

Universitas Pembangunan Jaya

# Merasa Tidak Produktif Selama di Rumah? Yuk, Tingkatkan Motivasi diri!

🕒 03-04-2021 Universitas Pembangunan Jaya



Perubahan dalam kehidupan yang dialami karena Pandemi COVID-19 membuat setiap individu harus beradaptasi dan belajar menghadapi hal baru yang sebelumnya tidak pernah dilakukan. Hidup memang menjadi penuh dengan tantangan. Kita menjadi sulit untuk menghadapi stress dan harus berupaya menghadapi dengan pendekatan yang berbeda. Cullinan (2020) menjelaskan bahwa ada saja individu yang mengalami kesulitan bekerja dari rumah, karena merasa bukan di kantor (Cullinan, 2020). Hal ini juga dialami oleh banyak orang lain dimana batasan rumah dan kantor menjadi samu.

Hasil penelitian *management consultancy Lane4* (2020) menunjukkan bahwa 44% pekerja berusia di bawah 35 tahun mengalami penurunan motivasi bekerja saat pandemi. Hasil Focus Group Discussion pada beberapa karyawan yang dilakukan penulis juga menunjukkan bahwa karyawan cenderung cepat lelah, tidak termotivasi dan merasa pekerjaan seakan tidak ada habisnya. Hal ini tentu saja bisa menghambat kinerja mereka. Banyak yang beranggapan bahwa dengan bekerja di rumah, mereka kehilangan "ruang kerja" mereka. Di satu sisi, bekerja di rumah bisa saja sama efektifnya bila memang pekerja bisa beradaptasi dan memiliki ruang kerja selama bekerja dari rumah. Dalam hal ini kita harus bisa memaknai pekerjaan kita dan memaknai keadaan saat ini, kemudian harus mendorong diri kita agar termotivasi.

Kemampuan mendorong diri untuk melakukan perilaku mencapai tujuan dan menyelesaikan tugas tanpa adanya paksaan atau supervisi disebut motivasi diri (*self-motivation*) (Christian, 2019). Dengan motivasi diri, kita bisa menciptakan lingkungan kerja walaupun berada di rumah. Kita bisa saja mencari pojok agak sepi di rumah dan mengerjakan tugas disana.

Situasi di rumah dengan berbagai kompleksitasnya membuat individu memang melakukan banyak peran. Untuk bisa fokus, maka perlu menyediakan "pojok" atau tempat untuk bekerja. Kita juga bisa membuat daftar pekerjaan, mana yang menjadi prioritas dan harus diselesaikan lebih dulu. Dalam hal ini motivasi memang harus dimulai dari diri sendiri.

Memfokuskan diri dan menerapkan bahwa kita harus mencapai tujuan tertentu memang harus dilakukan. Tentunya bekerja di rumah juga dapat didampingi dengan suatu hal yang menyenangkan seperti mendengarkan musik dan lain sebagainya. Inti dari bekerja adalah menikmati apa yang kita kerjakan. Dalam hal ini, bila kita fokus pada tujuan dan menikmati pekerjaan kita, pekerjaan akan bisa diselesaikan. (Stieg, 2021, EHL Insights, 2020).

Tetapi perlu diingat bahwa untuk memotivasi diri dimulai dengan adanya tujuan; apa yang kita anggap penting bagi diri kita. Apa yang sebenarnya mau kita capai. Sangat penting bagi kita untuk tidak terlalu tinggi berekspektasi dan berusaha menjalankan sesuai *flow*; menikmati aktivitas tersebut karena dilakukan secara menarik; menantang bagi diri kita (Weiten, Dunn, & Hammer, 2015).

Tak jarang individu mencoba memotivasi dirinya dengan berpikir ingin menyelesaikan 'semua' tugas dalam waktu singkat. Hal tersebut tidak mudah, bahkan akan menyebabkan munculnya perasaan frustrasi, kecewa terhadap diri sendiri karena tidak memenuhi keinginan sehingga menghilangkan motivasi dalam diri (Christian, 2019).

Hal lain yang dapat kita lakukan adalah memberikan *reward* kepada diri ketika sudah mengerjakan pekerjaan dengan baik, bisa dengan memberi waktu rehat, bahkan menghadiahkan diri kita makanan. Ackerman (2021) menjelaskan bahwa interaksi dan dukungan keluarga dapat memberikan pengaruh yang positif bagi kebahagiaan kita. Jadi bisa saja ketika di rumah kita menikmati interaksi tersebut selagi bekerja.

Hal ini juga didukung oleh penelitian, dimana menghabiskan waktu dengan orang yang kita cintai, memberikan *support*, serta saling peduli dengan anak-anak serta anggota keluarga lain termasuk dalam aktivitas yang membuat kita menjadi lebih berarti (*meaningful activities*) (Emamzadeh, 2021). Rey dan Moningka, (2013) menjelaskan bahwa dalam bekerja setiap orang membutuhkan *self-compassion*. Konsep ini dikemukakan oleh Neff.

*Self-compassion* berarti berusaha tidak menghakimi, memahami dan mengakui bahwa semua manusia tidak sempurna dan dapat membuat kesalahan. Dalam bekerja kita memang perlu menyadari bahwa tidak semua bisa kita kerjakan setiap saat, dengan sekejap dan sempurna. Terkadang adalah lumrah untuk menyediakan waktu untuk diri kita dan berhenti sebentar.

Pada dasarnya setiap individu memiliki cara sendiri untuk menghadapi kendala selama masa pandemi. Strategi di atas hanyalah salah satu cara yang bisa dilakukan. Intinya menjalani hari dengan motivasi akan lebih mempermudah dan meringankan beban yang dimiliki, selain itu mari kita ubah cara pandang kita bahwa berada di rumah itu tidak bermakna. Justru dengan begitu kita akan bersama dengan orang yang kita cintai dan keluarga. Yuk, mari bangkit dan semangatkan diri dalam segala aktivitas yang kita lakukan!

Tim Penulis:

Clara Moningka & Annisa Windi Soewastika  
Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya

Referensi:

Ackerman, C. E. (2021, Februari 27). Self-Motivation Explained + 100 Ways To Motivate Yourself. Retrieved from Positive Psychology: <https://positivepsychology.com/self-motivation/>

Christian, L. (2019, September 30). Self Motivation: Staying Motivated to Reach Your Goals. Retrieved from Soul Salt: <https://soulsalt.com/self-motivation/>

Cullinan, E. (2020, April 8). Why we lack motivation to work during a global pandemic. Retrieved from Welcome to the Jungle: <https://www.welcometothejungle.com/en/articles/lack-motivation-during-corona-crisis>

## Berita Terkait:

- [Yuk, Tingkatkan Produktivitas Bekerja dari Rumah dengan Mulai Melakukan Hal yang Sederhana](#)
-