

HAND OUT

MEMBANGUN RASA

PERCAYA DIRI

Oleh: **YULIANA SRI MARTI, S. Pd**

Para siswa sekalian, materi pelajaran kali ini adalah “**Membangun Rasa Percaya Diri**”. Dalam hand out ini, materi yang akan dipaparkan sebagaimana tertera pada boks di samping ini.

Dengan mempelajari materi ini, para siswa sekalian diharapkan mengerti tentang konsep percaya diri, dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Karena dengan tumbuhnya rasa percaya diri yang baik, kalian bisa menjalankan peran sebagai siswa yang baik dan meraih prestasi.

Pada halaman berikutnya dipaparkan materi per poin. Silakan disimak dengan penuh perhatian.

Untuk semakin memperdalam pemahaman kalian, disertakan dua tautan video sebagai berikut:

1. **Percaya diri:** <https://www.youtube.com/watch?v=dTelgq79GeU>
2. **Tidak percaya diri:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Blz0EMNzQw8>

1. PENGERTIAN PERCAYA DIRI
2. PENTING MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI
3. CIRI-CIRI ORANG YANG MEMILIKI PERCAYA DIRI
4. MANFAAT ORANG YANG MEMILIKI PERCAYA DIRI
5. FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT TERBENTUKNYA MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI
6. PROSES PEMBENTUKAN RASA PERCAYA DIRI
7. CARA/STRATEGI MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI



1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri adalah bagaimana seseorang mengakui kemampuannya untuk melakukan sesuatu. Hal ini berkaitan dengan hasil penilaian seseorang terhadap dirinya. Orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, biasanya memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya. (Sumber: <https://pkbi-diy.info>)

Percaya diri atau kepercayaan diri adalah suatu perasaan yang sangat kuat yang berasal dari diri sendiri. Percaya diri adalah kepercayaan yang kuat dari dalam diri bahwa segala kemampuan, keahlian atau bakat yang kita miliki akan berguna atau bermanfaat dalam segala hal yang kita lakukan. Kehadiran rasa percaya diri sangatlah spesial.

Mengapa begitu? Karena tidak semua orang berani mengasah rasa percaya diri yang mereka miliki dari dalam. Mereka yang berhasil 'menajamkan' rasa ini akan memiliki peluang yang lebih banyak untuk dapat meraih peluang-peluang emas yang dapat membawa mereka menuju perubahan besar yang bisa memberikan dampak positif bagi kehidupan dan karier mereka.

Sebenarnya, semua orang memiliki rasa percaya diri di dalam diri mereka, namun seringkali mereka tidak menyadarinya atau tidak ingin mengembangkannya. (Sumber: <https://www.studilmu.com/blogs/details/percaya-diri-dimulai-dari-diri-sendiri>)



- **Lauster (2002)**: percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.
- **Mc Celland**: percaya diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya (Komarudin, 2013).
- **Hakim (2002)**: percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Sumber:

<https://www.kajianpustaka.com/2019/06/pengertian-ciri-karakteristik-dan-manfaat-percaya-diri.html>



2. Pentingnya rasa percaya diri

Rasa percaya diri atau *self confidence* adalah aset kuat bagi kehidupan pribadi. Rasa percaya diri bukan 'ramuan ajaib' yang diberikan pada orang-orang terpilih, tetapi sangat bisa dipelajari.

Chris Manak, pakar hubungan dari Australia, berpendapat bahwa menumbuhkan rasa percaya diri adalah hal penting.

Rasa percaya diri bisa dimiliki dan harus dikembangkan oleh siapapun. Jadi, perlakukanlah rasa percaya diri seperti keterampilan lainnya.

Tetapi dia juga mengingatkan, kita juga harus berhati-hati. Terkadang rasa percaya diri bisa muncul secara berlebihan yang mengarah pada kesombongan. Kesombongan hadir dalam dua bentuk. Bentuk pertama dan paling umum biasanya datang dari perasaan rendah diri yang berlebihan.

Sebagaimana dikutip situs kompas.com pada - 05/09/2018 dengan artikel berjudul “**Memahami Pentingnya Rasa Percaya Diri dalam Kehidupan**”, Chris menyebutkan, cukup membangun rasa percaya diri dalam satu bidang kehidupan, maka hal itu akan menyebar ke semua aspek dalam hidup kita.



3. Ciri-ciri orang yang mempunyai rasa percaya diri

Mengutip dari "Indonesia Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application", ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri adalah:



- orang yang percaya pada kemampuan yang dimiliki;
- dapat menempatkan diri sesuai keadaan di mana dia berada;
- mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri;
- menyadari bahwa setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan.

Ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri rendah:

- gugup ketika mengerjakan sesuatu;
- kemampuan bersosialisasinya rendah;
- tidak percaya kepada kemampuan diri sendiri;
- merasa dirinya banyak kekurangan, suka menyendiri.



4. Manfaat kepercayaan diri

Manfaat orang yang percaya diri, sebagaimana dipaparkan dalam artikel berjudul “Inilah 4 Manfaat Dari Punya Rasa Percaya Diri” di situs <https://famous.brilio.net/>, sebagai berikut:

- a. Tidak Mudah Terpengaruh
- b. Menunjukkan Jati Diri
- c. Optimis
- d. Membantu mengekspresikan Diri

Menurut Kartono (1990:202), sebagaimana dikutip dalam forum tanya jawab di situs <https://brainly.co.id/>, proses terbentuknya percaya diri seseorang, bisa didapat dari dalam dirinya sendiri, maupun yang didapat dari orang lain. Hal ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadiannya.

Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dapat bertindak dengan tegas dan tidak ragu-ragu. Orang yang mempunyai rasa percaya diri tidak dipandang sebagai suatu pengalaman yang sangat bermanfaat bagi masa depannya. Selain itu kepercayaan pada diri sendiri menyebabkan orang yang bersangkutan mempunyai sikap yang optimis, kreatif dan memiliki harga diri.

Sementara Hakim (2002:6) proses terbentuknya rasa percaya diri secara garis besar sebagai berikut:

- Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri.
- Pengalaman dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.



4. Faktor penghambat pembentukan rasa percaya diri

Ada beberapa pendapat pakar tentang faktor-faktor yang bisa menghambat kepercayaan diri pada seseorang. Berikut dipaparkan beberapa di antaranya:

1. Takut dan Cemas

Syaifullah (2010: 114-115) menyebutkan takut dan cemas merupakan penyebab yang bisa menghambat tumbuhnya rasa percaya diri seseorang. Takut adalah suatu mekanisme pertahanan tubuh dasar yang terjadi sebagai respon terhadap suatu stimulus tertentu, seperti rasa sakit atau ancaman bahaya. Ketika seseorang mengalami ketakutan, ia tidak bisa berbuat apa-apa, yang bisa dilakukan hanyalah mendramatisirnya dengan berlebihan, bisa menjadikan seseorang terpuruk dan bisa saja depresi. Sedangkan kecemasan merupakan perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.

2. Negative Thinking

Negative Thinking adalah pikiran buruk terhadap suatu objek yang dihadapi oleh seseorang. Berpikiran negatif dalam kehidupan hanya akan menyebabkan seseorang menjadi gelisah dalam menjalani kehidupannya. Jika dengan cara positif seseorang bisa merancang langkah-langkah dalam kehidupannya, maka ketika berpikir negatif ia justru mengalami berbagai hambatan, karena konsentrasi yang dibangunnya sudah mulai buyar (Amrin, 2009: 19-20).

3. Menutup diri

Menutup diri adalah suatu sikap yang cenderung diam terhadap apa-apa yang dirasakannya. Ketika itu dia akan memberatkan dirinya sendiri, dengan menyendiri dan tidak akan membiarkan dirinya diganggu orang lain. Orang yang selalu menyendiri atau tertutup biasanya sayap relasinya tidak lebar. (Syaiyullah, 2010: 149-150)



6. Proses pembentukan rasa percaya diri

Dalam situs tempo.co yang tayang pada 18 September 2019 dengan artikel berjudul “5 Tips Meningkatkan Rasa Percaya Diri” menjelaskan cara membangun rasa percaya diri, sebagai berikut:

1. Berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain

Hidup bukanlah sebuah kompetisi. Anda mungkin sering merasa kalah dari pencapaian rekan Anda, tidak percaya diri karena fisik orang lain menurut Anda lebih baik. Membandingkan diri dengan orang lain, kerap membuat Anda iri, dan perilaku tersebut bukanlah hal yang sehat.

2. Sayangi diri dengan gaya hidup sehat dan self-care

Dalam sebuah studi yang dimuat dalam *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, beraktivitas fisik dengan teratur, terbukti dapat menghadirkan citra tubuh yang positif. Citra tubuh yang positif membantu Anda untuk lebih percaya diri. Kombinasikan gaya hidup sehat, yang diiringi dengan self-care. Melalui langkah ini, berarti Anda meluangkan waktu untuk menyenangkan diri, dengan cara yang positif.

3. Menerima keraguan diri

Sebuah riset yang dimuat di *Psychology of Sport and Exercise* membuktikan, keraguan diri yang muncul, sebenarnya membantu Anda memberikan performa yang baik. Menerima keraguan, bukan berarti melakukan suatu kegiatan tanpa persiapan.

4. Menerapkan self-compassion

Istilah self-compassion merujuk pada pemahaman untuk diri sendiri, tatkala dilanda momen yang tidak mengenakkan. Dengan menerapkan self-compassion, pahami bahwa diri Anda adalah manusia yang seutuhnya. Mengalami kegagalan dan melakukan kesalahan, amatlah manusiawi.

5. Melawan pikiran negatif

Cara terbaik untuk merespons pikiran negatif yakni dengan melawannya. Tak sedikit orang yang bisa menyembunyikan rasa minder. Rendahnya rasa percaya diri rendah, dapat berakar dari penyebab yang lebih parah, seperti pengalaman traumatis di masa lalu.



7. Strategi membangun rasa percaya diri

Ada beberapa strategi membangun kepercayaan diri, simak penjelasan berikut ini:

Kecerdasan emosional

yaitu kemampuan untuk mengendalikan emosi dan rasa takut yang muncul dalam dirinya, dan menjadikan emosi itu sebagai pemacu untuk bertindak sesuai tujuan yang ingin dicapai.

Tampilakan kematangan usia

sehingga kamu dapat menyampaikan gagasan dan perasaannya secara dewasa, asertif, dan profesional. Artinya, kamu tidak berbicara seperti remaja, menggunakan gaya bahasa remaja (kecuali saat berbicara di forum remaja), atau berpikir dangkal seperti remaja yang berpikir kritis.

Membangun gambaran yang positif terhadap diri sendiri.

Penilaian orang lain terhadap diri kita (impression) sering mempengaruhi penilaian kita tentang diri sendiri (self-image). Penilaian yang buruk membuat kita jadi rendah diri. Bagi orang yang memiliki penghargaan diri (self-esteem) yang rendah, penilaian orang lain terhadap dirinya membuat ia menjadi terpuruk. Inilah mengapa kita cemas atau takut tidak tampil bagus, takut ditertawakan, takut salah, dan seterusnya.

3 jurus:

- **Kembangkan sikap matang**
- **Kendalikan penghambat kepercayaan diri**
- **Ketiga, atasi rasa takut**

