



## Agar Tetap Termotivasi

Pelangi » Jurnal | Sabtu, 16 Mei 2009 19:21

**Penulis : Endah Widayati**

*Bukanlah berat beban yang menjadikan kita stress, namun lamanya kita memikul beban tersebut. ~ Stephen Covey*

Bercerita motivasi, saya teringat ungkapan Stephen Covey ketika memberikan kuliah tentang Manajemen Stress. Covey memulai kuliahnya dengan mengangkat segelas air dan bertanya kepada para mahasiswanya, "Menurut Anda, seberapa berat segelas air ini?" Mahasiswanya pun menjawab berat air mulai dari 200 gr hingga 500 gr.

Covey pun menjelaskan argumen cerdasnya, "Ini bukanlah masalah berat absolutnya, tapi tergantung berapa lama anda memegangnya. Jika saya memegangnya selama 1 menit, maka tidak ada masalah. Jika saya memegangnya selama 1 jam, bisa jadi lengan kanan saya akan sakit. Dan jika saya memegangnya selama 1 hari penuh, mungkin anda harus memanggilkan ambulans untuk saya! Beratnya sebenarnya sama, tapi semakin lama saya memegangnya, maka bebannya akan semakin berat. Jika kita membawa beban kita terus menerus, lambat laun kita tidak akan mampu membawanya lagi. Beban tersebut akan terus meningkat beratnya."

Nah, jika kita menjadi mahasiswanya Covey, apa yang akan kita lakukan? Yang harus kita lakukan adalah meletakkan gelas tersebut, beristirahat sejenak sebelum mengangkatnya kembali. Kita harus meninggalkan beban tersebut secara periodik, agar dapat lebih segar dan mampu membawanya kembali.

Logika Covey bisa kita praktekkan dalam setiap sisi kehidupan. Banyak orang yang sulit untuk selalu termotivasi. Orang yang hebat pun pasti pernah merasakan turun atau bahkan kehilangan motivasi. Lima tips berikut semoga menjadikan kita agar tetap termotivasi. Praktekkan dan lihat perubahannya!

**1. Pelihara Sikap Positif.** Jika kita perhatikan, hidup hanya 10% dari apa yang terjadi pada diri kita, dan 90% adalah reaksi kita terhadapnya. Kita bertanggung jawab atas semua tindakan dan sikap, serta mengubahnya pada saat yang tepat. Ketika kita berada di lingkungan yang menyenangkan dan positif, kita menikmatinya, lebih percaya diri, dan tahu bahwa kita bisa mengubah segala sesuatu yang ingin kita ubah.

**2. Tempatkan Permasalahan pada Tempatnya.** Setiap orang mempunyai permasalahan. Namun, menempatkannya dengan tepat menjadi tantangan tersendiri. Sebagai contoh, jika kita memiliki permasalahan dengan orang rumah, kita tidak perlu membawanya ke tempat kerja, atau orang lain yang tidak tahu menahu dengan permasalahan kita. Energi kita akan habis hanya untuk membawa masalah kita ke mana-mana, yang justru menambah beban kita. Selesaikan masalah dengan segera dan tidak membiarkannya berlarut-larut. Begitu pun, sebelum pulang ke rumah, tinggalkan beban pekerjaan kita. Kita tidak perlu membawa pulang urusan pekerjaan kita. Beban itu dapat kita teruskan keesokan harinya.

**3. Buat Lingkungan yang Positif.** Apa yang kita dengar dan lihat, maka begitulah paradigma kita terbentuk. Karenanya, cobalah untuk selalu membuat lingkungan kita secara positif, seperti, "Saya orang yang bermanfaat dan bernilai untuk orang lain," atau "Saya percaya bahwa saya akan sangat berhasil suatu hari nanti." Tuliskan dan baca dengan sesering mungkin. Kita pun bisa mengucapkannya dengan keras untuk terpacu melakukan hal-hal positif dalam hidup kita. Cobalah!

**4. Buatlah Waktu Istirahat dengan Benar.** Tubuh kita bukanlah robot yang bisa kita paksa untuk terus menerus bekerja. Hal terbaik adalah melakukan segala sesuatunya dengan seimbang. Ketika waktunya

istirahat, maka manfaatkan waktu tersebut untuk benar-benar beristirahat. Hal ini akan memberikan hak tubuh kita, sehingga bisa optimal untuk melakukan kerja selanjutnya.

**5. Latihan, Latihan, dan Latihan.** Mendorong diri sendiri untuk menyelesaikan pekerjaan, atau menjadi contoh bagi orang lain, seharusnya tidak hanya dilakukan ketika kita memiliki spirit saja. Ini menjadi proses yang berkelanjutan dalam setiap sisi kehidupan. Artinya, sikap mental kita, fisik yang selalu prima hendaknya selalu tampak pada lingkungan kerja, atau interaksi kita dengan orang lain.

Terus berusaha dan terus mencoba, itulah kuncinya. Menjaga agar tetap termotivasi di sepanjang jalan itu tidak mudah. Tentu saja ini yang membutuhkan uji coba terus menerus. Tetap semangat!