

APB Rembau e-Bulletin

e-ISSN: 2682-776X

Edition: 11/2023

EDITORIAL BOARD

PATRON

Prof. Dr. Yamin Yasin

COORDINATOR

Nur Faathinah Mohammad Roshdan

CHIEF EDITOR

Assoc. Prof. Dr. Soo Kum Yoke, Carolyn

EDITORIAL COMMITTEE

Ooi Sing Ee

Khairon Nisa Shafeei

Shahrul Muhazad Shahrudin

October 2022 - February 2023

LIMA (5) PERKARA ASAS MOTIVASI

Ditulis oleh: *Norliza Amin & Nur Hakimah Md Sallehuddin*

Motivasi ialah keinginan yang kuat yang mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai matlamat atau kejayaan. Di samping itu, motivasi juga merupakan pemangkin semangat kepada seseorang dalam mengharungi kehidupan. Berikut adalah lima (5) perkara asas kepada motivasi.

Proses Mentoring, Mentor dan Mentee

Dengan proses mentoring, mentee berpeluang untuk dipandu bagi pertumbuhan identiti, membina keyakinan dan harga diri, meningkatkan kecekapan serta kemajuan melalui pembelajaran serta sokongan.

Mentor pula mendapat manfaat daripada proses *mentoring*. Selain daripada meningkatkan pengalaman, ia juga dapat mengembangkan kemahiran serta pengetahuan kedua-dua mentor dan mentee.

Mengenal Pasti “Alat” Yang Memberi Motivasi

Sesebuah kejayaan tidak akan berlaku hanya dengan usaha yang biasa-biasa. Apakah yang menyebabkan kita berusaha mencapai sesuatu matlamat itu?. Misalnya

menyiapkan suatu tugas atau menyiapkan sebuah artikel?.

Asas kepada hal ini ialah memberi fokus yang spesifik terhadap sesuatu perkara. Apakah “alat” yang memberi kita motivasi yang luar biasa untuk mencapai perkara tersebut. “Alat” yang dimaksudkan boleh berupa buku inspirasi, kata-kata mutiara, kursus yang berkaitan dengan motivasi, muzik serta kata nasihat daripada orang tertentu.



Memberi Ganjaran Kepada Diri Apabila Mencapai Sesuatu Kejayaan

Insentif dilihat dapat mengalakkan seseorang untuk bekerja atau melakukan sesuatu dengan lebih bersemangat. Memberi ganjaran kepada diri sendiri (*self reward*) dalam bentuk material selepas berusaha bertungkus lumus untuk mencapai sesuatu sasaran kerja adalah sesuatu yang perlu. Dengan meletakkan sasaran dan mengetahui imbuhan yang akan diperolehi akan membuatkan kita lebih bermotivasi dan

bekerja dengan lebih efektif. Malah ia juga boleh mengurangkan tekanan emosi.

Mempraktikkan Pemikiran Jangka Masa Panjang

Pemikiran jangka panjang bermakna kita membayangkan dan secara sedar bekerja menuju ke arah masa hadapan. Ia juga bermakna setiap keputusan yang kita buat adalah dengan mengambil kira garis masa yang dijangkakan. Tujuan utamanya adalah agar kita tetap bermotivasi untuk mencapai segala matlamat yang telah dirancang. Pelan dan perancangan jangka masa panjang ini boleh memakan masa beberapa tempoh dengan melihat kepada apa yang ingin dicapai. Kadang kala tempoh tersebut boleh memakan masa selama 5 atau 10 atau lebih.

Menilai Pencapaian Diri Secara Berkala

Antara perkara penting yang perlu dilakukan ialah sentiasa memeriksa hala tuju diri pada setiap beberapa bulan. Selain itu, simpan jadual dan matlamat yang ingin dicapai, baik yang bersifat peribadi atau professional di dalam kalendar atau jurnal. Ia bukan sahaja akan membantu kita untuk tetap berada di landasan yang betul bahkan hal ini turut dapat meningkatkan motivasi. Sudah tentu kita boleh mengubah pelan atau perancangan tersebut sesuai dengan kehendak semasa dan keadaan.

Perkara-perkara asas kepada motivasi tersebut mungkin nampak mudah dan ringkas tetapi perlukan usaha yang berterusan agar ia dapat dipraktikkan. Kesimpulannya, motivasi dapat membantu dalam meningkatkan produktiviti kerja dan menjadikan seseorang lebih terpandu dan fokus dalam mencapai pelan, perancangan ataupun impian yang diharapkan.