

MOTIVASI KERJA (FRUSTRASI & STRESS)



MOTIVASI KERJA

- Motivasi : Suatu dorongan yang ada dalam diri seseorang untuk bertindak laku ke arah tujuan tertentu.
- Sulitnya Mempelajari Motivasi :
 1. Motivasi tidak dapat dilihat, bahkan adakalanya tidak disadari
 2. Motivasi yang sama dapat tampil dalam bentuk tingkah laku yang berbeda.
 3. Motivasi yang berbeda bisa saja tampil dalam bentuk tingkah laku yang sama
 4. Sebuah tingkah laku bisa dilandasi beberapa motivasi sekaligus

JENIS TINGKAH LAKU

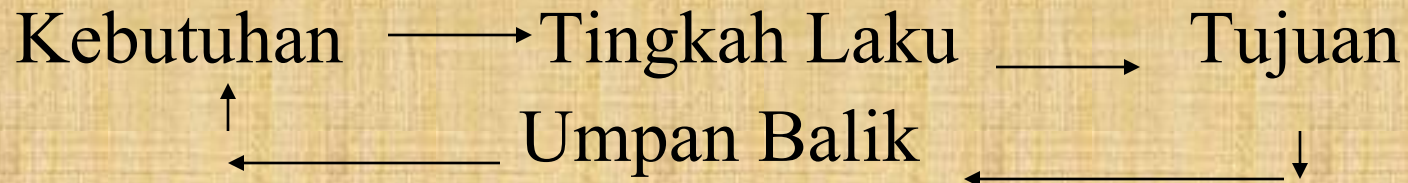
- Tingkah Laku Pemuas (Consummatory Behavior)
- Tingkah Laku Perantara (Instrumental Behavior)
- Tingkah Laku Pengganti (Substitute Behavior)

TIGA KATEGORI MOTIF

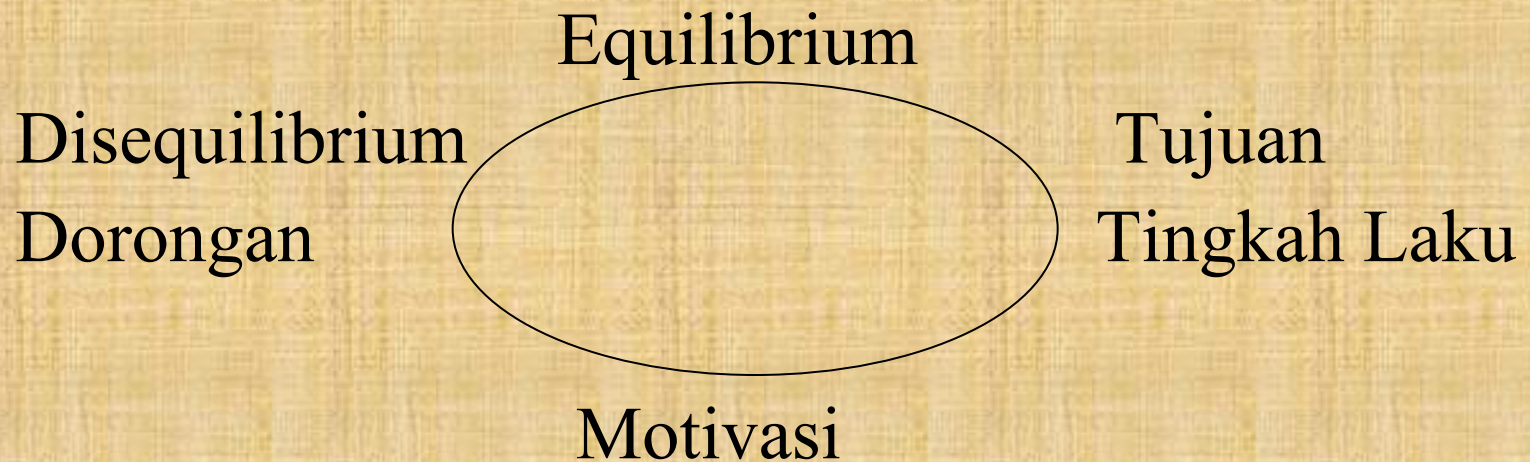
- Primary Motives : Unlearned
Physiologically Based (belajar meninggalkan berdasarkan psikologis)
- General Motives : Unlearned
Not Physiologically Based (belajar meninggalkan tidak berdasarkan psikologis)
- Secondary Motives : Learned
Not Physiologically Based (belajar tidak berdasarkan psikologis)

MODEL SIKLUS MOTIVASI

- **Model Dasar :**



- **Model Homeostatis :**



FRUSTRASI

- Adalah setiap keadaan dimana tingkah laku kita untuk mencapai tujuan terhambat.
- Akibat dari Frustrasi tergantung pada :
 1. Intensitas Motivasi (kehebatan, kekuatan)
 2. Ambang Frustrasi

REAKSI TERHADAP FRUSTRASI

- Mengalami gangguan penyesuaian diri
- Melarikan diri
- Membuat pertahanan diri (defense mechanism)
 1. Agresi (menyerang)
 2. Substitusi(mengganti)
 3. Regresi (mundur)

MEKANISME PERTAHANAN DIRI

4. Represi (menahan)
5. Displacement (Memindahkan)
6. Rasionalisasi(berpikir)
7. Proyeksi (meramalkan)
8. Pembentukan Reaksi (Reaction Formation)

STRESS

- Akan menyertai suatu kegagalan (frustrasi) atau keberhasilan (sukses)
- Stress adalah suatu perasaan tertekan yang dialami seseorang karena adanya : Ketidakpastian atau Opportunity.
- Pengaruh Stress : Konstruktif --- Destruktif (bertahan lebih lama --- tidak lama)
- Gejala Stress :
 - Fisik
 - Tingkah laku (umum)
 - Tingkah laku kerja

GEJALA FISIK

- Nafas memburu
- Mulut & Kerongkongan kering
- Tangan lembab
- Merasa panas / gerah
- Otot-otot tegang
- Gangguan pencernaan
- Sakit Kepala
- Gelisah

GEJALA PERILAKU UMUM

- Perasaan :
 - Bingung, cemas, sedih
 - Jengkel - Tidak berharga
 - Salah Paham - Tidak berdaya
 - Tidak menarik - Tidak bersemangat
- Kesulitan dalam :
 - Berkonsentrasi
 - Berfikir Jernih
 - Membuat Keputusan

Lanjutan

Gejala Perilaku Umum

- Hilangnya :
 - Kreatifitas
 - Gairah dalam penampilan
 - Minat terhadap orang lain

GEJALA DI TEMPAT KERJA

- Kepuasan kerja rendah
- Kinerja menurun
- Semangat & energi hilang
- Komunikasi tak lancar
- Pengambilan keputusan jelek
- Kreatifitas dan inovasi berkurang
- Bergulat pada tugas-tugas yang tdk produktif

PENYEBAB STRESS DI TEMPAT KERJA

- Faktor-faktor yang bertalian dengan tugas
- Peran dalam organisasi
- Hubungan di tempat kerja
- Perkembangan Karir
- Perubahan Organisasi

FAKTOR-FAKTOR YANG BERTALIAN DENGAN TUGAS

- Lingkungan
- Perjalanan
- Teknologi
- Tekanan