

MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI

OLEH: YULIANA SRI MARTI, S.PD



POIN-POIN PEMBELAJARAN



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: bagaimana seseorang mengakui kemampuannya untuk melakukan sesuatu.
- ✓ Orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, biasanya memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya.
- ✓ Percaya diri: kepercayaan yang kuat dari dalam diri bahwa segala kemampuan, keahlian, atau bakat yang kita miliki akan bermanfaat dalam segala hal yang kita lakukan.
- 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
- 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.

PENGERTIAN PERCAYA DIRI (LANJUTAN)

Lauster (2002):

- ✓ suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri
- ✓ tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya
- ✓ bebas melakukan hal-hal sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya
- ✓ hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain
- ✓ memiliki dorongan berprestasi, mengenal kelebihan dan kekurangannya

Mc Celland:

- ✓ percaya diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya
- ✓ kesadaran akan kemampuannya
- ✓ bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya

PENGERTIAN PERCAYA DIRI (LANJUTAN)

Hakim (2002):

- ✓ suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya
- ✓ keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya



VIDEO UNTUK PENDALAMAN

Percaya diri

<https://www.youtube.com/watch?v=dTelgq79GeU>



2. PENTINGNYA RASA PERCAYA DIRI

- ✓ percaya diri (*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, menumbuhkan rasa percaya diri adalah hal penting



PENTINGNYA RASA PERCAYA DIRI (LANJUTAN)

- ✓ Chris menyebutkan, cukup membangun rasa percaya diri dalam satu bidang kehidupan, maka hal itu akan menyebar ke semua aspek dalam hidup kita
- ✓ kita juga harus berhati-hati, terkadang rasa percaya diri bisa muncul secara berlebihan, mengarah pada kesombongan



3. CIRI-CIRI ORANG YANG MEMPUNYAI RASA PERCAYA DIRI

Indonesia Journal of Guidance and
Counseling: Theory and Application

- 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

- ✓ Tidak Mudah Terpengaruh
- ✓ **Menunjukkan Jati Diri**
- ✓ **Optimis**
- ✓ **Membantu mengekspresikan Diri**



Kartono (1990:202)

- ✓ proses terbentuknya percaya diri seseorang, bisa didapat dari dalam dirinya sendiri, maupun yang didapat dari orang lain
- ✓ ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadiannya
- ✓ Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri dapat bertindak dengan tegas dan tidak ragu-ragu.
- ✓ kepercayaan pada diri sendiri menyebabkan orang yang bersangkutan mempunyai sikap yang optimis, kreatif dan memiliki harga diri.

MANFAAT KEPERCAYAAN DIRI (LANJUTAN)

Hakim (2002:6)

- Pemahaman terhadap kelebihan yang dimilikinya, melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat 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.



VIDEO UNTUK PENDALAMAN

Tidak percaya diri

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



4. FAKTOR PENGHAMBAT PEMBENTUKAN RASA PERCAYA DIRI

Takut dan Cemas

- ✓ Takut: 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
- ✓ mendramatisirnya dengan berlebihan, bisa menjadikan seseorang terpuruk dan bisa saja depresi
- ✓ Kecemasan: perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan
- ✓ reaksi umum ketidakmampuan mengatasi masalah

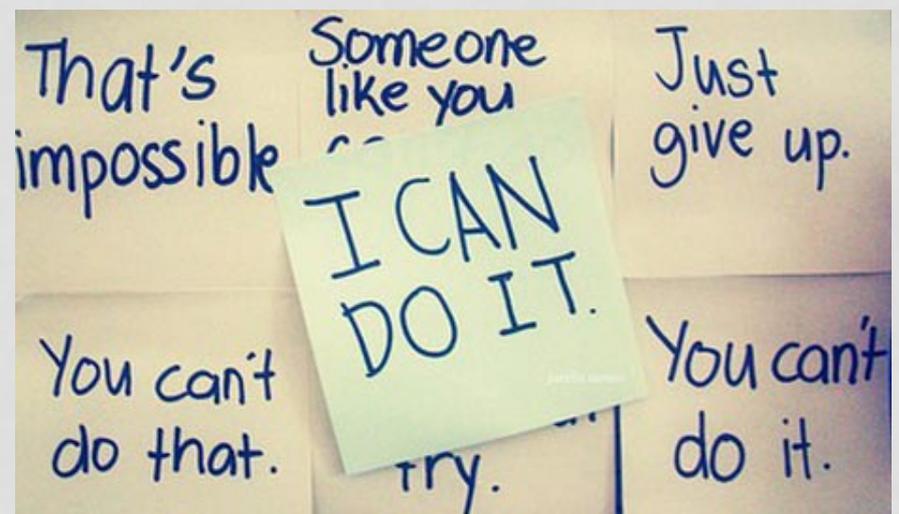
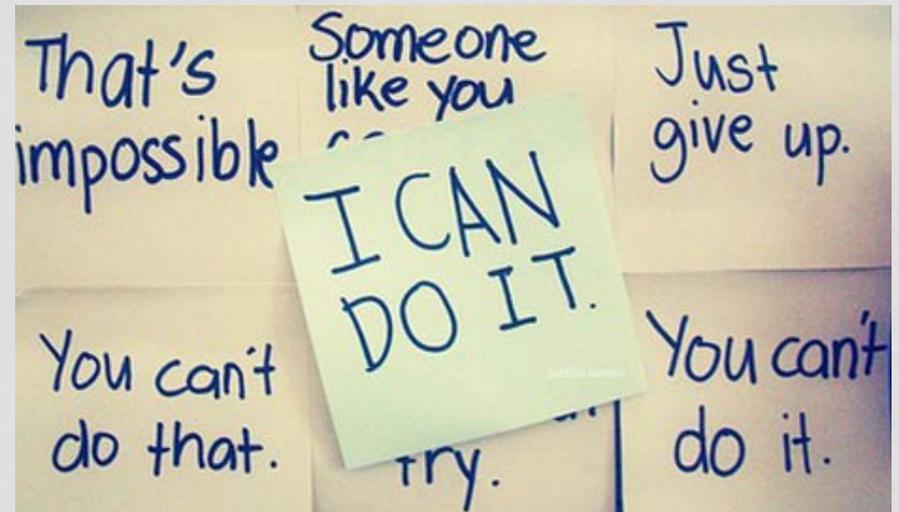
Negative Thinking

- ✓ Negative Thinking: pikiran buruk terhadap suatu objek yang dihadapi oleh seseorang.
- ✓ 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
- ✓ konsentrasi yang dibangunnya sudah mulai buyar

FAKTOR PENGHAMBAT PEMBENTUKAN RASA PERCAYA DIRI (LANJUTAN)

Menutup diri

- sikap yang cenderung diam terhadap apa-apa yang dirasakannya
- memberatkan dirinya sendiri, dengan menyendiri dan tidak akan membiarkan dirinya diganggu orang lain
- orang yang selalu menyendiri atau tertutup biasanya sayap relasinya tidak lebar



6. PROSES PEMBENTUKAN RASA PERCAYA DIRI

- ✓ Berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain
- ✓ Sayangi diri dengan gaya hidup sehat dan self-care
- ✓ Menerima keraguan diri
- ✓ Menerapkan self-compassion
- ✓ Melawan pikiran negatif



7. STRATEGI MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI

3 jurus:

- ✓ kembangkan sikap matang
- ✓ kendalikan penghambat kepercayaan diri
- ✓ atasi rasa takut

Strategi:

- ✓ kecerdasan emosional
- ✓ **tampilakan kematangan usia**
- ✓ membangun gambaran yang positif terhadap diri sendiri



TERIMA KASIH

SAMPAI JUMPA LAGI