MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI

1. 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 (2003) 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 utnuk mengatasi kegagalan secara konstruktif.

2. Ciri – ciri Orang yang Mempunyai Rasa Percaya Diri

Apa yang membedakan orang antara yang mempunyai rasa percaya diri dan tidak? Ternyata ada banyak hal yang membedakan mereka antara lain:

a. Berani Tampil Beda
   Orang yang PD adalah sesorang yang hampir pasti memahami dirinya sendiri. Ia mengerti kebutuhan dirinya, mengerti keterbatasannya, sehingga jadilah ia seorang yang berani tampil beda, tentunya dalam hal positif.
b. Berani Menerima Tantangan
   Bukankah ketika kita belum mencoba, kita belum tahu persis kapankah kesiapan kita? Berani menerima tantangan berarti berani untuk belajar sesuatu yang baru.
c. Asertif
   Asertif berarti tegas, punya pendapat, serta berani berkata tidak. Seseorang yang PD tentu bersikap tegas, sebab ia berilmu ia tahu kapan saat untuk berkata “ya” dan kapan saat untuk berkata “tidak”.
d. Mandiri
   Seorang yang PD adalah seorang yang mandiri. Ia percaya pada kemampuan dan kekuatan dirinya dalam emngatasi permasalahan.
e. Selalu bereaksi Positif dalam Menghadapi Masalah
   Reaksi positif ini misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi permasalahan hidup.

3. Manfaat Rasa Percaya Diri

a. Menjadi pribadi yang tahan banting, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
b. Mampu mengatasi keadaan dengan baik.
c. Mengetahui kemampuan diri sendiri, sehingga mengerjakan sesuatu secara efektif dan efisien.
d. Memandang semua hal secara optimis.
e. Kualitas kepribadian akan meningkat
f. Mampu mengontrol emosi dengan baik.
g. Hidup akan lebih sistematis.

4. 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:

a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan – kelebihan tertentu.
b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan – kelebihan yang dimiliknya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan tersebut.
c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan – kelamahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau kesulitan menyesuaikan diri.
d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

5. 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/pikiran sendiri, serta melakukan apapun yang menjadi minat dan hobi, sejauh itu tidak merugikan orang lain.
3. Menemukan keunggulan/kelebihan diri dan kemudian mengembangkannya dengan sungguh – sungguh.
4. Menimba ilmu dan mengumpulkan pengetahuan umum sebanyak yang mampu dilakukan.
5. Berfikir realistis bahwa setiap manusia pasti punya keunggulan/kelebihan disamping kelemahan/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 membungkuk atau meringkuk); bahu di tarik ke belakang supaya lurus; kepala tegak tetapi tidak mendongak; artikulasi (pengucapan kata) juga jelas. Bahasa nonverbal ini seharusnya memang muncul secara alamiah, tetapi bukan berarti tidak dapat dipelajari. Kita dapat belajar dan berlatih menggunakan bahasa nonverbal tertentu sebagai salah satu cara membangun rasa percaya diri kita.

   Dari uraian singkat di atas, tentunya Anda sudah paham mengenai apa dan bagaimana rasa percaya diri itu. Andapun memahami betapa pentingnya memiliki rasa percaya diri. Nah, sudahkah Anda termasuk orang yang percaya diri alias PD? Kalau belum, mulailah dari sekarang. Tak ada kata terlambat untuk belajar dan memperbaiki diri.