TINGKATKAN KAPASITAS SDM, OMBUDSMAN KALSEL LAKUKAN GIAT MOTIVASI DIRI BERSAMA PSIKOLOG

Senin, 24 Oktober 2022 - Ita Wijayanti

Banjarmasin-Dalam rangka memotivasi Insan Ombudsman RI Kalsel, agar selalu bersemangat dalam bekerja dan meraih prestasi kerja, Ombudsman RI Perwakilan Provinsi Kalimantan Selatan melaksanakan kegiatan peningkatan kapasitas SDM di Aula Kantor Perwakilan Ombudsman RI Provinsi Kalimantan Selatan, Senin (24/10/2022). Hadir sebagai narasumber dalam kegiatan ini, Neka Erlyani, Psikolog yang menyampaikan dua materi inti, yaitu motivasi dan *goal setting*.

"Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan semangat dalam bekerja dan meraih prestasi insan Ombudsman RI Kalimantan Selatan dalam menjalankan tugas," jelas Kepala Perwakilan Ombudsman RI Kalimantan Selatan, Hadi Rahman.

Menurut Neka, tuntutan dalam bekerja dapat dipandang sebagai kendala/hambatan/penghalang, atau sebaliknya, tuntutan dalam bekerja dapat dipandang sebagai tantangan atau untuk menunjukan kompetensi diri. Hal ini tergantung pada sudut pandang diri sendiri dalam menerima tuntutan pekerjaan.

"Jika dipandang sebagai sesuatu yang buruk, tantangan kerja dapat memberikan dampak negatif bagi pegawai, yaitu rasa cemas, depresi dan*burnout*yang mengakibatkan penurunan performa dalam bekerja. Sehingga diperlukan motivasi dalam bekerja agar performa dapat terus terjaga" ujar Neka pada awal materi.

Selanjutnya menurut Neka, penting bagi Insan Ombudsman memiliki motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri. Dengan motivasi diri, Insan Ombudsman dapat memiliki kekuatan dan ketangguhan dalam menghadapi berbagai tekanan dan risiko kerja, selain itu dengan motivasi diri, akan lahir mental yang tangguh, dapat bekerja secara profesional, berintegritas dan dapat memberikan pelayanan yang prima.

"Beberapa starategi yang dapat dilakukan agar tetap termotivasi saat bekerja diantaranya dengan mengorganisir diri sendiri dengan menjadi orang yang percaya diri dan produktif, mencoba untuk tetap*stay positive attitude* dan bertahan dalam melalui situasi sulit, melakukan strategi manajemen waktu dalam pekerjaan, membangun komunikasi yang baik di lingkungan kerja, dan selalu memusatkan perhatian terhadap goal/tujuan dalam bekerja" jelas Neka.

Terakhir, Neka menyampaikan tentang pentingnya melakukan *goal setting* yang *smart* dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam pekerjaan. Hal ini dilakukan agar rencana yang sudah disusun dapat terlihat tujuan spesifiknya, terukur perkembangannya dan tahu kapan tujuan itu bisa kita capai. Hal ini tentu juga dipengaruhi pada komitmen diri sendiri dalam mencapai sebuah tujuan bekerja. Insan Ombusman, diharapkan juga dapat membuat goal setting dalam kertas kerja yang smart agar tujuan memberikan pelayanan publik yang berkualitas kepada masyarakat dapat terpenuhi.