

KEMAMPUAN MEMOTIVASIKAN DIRI

Khair hidayati binti mohd khair, fadilah binti abdul majid, khairunnisak bt yahya & munirah bt senik

Kemampuan ini adalah sesuatu yang dapat memberikan semangat pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu kerja dengan baik dan boleh mendatangkan manfaat pada diri sendiri. Oleh itu, kemampuan seseorang memotivasikan diri sendiri dapat dilihat dalam hal – hal seperti berikut:

- a) Cara mengendalikan dorongan hati
- b) Darjat kecemasan yang berpengaruh terhadap cara kerja seseorang
- c) Kekuatan berfikiran positif
- d) Optimisme
- e) Keadaan flow, iaitu ketika seseorang individu menumpukan sepenuhnya perhatian kepada apa yang sedang berlaku.

Dengan kemampuan memotivasikan diri yang dimilikinya, maka seseorang individu akan sentiasa berpandangan positif dalam menilai sesuatu yang terjadi pada dirinya. Dalam hal ini, terkandung unsure harapan yang tinggi sehingga seseorang itu memiliki kekuatan semangat untuk melakukan suatu aktiviti tertentu. Contohnya, dalam hal belajar, berkerja, menolong orang lain dan sebagainya.