Life Balance & Menikmati Kesejahteraan Psikologis dalam Karya Hidup. Dr. Artiawati, M. Psych., Psikolog sebagai pembicara karena tema dan kepakaran beliau yang sangat sesuai. Pertanyaan besar yang akan dibahas pada seminar kali ini ialah, Bagaimana menyeimbangkan family time dan work time?. Ternyata, Work-Life Balance (WLB), bukan berarti equal balance. Seminar yang bertempat di Serbaguna Fakultas Psikologi (SGFP) Ubaya Tenggiling, dihadiri mahasiswa dari Ubaya dan umum.

Adapun strategi dalam menikmati kesejahteraan psikologis dan hidup seimbang yakni: Self Acceptance, Kemandirian, Positive Relations, Environmental Mastery, dan Purpose in Life. Untuk menjawab pertanyaan besar yang akan dibahas, kita perlu memahami yang namanya work life interface. Kehidupan kerja, keluarga, kehidupan personal sebagai kehidupan sentral manusia dewasa. Tuntutan pada masing-masing domain sering terjadi bersamaan dan menyulitkan pemenuhan tuntutan, sehingga sering menimbulkan konflik antar peran, ujar Dr. Artiawati, M. Psych., Psikolog.

Seminar yang diketuai oleh Christina, Mahasiswi Psikologi angkatan 2017 ini cukup dikatakan sukses. Pasalnya, peserta dari seminar ini tidak hanya dari lingkup kota Surabaya dan Universitas Surabaya saja. Mahasiswadari Universitas Negeri Malang, Universitas Negeri Semarang, bahkan Universitas Padjajaran Bandungpun rela jauh-jauh datang untuk belajar hal yang baru. Saya rela datang jauh-jauh karena tema ini sangat menarik, dan saya cukup senang dengan pembahasan speaker nya, ujar Rani dari Universitas Negeri Semarang ini.

Menariknya, mereka yang rela datang jauh-jauh ini diapresiasi oleh Arti, panggilan akrab Artiawati dengan pemberian buku yang ditulisnya secara gratis. Selain itu pada seminar ini peserta tidak hanya duduk dan mendengarkan pemaparan materi seperti halnya seminar pada umumnya, peserta juga dilatih untuk mempraktikkan quick tips of balancing sebagai salah satu strategi menikmati kesejahteraan psikologis dan hidup seimbang. Peserta diminta untuk berdiri, dan mengikuti instruksi yang dibacakan oleh instruktur. Adapun step-step nya diantaranya: Belly Breathing, Brain Buttons, Cook's Hook Ups, Positive Points, dan Cross Crawl. Menarik bukan !(azn)