

Banyak Cara Meningkatkan Motivasi Kerja



Praktek hidup membuktikan bahwa motivasi punya peranan kunci dalam berbagai prestasi. Walaupun orang itu pintar dan didukung berbagai fasilitas, tapi akan sulit berprestasi kalau motivasinya rendah.

Ibarat orang memotong kayu. Meski orang itu menguasai teknik dengan bagus dan menggunakan alat yang bagus, namun hasilnya tidak bagus apabila memotongnya tidak dengan energi.

Hanya saja, motivasi kita sendiri sama seperti iman, terkadang menguat dan terkadang menurun. Pertanyaannya, bisakah hal ini diatasi? Tentu bisa sejauh bukan bawaan atau belum menjadi sifat (karakter).

Caranya bagaimana? Ada banyak cara. Merujuk pada sejumlah temuan dalam psikologi, cara yang bisa kita lakukan antara lain:

Mengambil Kontrol.

Begitu Anda berpikir bahwa yang membuat Anda malas-malasan atau kurang *mood* itu faktor eksternal, misalnya teman kerja, bos, bawahan, keadaan, Tuhan, atau apapun, maka hentikan.

Semakin lama dan semakin jauh kita kehilangan kontrol atas diri sendiri, maka keadaan akan semakin buruk. Hentikan dan gantilah bahwa Anda lah yang menjadi penentu atas

diri Anda.

Malas dan tidak malasnya Anda bukan tergantung pada siapapun, tetapi tergantung diri sendiri. Faktor eksternal hanyalah pemicu. Penentunya adalah Anda. Ambillah kontrol agar situasi terkendali.

Temukan Alasan dan Tujuan Sebanyak Mungkin

Jangan hanya bekerja untuk mendapatkan uang. Jika uang itu tidak kita dapatkan sebanyak yang kita inginkan, pasti kita loyo. Temukan sebanyak mungkin alasan dan tujuan, misanya untuk mengembangkan diri, untuk belajar dari orang, untuk ibadah, dan seterusnya.

Karena kita punya banyak tujuan, maka jika ada satu hal yang menghambat, tidak membuat motivasi kita langsung turun drastis. Hanya saja, semua tujuan itu harus jelas, maksudnya perlu kita tetapkan target atau standar yang jelas dan terus meningkat.

Kenapa? Pikiran kita akan bekerja dengan bagus jika perintahnya jelas. Anthony Robbin, motivator terkenal, mengatakan bahwa yang membuat orang malas itu bukan keinginannya. Orang menjadi malas karena pikirannya tidak jelas.

Lakukan Transformasi

Transformasi berarti melakukan pengolahan batin. Pengalaman apapun, mau enak atau tidak enak, dapat dijadikan motivasi asalkan diolah yang kemudian menjadi energi, seperti mengolah makanan.

Olahlah kekecewaan Anda sebagai energi untuk berubah, gunakan kegagalan untuk giat belajar, gunakan ketidakpuasan untuk menaikkan target, gunakan ketakutan untuk menciptakan keamanan, dan seterusnya.

Motivasi tidak selalu bersumber dari hal-hal yang positif. Yang negatif pun bisa digunakan asal diolah. Malah dalam prakteknya inilah yang seringkali lebih cepat menggerakkan kita.

Temukan stimuli eksternal

Misalnya bertemu orang baru, melihat keberhasilan orang lain, membaca, melihat pameran, menghadiri seminar, mendengarkan ceramah, berkonsultasi, dan lain-lain. Semua itu bisa menjadi rangsangan untuk memacu diri.

Semoga bisa kita jalankan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/banyak-cara-meningkatkan-motivasi-kerja.html>