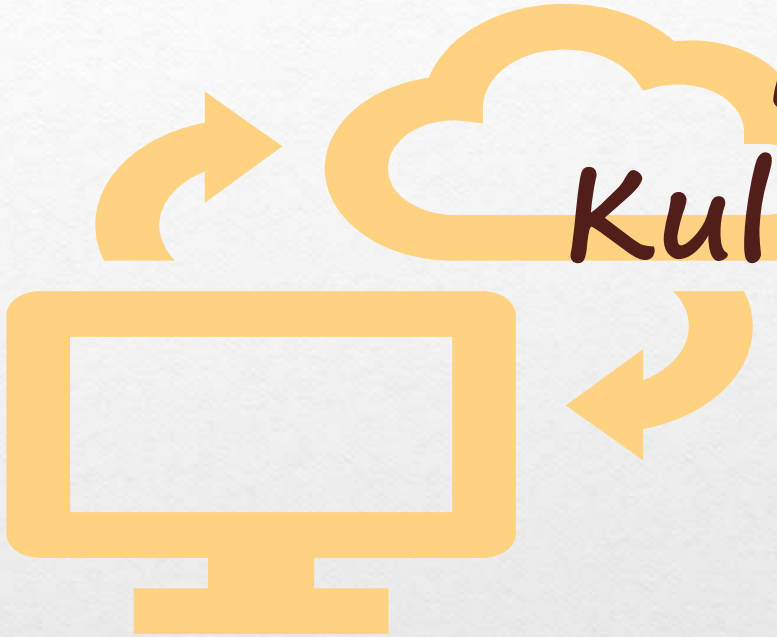
Menikmati Kuliah Daring



Dian L Izwar

Jakarta, 30 Mei 2021

DLI

Tujuan Diskusi

- Memahami konsep motivasi
- Menemukan hal yang dapat meningkatkan motivasi untuk kuliah daring
- Mengelola rasa jenuh selama kuliah daring

DLI

Definisi Motivasi

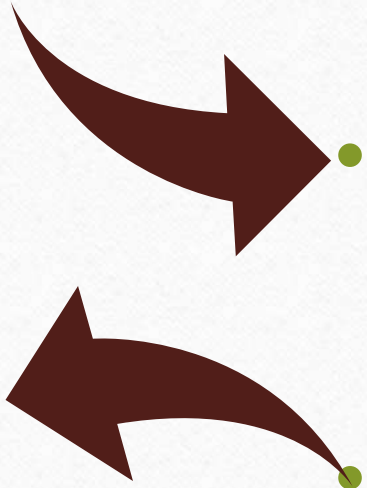
- Dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu.



#KBBI

DLI

Dua Jenis Motivasi

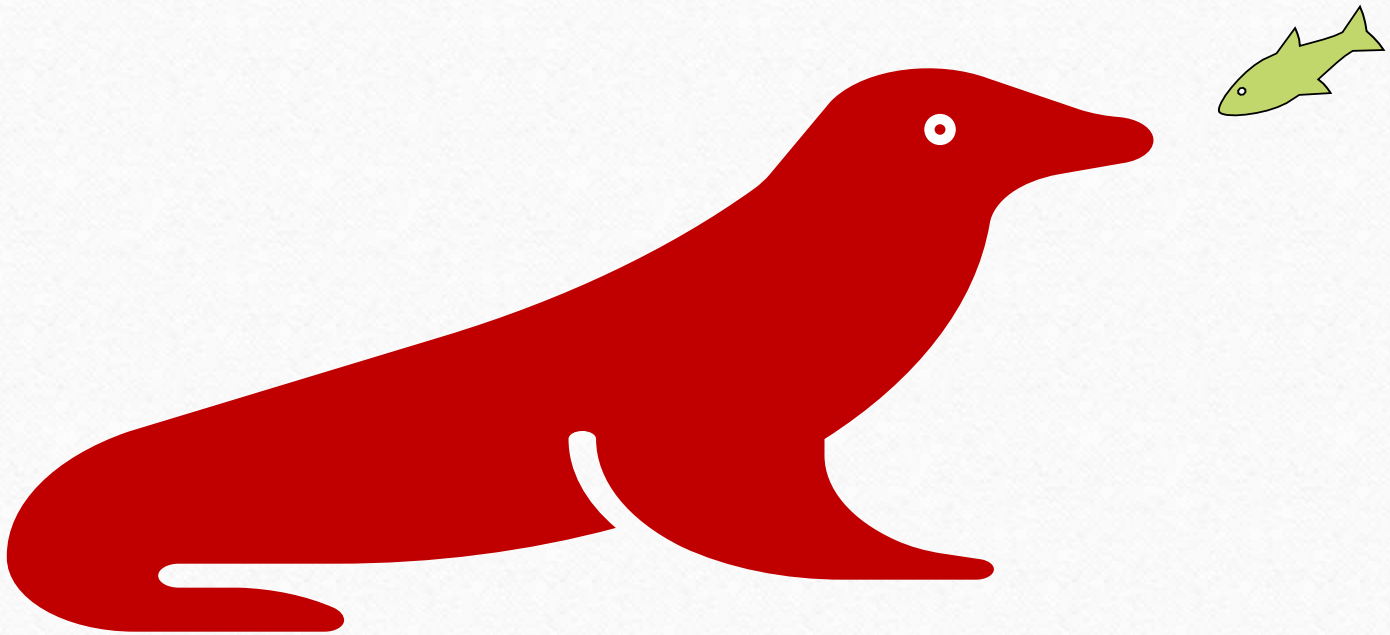


- Ekstrinsik – berasal dari luar
  Dorongan untuk bertindak yang datang dari luar diri seseorang: ajakan, suruhan, paksaan atau hadiah

- Intrinsik – berasal dari dalam diri
  Dorongan atau keinginan yang timbul tanpa adanya rangsangan dari luar

DLI

Motivasi Ekstrinsik atau Intrinsik?



dapurhati.com

DLI

“The reason many people suffer is not that life is too tough; It's that they haven't found something worth living for.”

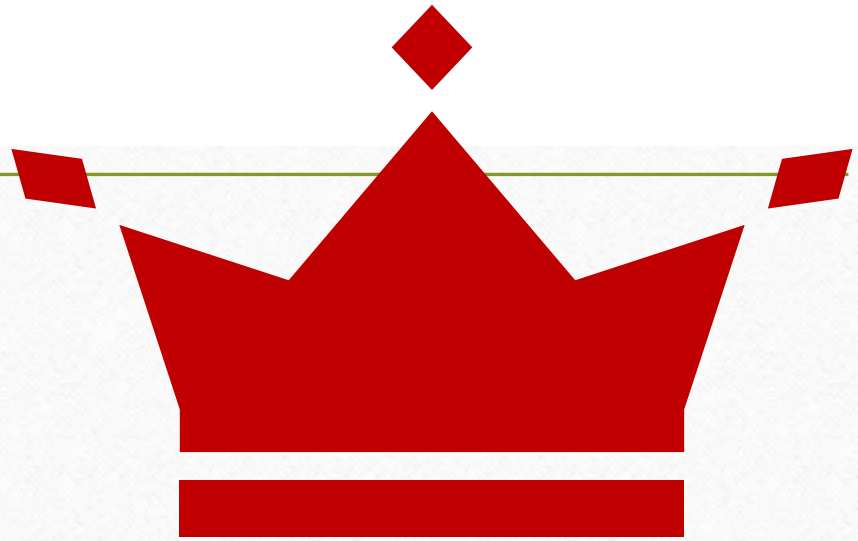
DLI

Alexander Den Heijer



Banyak orang menderita bukan karena hidup ini sulit tapi karena mereka belum menemukan sesuatu yang berharga untuk diperjuangkan

Apa yang penting bagi Anda dalam hidup ini?



DLI

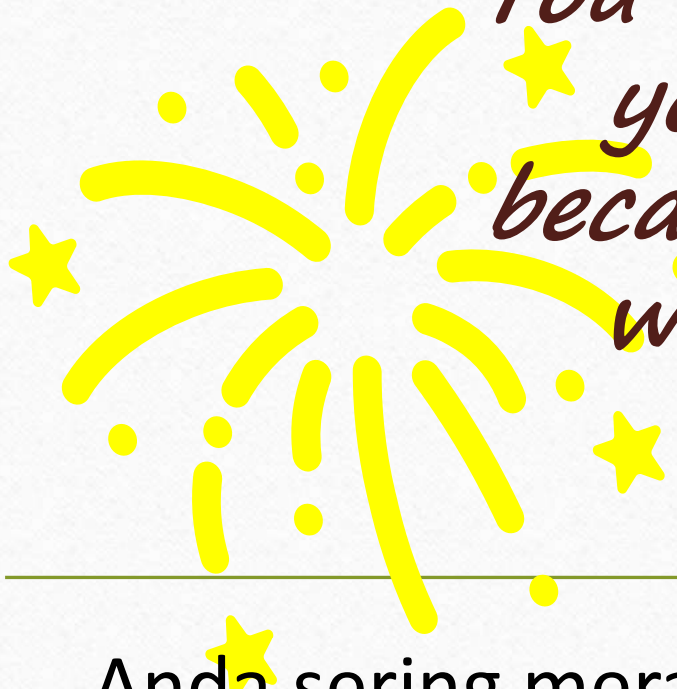
Value: hal yang penting bagi saya

- Prestasi
- Keberanian
- Kreativitas
- Persahabatan
- Kesehatan
- Kejujuran
- Kebebasan
- Kebaikan
- Belajar
- Cinta
- Spiritualitas
- Keadilan
- Pemahaman
- Keluarga
- Kesempurnaan
- Keamanan
- Kesederhanaan
- Ketulusan
- Kesuksesan
- Kekayaan
- Orangtua

DLI

Bagaimana mengatasi lelah/jenuh?

DLI



“You often feel tired, not because you've done too much, but because you've done too little of what sparks a light in you.”

— Alexander Den Heijer

DLI

Anda sering merasa lelah bukan karena Anda terlalu banyak bekerja tetapi karena Anda terlalu sedikit melakukan hal yang bermakna dalam hidup Anda.

What's in it for me?

Apa manfaat kuliah ini bagi saya?



DLI

“The eternal tension between what is and what ought to be either leads to frustration or transformation. The choice is yours.”

Alexander Den Heijer

DLI

Ketegangan abadi antara apa yang ada (saat ini) dan apa yang seharusnya akan mengarahkan pada frustrasi atau transformasi. **Pilihannya ada pada anda.**

“

Accept – then act.

Whatever the present moment contains, accept it as if you had chosen it. Always work with it, not against it. Make it your friend and ally, not your enemy. This will miraculously transform your whole life.

”

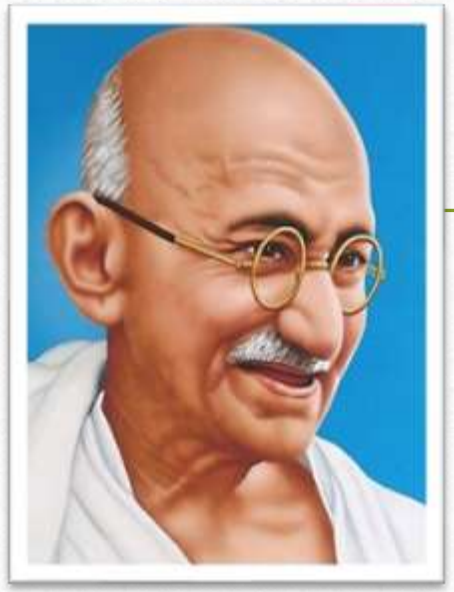
DLI

Eckhart Tolle



Terima – lalu bertindak. Apa pun yang ada saat ini, terima seakan-akan itu adalah pilihanmu. Bekerjalah bersamanya, bukan melawannya. Jadikan ia temanmu, bukan musuhmu. Ini akan mengubah hidupmu secara ajaib.

“Live as if you were to die tomorrow.
Learn as if you were to live forever.”



Mahatma Gandhi

DLI

Hiduplah seakan-akan Anda akan mati besok.
Belajarlah seolah-olah Anda akan hidup selamanya.

dapurhati.com

Apa yang bisa Anda lakukan untuk mengatasi kejenuhan kuliah daring?

DLI

“Nothing is impossible to a willing heart”

John Heywood

DLI

Tidak ada yang tidak mungkin bagi hati yang mempunyai kemauan

Terima kasih

DapurHati.Com
mengolah rasa, membangun jiwa

DLI