



SEKOLAH TINGGI ILMU EKONOMI LA TANSA MASHIRO

Program Studi : S1 Manajemen - S1 Akuntansi - S2 Manajemen
Jl. Raya Soekarno - Hatta Rangkasbitung Lebak Banten 42317 Telp. 0252. 207163 Pax. 0252. 206794
E-mail : stie_latansamashiro@yahoo.com - website : latansamashiro.ac.id

Terakreditasi

SURAT TUGAS

No. 19 /STIE.0-LT/2023

Yang Bertandatangan di bawah ini, Wakil Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) La Tansa Mashiro Rangkasbitung, dengan ini Menugaskan Kepada :

Nama : **Dr. Hj. Zakiyya Tunnufus, S.E., M.M**
NPP : 22306740898004
Jabatan : Ketua STIE La Tansa Mashiro

Untuk menjadi Narasumber pada “Seminar Motivasi dalam Mewujudkan Manusia yang Unggul Mandiri dan Berdayaguna” yang diselenggarakan oleh Lembaga Pemasyarakatan Kelas III Rangkasbitung dan akan dilaksanakan pada hari Sabtu 07 Januari 2023 pukul 09.00 s.d Selesai bertempat di Aula Lapas Kelas III Rangkasbitung”

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Rangkasbitung, 05 Januari 2023

STIE La Tansa Mashiro

Wakil Ketua,



Dr. H. Dini Arifian
Dr. H. Dini Arifian S.E., M.M

NPP 1131274 0603013



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
KANTOR WILAYAH BANTEN
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS III RANGKASBITUNG

Jalan Multatuli N0. 2 Rangkasbitung 42311
Tlp. (0252) 201028 Fax.(0252) 209874

Website : lapasrangkas.kemankumham.go.id Email : lp.rangkas@kemankumham.go.id

Nomor : W12.PAS.PAS.9.UM.01.01- 04 03 Januari 2023
Lampiran : 1 (satu) berkas
Hal : Permohonan Narasumber
Di Lapas Kelas III Rangkasbitung

Yth. Ketua STIE La Tansa Mashiro

Di

Tempat

Dalam rangka upaya meningkatkan kualitas pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Kelas III Rangkasbitung dan Implementasi Kerjasama antara Lapas Kelas III Rangkasbitung dengan STIE La Tansa Mashiro, Lapas Kelas III Rangkasbitung akan menyelenggarakan Seminar Motivasi dalam mewujudkan manusia yang unggul, mandiri dan berdayaguna yang akan diselenggarakan pada:

Hari/ Tanggal : Sabtu, 07 Januari 2023 (Menyesuaikan)

Waktu : 09.00 WIB

Tempat : Aula Lapas Kelas III Rangkasbitung

Materi : Membangun Motivasi dan Mental Dalam Mempersiapkan Diri di Masyarakat

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon ibu Ketua STIE La Tansa Mashiro berkenan untuk menjadi Narasumber/ Pemateri pada acara tersebut.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenan Ibu dihaturkan terimakasih.



Kepala,



Ditandatangani secara elektronik oleh :

Suriyanta Leonardo Situmorang
NIP. 198808232007011003

Tembusan:

Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Banten



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAM REPUBLIK INDONESIA
KANTOR WILAYAH BANTEN
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS III RANGKASBITUNG

SERTIFIKAT

Nomor : W12. PAS. PAS. 9. HI. 03. 07 - 02

DI BERIKAN KEPADA:

Dr. Hj. Zakiyya Tunnufus, SE, MM

Sebagai
PEMATERI

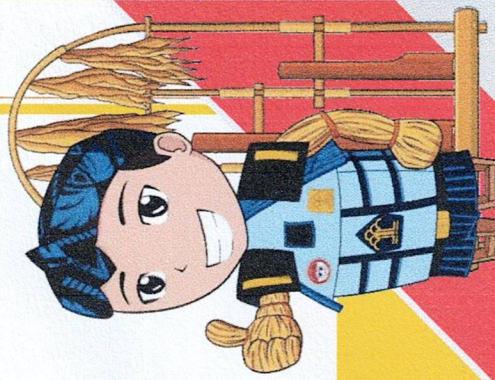
Seminar Membangun Motivasi dan Mental Dalam Mempersiapkan Diri di Masyarakat Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas III Rangkasbitung



Rangkasbitung, 06 Januari 2023
Kepala



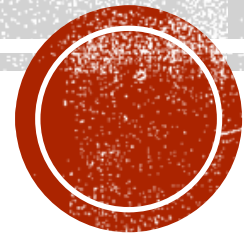
Ditandatangani secara elektronik oleh:
Suriyanta Leonardo Situmorang
NIP. 198808232007031001



MEMBANGUN MOTIVASI DAN MENTAL DALAM MEMPERSIAPKAN DIRI DI MASYARAKAT

By

Dr. Hj. Zakiyyatunnufus, M.M.





MOTIVASI :

- Menurut Keither dan Kinicki (dalam Bachroni & Asnawi, 1999) motivasi dapat didefinisikan sebagai proses-proses psikologis yang dapat mengarahkan seseorang untuk memunculkan suatu tindakan yang memiliki arah tujuan tertentu.
- Menurut Mangkunegara (2014), motivasi adalah suatu kondisi yang dapat menggerakkan seorang pegawai untuk mencapai tujuan organisasi perusahaan yang terarah.



DARI BEBERAPA PENGERTIAN DI ATAS, DAPAT DISIMPULKAN :



Motivasi adalah penggerak yang dapat mengantarkan seseorang untuk mencapai tujuannya.

Motivasi adalah serangkaian sikap dan nilai-nilai yang mempengaruhi individu untuk mencapai hak yang spesifik sesuai tujuan individu. Sikap dan nilai tersebut merupakan suatu invisible yang memberikan kekuatan untuk mendorong individu dalam mencapai tujuan.

Sedangkan MENTAL adalah : “mental” memiliki arti yang berhubungan dengan watak dan batun manusia. Dari kata Latin “Mens” (Mentis) berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat: adapun istilah mentalitas bermakna aktif=vitas jiwa, cara berfikir, dan berperasaan.



BENTUK-BENTUK MOTIVASI

MOTIVASI DIBEDAKAN MENJADI 2 JENIS, YAITU:



1. Motivasi intrinsik

Beberapa kegiatan yang bisa menggambarkan motivasi intrinsik, yaitu Berprestasi dalam perlombaan karena ingin menikmati aktivitas perlombaan, Belajar hal baru karena menganggapnya sebagai sesuatu yang menarik. Menghabiskan waktu bersama orang lain karena ingin menikmati waktu kebersamaan dengan mereka.

2. Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. Perbedaan keduanya terletak pada dorongan atau niat dalam melakukan cara kerja dan efek yang berbeda dalam mengejar tujuan.



BAGAIMANA CARA MEMBANGUN MOTIVASI DIRI?



Adapun cara membangun motivasi diri bisa dilakukan untuk meningkatkan motivasi diri sendiri, yaitu:

1. Tetapkan dan tulis tujuan
2. Susun rencana dengan baik dan terarah
3. Atasi rasa takut terhadap kegagalan
4. Bersikap positif
5. Istirahat yang cukup
6. Berikan hadiah pada diri sendiri



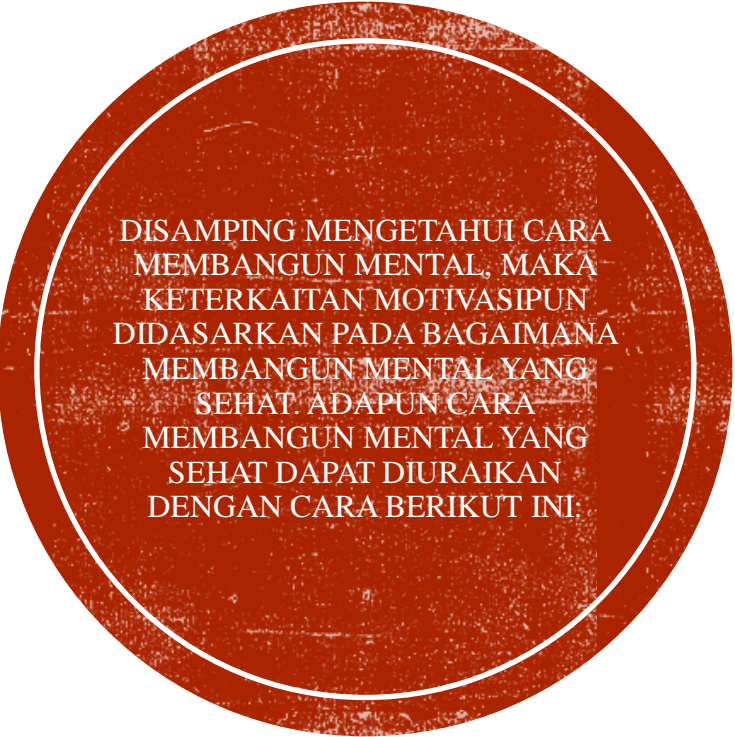
BAGAIMANA BISA MENINGKATKAN MOTIVASI DIRI?



Kita bisa melakukan beberapa hal yang bermanfaat sebagai bentuk motivasi diri sendiri:

- Merencanakan Tujuan Jangka Pendek dan Jangka Panjang
- Fokus pada proses, bukan hasil
- Menemukan alasan sebelum melakukan sesuatu
- Selalu berfikir positif
- Tidak menunda pekerjaan meskipun sedang tidak mood atau bergairah.





DISAMPING MENGETAHUI CARA
MEMBANGUN MENTAL, MAKA
KETERKAITAN MOTIVASIPUN
DIDASARKAN PADA BAGAIMANA
MEMBANGUN MENTAL YANG
SEHAT. ADAPUN CARA
MEMBANGUN MENTAL YANG
SEHAT DAPAT DIURAIKAN
DENGAN CARA BERIKUT INI:

Berfikir positif

Berani menaklukan rasa takut

Mengenali diri sendiri

Beraktivitas dan olahraga

Kendalikan emosi

Adaptasi dengan perubahan

Tidak membandingkan diri dengan orang lain.



MOTIVASI DAN MENTAL

- Membangun motivasi dan mental untuk menghadapi masyarakat dan bersosialisasi dengan masyarakat tidak mudah. Tidak seperti membalikan telapak tangan perlu proses dan penanaman mental dan diiringi dengan motivasi yang kuat dari diri sendiri agar dapat dengan mudah menghadapi segala tantangan dan rintangan yang akan dihadapi di masyarakat. Perlu kekuatan penuh dan power yang kuat yang hanya didapat dari diri sendiri dan bersumber dari keinginan diri sendiri. Itulah modal yang kuat untuk dapat berkehidupan di masyarakat.
- Dengan bekal motivasi dan mental yang kuat pada akhirnya tujuan dan cit-cita hidup yang kita inginkan bisa didapat dengan mudah. Tetapi, jika kita hanya mengandalkan motivasi saja untuk bisa berkiprah di masyarakat tidak cukup harus diiringi dengan mental yang kuat. Itulah dua kekuatan yang harus kita miliki dan kita jaga dan pelihara dengan baik sebagai modal utama berkehidupan di masyarakat.

MANFAAT MOTIVASI

- Di samping itu motivasi juga berpengaruh sebagai pendorong perbuatan dan mengarahkan Anda mencapai tujuan. Meski merasa lelah, penat dan stress, berkat motivasi yang kuat membuat Anda tidak pantang menyerah dan menyelesaikan pekerjaan.
- Maka manfaat motivasi untuk diri sendiri akan ada antara lain bisa menjadi pendorong perbuatan Anda. Saat Anda merasa malas mengerjakan tugas dari kantor, bakal berpikir ulang mengenai dampak negatif pekerjaan tersebut tidak selesai pada waktunya. Tentu akan mneyusahkan diri kita sendiri. Selain itu motivasi yang kuat pada diri sendiri juga bermnafaat untuk orang lain. Setidaknya Anda yang memiliki motivasi kuat tidak akan merepotkan orang lain sebab memiliki tekad yang kuat untuk menyelesaikan segala pekerjaan yang dilakukan

MAKE
IMPOSSIBLE
POSSIBLE





SEBERAPA
PENTING
MEMILIKI
MOTIVASI PADA
DIRI SENDIRI?

Manfaat dan pentingnya motivasi yang perlu diketahui banyak orang ini bisa dikatakan wajib. Ya setiap orang wajib tahu efek positif yang ditimbulkan jika memiliki motivasi kuat dari diri sendiri. Motivasi begitu penting mendorong seseorang melakukan sesuatu dengan sepeb=nuh tenaga. Anda bakal mengeluarkan semua kemampuan demi mendapatkan apa yang dikehendaki. Tekun dan rajin menjadi efek yang paling kentara pada diri sendiri.



APA YANG
MEMPENGARUHI
MENTAL
SESEORANG?

Faktor yang berpengaruh terhadap keehatan mental dan menyebabkan gangguan mental dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Faktor Biologi: genetik, kimia pada otak, gangguan pada otak,
- b. Faktor Kehidupan: trauma, pelecehan, racun, alkohol, obat-obatan.
- c. Faktor Keluarga: riwayat keluarga, masalah keluarga.



Berdasarkan uraian ketiga faktor yang dapat mempengaruhi mental seseorang, maka betapa pentingnya menjaga mental kita dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi mental. Oleh sebab itu kenalilah diri kita sendiri, peliharalah diri kita sendiri. Karena yang sangat memahami diri kita adalah kita sendiri bukan orang lain. Dan yang mempengaruhi pertama diri kita buruk atau tidak adalah diri kita sendiri.

Good
things
take
time.

