**RESUME BUKU**

**JUDUL: 1 MENIT MENGATASI RASA PERCAYA DIRI ANDA!**



**OLEH:**

**MADE DWI AYU ASTUTI, A.Md**

**DINAS ARSIP DAN PERPUSTAKAAN DAERAH KABUPATEN BULELENG**

**SINGARAJA**

**2024**

Judul: 1 Menit Mengatasi Rasa Percaya Diri Anda!

Pengarang: John Afifi

Penerbit: Flashbooks

Kota terbit: Jogjakarta

Tahun terbit: 2014, Cetakan Pertama

1 menit mengatasi rasa percaya diri anda! adalah buku yang menceritakan tentang bagaimana cara mengatasi dan menghilangkan rasa tidak percaya diri dalam kondisi apapun. Buku ini terlebih dahulu mengajak pembaca untuk menjawab tes kepribadian yang tertera di awal dengan tujuan untuk mengetahui seberapa jauh rasa tidak percaya diri kita. Selanjutnya di bab pertama menjabarkan apa saja penyebab dari rasa ridak percaya diri kita. Penyebab rasa tidak percaya diri yang dijabarkan sangat *relate* dengan kehidupan sehari-hari kita yaitu tentang fisik, ekonomi, status sosial serta kegagalan yang sering dialami. Seperti contoh, wajah yang tidak cantik dan tampan, status perkawinan yang gagal yaitu duda atau janda, berasal dari keluarga yang ekonominya rendah, tidak berpendidikan tinggi serta sering gagal dalam hal.

Namun itu semua dapat ditepiskan dengan bagaimana cara kita untuk berani mengembangkan diri, membuat diri kita lebih bernilai atau ber*-value* dengan banyak pengetahuan atau *skill* yang kita miliki dan belum tentu orang yang lain tersebut memilikinya. Dengan hal tersebut walaupun kita memiliki kekurangan maka percayalah orang-orang tidak akan berani mengejek ataupun memandang buruk terhadap kehidupan kita.

Pada bab selanjutnya hingga bab terakhir, buku ini memberitahukan kita mengenai bagaimana mengatasi dan menghilangkan rasa tidak percaya diri pada situasi maupun kondisi apapun. Dan lagi lagi buku ini sangat *relate* pada kehidupan sehari-hari kita. Buku ini merupakan alternatif bagi kita semua dalam menyikapi kondisi yang membuat kita merasa takut sehingga muncul rasa tidak percaya diri pada situasi-situasi menakutkan yang dapat teratasi hanya dengan satu menit dengan langkah-langkah yang penulis kemas dengan sederhana sehingga sangat mudah untuk diimplementasikan bagi semua orang.