

HILANG SEMANGAT KERJA



**BERSAMA
KAUNSELOR**

**Pn Siti Fatimah
Abdul Ghani**
Kaunselor Berdaftar
Sekesyen Kaunseling Pelajar,
Universiti Putra Malaysia
sitifatihmah@upm.edu.my

Perlu kenali punca bagi mengatasi gangguan motivasi



? Saya berusia awal 20-an dan baru bekerja di sebuah jabatan kerajaan di ibu negara. Saya diberi tanggungjawab agak besar dan perlu memberi keutamaan menyiapkan tugas setiap hari.

Namun, sejak akhir-akhir ini saya agak resah dan hilang semangat serta motivasi kerja. Saya sedar ia tidak patut berlaku dan perlu diperbaiki bagi mengembalikan semangat bekerja. Saya sendiri tidak dapat mengenal pasti puncanya.

Apa yang boleh saya simpulkan ada beberapa faktor mempengaruhi perasaan saya seperti persekitaran yang berubah, rakan sekerja, penilaian dan harapan bos. Saya berusaha untuk positif menghadapi cabaran ini tetapi tetap kalah dalam mengimbangi emosi. Saya harap puan dapat membantu menangani masalah ini.

**TERTEKAN
Kuala Lumpur**

! Motivasi kerja adalah dorongan kuat dari dalam diri individu dan perse-

kaitan. Dorongan ini penting agar pekerjaan itu memperoleh hasil yang berkesan. Motivasi atau semangat diperlukan untuk semua jenis pekerjaan.

Sesiapa pun yang bekerja dengan bersemangat dan bermotivasi akan mendapatkan hasil yang baik dan keseronokan di tempat kerja. Pada asasnya ada pelbagai faktor yang menjadikan seseorang bermotivasi untuk melakukan pekerjaan seperti mencintai pekerjaannya, gaji atau bonus tinggi, laluan kerjaya yang cerah dan tempoh kerja.

Namun, tidak dinafikan motivasi ini akan terganggu oleh pelbagai sebab. Oleh itu, perlu diketahui punca menyebabkan seseorang hilang motivasi. Berikut adalah punca gangguan motivasi:

1. Tiada tujuan. Tanpa tujuan anda akan hilang motivasi. Kebanyakan orang sering mengeluh tidak bermotivasi untuk melakukan sesuatu. Itu kerana mereka tidak memiliki tujuan yang jelas dalam melakukan sesuatu.

2. Kegagalan menyiapkan sesuatu tugas kerana berlaku sesuatu yang ti-

tidak direncanakan. Mereka akan kecewa, malu, atau depresi. Kegagalan ini boleh menghilangkan motivasi kepada pekerja yang awalnya sangat bermotivasi.

3. Komen negatif daripada rakan sekerja atau bos cukup untuk membunuh motivasi. Orang yang berterusan membuat komen negatif atau kritikan perlu dielakkan bagi mempertahankan motivasi diri.

4. Berita buruk atau luar jangkaan boleh menjadi halangan motivasi jika anda terlalu fokus pada perkara buruk. Ia mungkin meng-

ganggu emosi dan motivasi. Sebaiknya anda perlu berusaha fokus pada apa yang baik sebagai gantinya.

5. Energi yang rendah dan kurang daya saing. Ketika hampir tidak memiliki cukup tenaga untuk melakukan sesuatu, motivasi akan turun. Anda perlu mengembalikan tenaga dengan melakukan latihan sama ada bersukan atau senaman ringkas.

6. Gangguan dalam pelbagai bentuk dan cara. Perkara ini di luar jangkaan kerana ia cenderung menghilangkan fokus ketika melakukan tugas. Jika terlalu lama, motivasi anda akan terus hilang. Oleh itu, segera mengatasinya agar anda tetap bermotivasi.

7. Jika tidak mengambil tindakan untuk mencapai tujuan, motivasi anda akan hilang. Anda perlu melakukan perancangan, kemudian menunggu waktu tepat untuk melakukannya. Jika memiliki tujuan, rencanakan dan anda perlu mengambil tindakan segera dan usah bertangguh.

8. Kurang keyakinan diri. Anda boleh meningkatkan motivasi diri dengan menambah pengetahuan mengenai penyembuhan diri. Membaca buku yang sesuai membantu mening-

katkan motivasi diri. Halangan berlaku jika anda sering mengeluh mengenai ketiadaan masa dan tidak meluangkan masa untuk membaca.

9. Bosan terhadap rutin harian di tempat kerja juga boleh menjadi punca hilang motivasi. Anda perlu bijak mengenal pasti kaedah sesuai bagi memberikan kelainan agar tidak cepat bosan. Selain membantu meningkatkan produktiviti, ia juga memberikan kepuasan. Sebaiknya berbincanglah dengan pihak atasan atau rakan sekerja untuk mempelbagaikan tugas yang mampu anda lakukan.

10. Tidak mempunyai sokongan moral. Sedar atau tidak, sokongan daripada rakan sekerja penting untuk meningkatkan motivasi. Seringkali ketika kita berasa seperti tiada orang menyokong ketika menghadapi kesukaran, motivasi akan berkurang. Memiliki orang yang boleh memberikan sokongan adalah motivasi besar. Mereka juga dapat membantu meningkatkan keyakinan anda.

Apabila menyedari perkara yang boleh menjelaskan motivasi, anda dapat membuat persediaan bagi menghadapinya. Anda juga boleh memastikan tahap motivasi berterusan.

Prestasi akademik makin merosot

? Sebagai pelajar yang mendapat biasiswa, saya kecewa dan risau dengan prestasi akademik. Keadaan bertambah teruk apabila semester pengajian makin bertambah.

Kesukaran mendapat pencapaian cemerlang makin bertambah. Kesannya, saya terganggu dan tertekan dengan prestasi akademik. Kerisauan ini ditanggung sendiri kerana saya tidak berani memberitahu keluarga.

Saya memohon bantuan dan tunjuk ajar puan bagi memperbaiki pencapaian akademik saya.

**SUSAH HATI
Pahang**

! Tabriah diucapkan di atas kejayaan anda mendapat biasiswa. Ia membuktikan anda pelajar cemerlang. Oleh itu, kecewa merlang ini menjadi taruhan kepada anda untuk mempersiapkan diri mengharungi cabaran pengajian di peringkat lebih tinggi seperti sekarang.

Oleh itu, tidak mustahil anda kecewa dan tertekan dengan pencapaian yang makin merosot. Ia juga tanda anda inginkan perubahan, kemajuan dan kembali cemerlang seperti sebelumnya.

Ada beberapa faktor menyebabkan segelintir siswa gagal mendapat keputusan cemerlang. Kejutan budaya dan sikap tidak bertanggungjawab punca utama mereka gagal mendapat keputusan nilai purata gred kumulatif (GPA) 2.0 sehingga pinjaman atau biasiswa pengajian terpaksa dibekukan pada semester berikutnya.

Penanguhan pembiayaan ini boleh memberi kesan yang lebih besar kepada pengurusan diri. Anda perlu mengetahui punca dan cara memperbaiki prestasi akademik bagi mengelak kejadian tidak diingini.

Anda tiada pilihan lain selain berusaha memper-

baiki prestasi. Berikut punca dan cara memperbaikinya untuk perhatian anda:

1. Teknik belajar yang salah. Antara punca menyebabkan prestasi akademik merosot ialah teknik belajar tidak betul. Penguasaan terhadap ilmu dapat ditingkatkan dengan teknik belajar yang betul.

2. Pengurusan masa yang lemah. Kebanyakan siswa yang berprestasi kurang memuaskan bukan sahaja tidak berupaya mengurus masa belajar, malah kurang membuat persediaan sebelum menduduki peperiksaan. Pengurusan masa sangat penting bagi memastikan segala urusan dilakukan sebaik mungkin.

Penetapan keutamaan dalam menyiapkan sesuatu tugas atau komitmen sebagai pelajar sangat penting. Anda perlu bijak membahagikan masa dengan menggunakan konsep matriks pengurusan masa. Kesila-

pan membahagikan masa menyebabkan jadual tidak selaras dan anda mungkin gagal menyiapkan tugas seperti ditetapkan. Oleh itu, anda perlu belajar menguruskan masa menerusi bersemuka dengan kaunselor atau penasihat akademik atau pembacaan tambahan.

3. Sikap dan mentaliti salah juga membelenggu pelajar apabila mereka hanya belajar sekadar untuk lulus peperiksaan. Ada sesetengah siswa mengambal mudah terhadap setiap perkara hingga menjadi penyumbang kemerosotan prestasi akademik. Sikap sambil lewa dalam pembelajaran menyebabkan mereka leka.

4. Menunggu tugas. Budaya 'last minute' mempengaruhi prestasi akademik pelajar. Jika anda sering mengamalkan budaya ini, ubahlah dengan membuat catatan tugas yang perlu disiapkan. Ia ada kaitan

rapat dengan pengurusan masa.

5. Tiada jadual. Tanpa penyaluran untuk agihan tugas dan komitmen, sukar untuk menguruskan segala hal berkaitan. Kaedah jadual harian dan mingguan penting bagi membantu siswa. Anda perlu menyusun semula jadual pengajian dengan lebih teliti dan kenal pasti masa terluang yang boleh dimanfaatkan untuk ulangkaji. Sungguh pun bunyinya seperti di peringkat sekolah, inilah kaedah yang perlu diamalkan di setiap peringkat pengajian.

6. Tiada nota penuh atau ringkas. Menyediakan nota menjadi asas kepada pembelajaran. Tanpa nota lengkap, sudah pasti menyukarkan anda membuat rujukan dan ulangkaji. Jika anda turut tersenarai, ubah sikap dan beri tumpuan dalam penyediaan nota kuliah. Jika nota tidak lengkap, anda perlu berusaha

melengkapkannya dengan segera.

7. Mengelak masalah. Isu ini juga sering menjadi punca kemerosotan akademik pelajar universiti. Sesetengahnya memilih secara tidak langsung untuk mengelak daripada mengambil tindakan sesuai bagi mengatasi masalah dihadapi. Tindakan ini dianggap sebagai pelarian dan tidak memberi kesan positif kepada diri. Makin dielak, makin bertambah isu yang perlu diselesaikan. Jika anda turut berhadapan situasi sebegini, sebaiknya berbincang dengan kaunselor.

Secara ringkas, anda perlu nekad dan menguruskan masa bagi memulihkan semangat. Kumpulkan segala kekuatan emosi bagi mengenal pasti tindakan yang perlu diambil. Gunakan kesempatan yang masih ada untuk memperbaiki keputusan akademik. Bertindak secara konsisten dan bijak bagi memastikan hasil yang lebih baik. Selamat mencuba.