



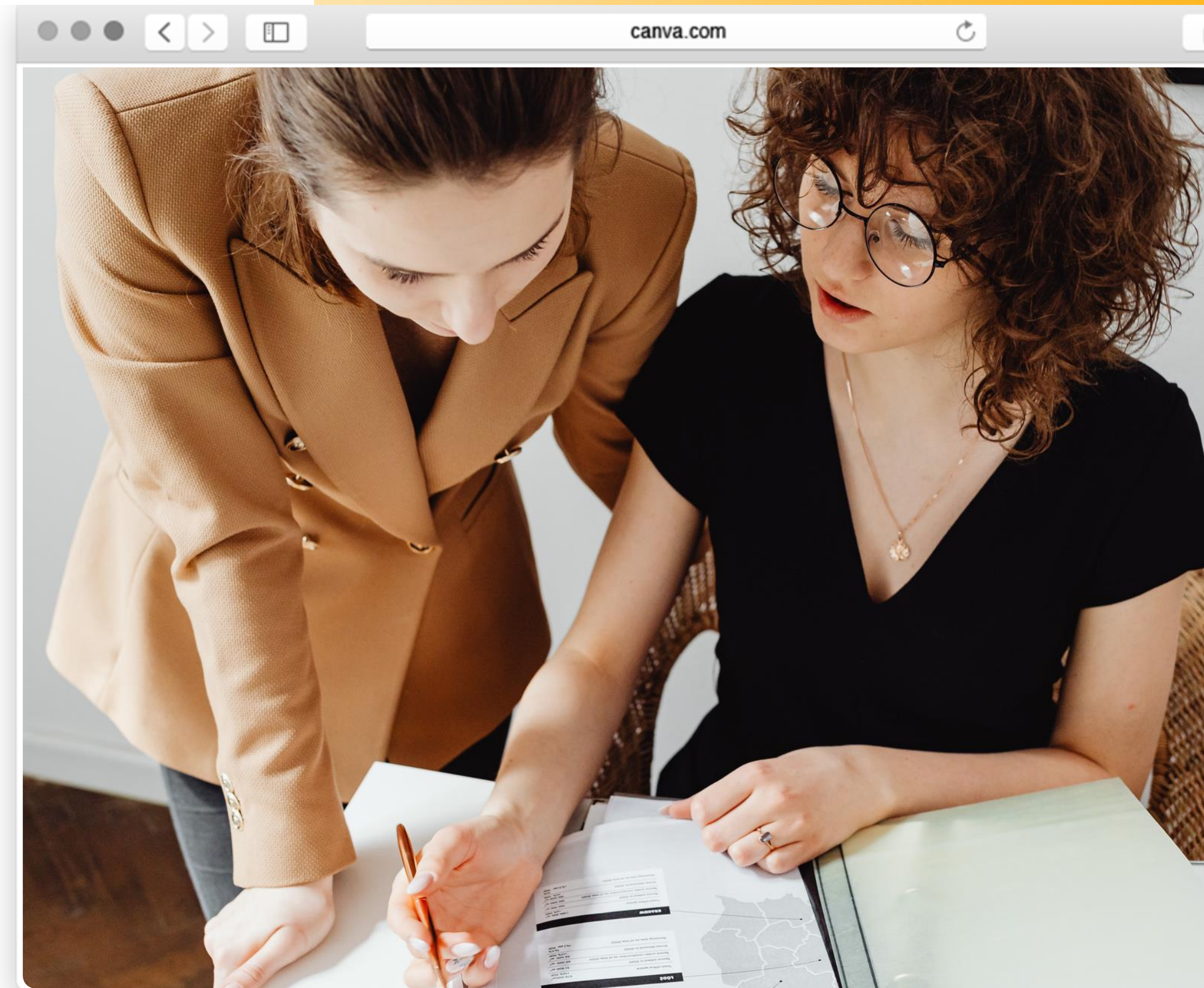
Membangun Rasa Percaya Diri

Pentingnya Rasa Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), **percaya diri** adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Menurut Spencer percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri atau citra sendiri, termasuk atas kemampuan dirinya yang diwujudkan dalam lingkungan yang semakin menantang serta percaya pada keputusan dan pendapatnya untuk mengatasi kegagalan secara konstruktif.



Ciri-ciri & Manfaat Orang Yang Mempunyai Rasa Percaya Diri

I. Berani Tampil Beda

Orang yang percaya diri adalah seseorang yang hampir pasti memahami dirinya sendiri, mengerti kebutuhan dirinya, mengerti keterbatasannya, sehingga jadilah ia seorang yang berani tampil beda, tentunya dalam hal positif.



Ciri-ciri & Manfaat Orang Yang Mempunyai Rasa Percaya Diri

2. Berani Menerima Tantangan

Bukankah ketika kita belum mencoba, kita belum tahu persis kapanakah kesiapan kita? Berani menerima tantangan berarti berani untuk belajar sesuatu yang baru.



Ciri-ciri & Manfaat Orang Yang Mempunyai Rasa Percaya Diri

3. Asertif

Asertif berarti tegas, punya pendapat, serta berani berkata tidak. Seseorang yang percaya diri tentu bersikap tegas, sebab ia berilmu ia tahu kapan saat untuk berkata “ya” dan kapan saat untuk berkata “tidak”.



Ciri-ciri & Manfaat Orang Yang Mempunyai Rasa Percaya Diri

4. Mandiri

Seorang yang percaya diri adalah seorang yang mandiri. Ia percaya pada kemampuan dan kekuatan dirinya dalam mengatasi permasalahan.

5. Selalu Bereaksi Positif Dalam Menghadapi Masalah

Seorang yang percaya diri adalah seorang yang mandiri. Ia percaya pada kemampuan dan kekuatan dirinya dalam mengatasi permasalahan.





Manfaat Rasa Percaya Diri

1. Menjadi pribadi yang tahan banting, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain
2. Mampu mengatasi keadaan dengan baik
3. Mengetahui kemampuan diri sendiri, sehingga mengerjakan sesuatu secara efektif dan efisien
4. Memandang semua hal secara optimis
5. Kualitas kepribadian akan meningkat
6. Mampu mengontrol emosi dengan baik
7. Hidup akan lebih sistematis



Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri

Rasa Percaya Diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Ada proses tertentu dalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Secara garis besar, terbentuknya rasa percaya yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

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



Membangun Rasa Percaya Diri

Rasa Percaya Diri sangat diperlukan setiap orang. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan merasa kikuk, serba salah, dan tidak dapat melakukan sesuatu secara maksimal. Berikut ini ada tujuh (7) pilar untuk membangun rasa percaya diri yang dikutip dari buku *Sukses Membangun rasa Percaya Diri* karya Wishnubroto Widarso, antara lain:

1. Sadar bahwa kita adalah ciptaan Tuhan yang dikaruniai hak dasar yang sama yaitu, hak untuk hidup, hak untuk merdeka, dan hak untuk mencari kebahagiaan kita sendiri.
2. Hidup Mandiri, dalam arti mempunyai pikiran sendiri, mempunyai minat dan hobi sendiri, dan berani secara terbuka menyatakan pendapat atau pikiran sendiri, serta melakukan apapun yang menjadi minat dan hobi, sejauh itu tidak merugikan orang lain.
3. Menemukan keunggulan diri dan kemudian mengembangkannya dengan sungguh - sungguh.
4. Menimba ilmu dan mengumpulkan pengetahuan umum sebanyak yang mampu dilakukan.



Membangun Rasa Percaya Diri

5. Berfikir realistis bahwa setiap manusia pasti punya keunggulan atau kelebihan disamping kelemahan atau kekurangan.
6. Berfikir asertif, tulus mengakui hak orang lain, tetapi pada saat yang sama mampu menegakkan haknya sendiri.
7. Menggunakan bahasa non verbal (bahasa tubuh) dengan tepat, misalnya memAndang wajah dan mata lawan bicara kita dalam kurun waktu yang relative lama (bukan seperti pAndangan sekilas saja), berdiri tegak dengan kaki lurus dan berat badan ditumpukan pada kedua kaki (tidak condong ke salah satu sisi); duduk dengan punggung tegak pada sandaran kursi (tidak duduk atau meringkuk); bahu ditarik ke belakang supaya lurus; kepala tegak tetapi tidak mendongak; artikulasi (pengucapan kata) juga jelas. Bahasa non verbal ini seharusnya memang muncul secara alamiah, tetapi bukan berarti tidak dapat dipelajari. Kita dapat belajar dan berlatih menggunakan Bahasa non verbal tertentu sebagai salah satu cara membangun rasa percaya diri.