

# KEPERCAYAAN DIRI

**Nathaniel Antonio Parulian, S.Psi, M.I.Kom**

---

**CMM 307 - “Professional Studies”**

Program Studi Ilmu Komunikasi

Universitas Pembangunan Jaya

# Agenda Pembahasan

01.

*Asumsi umum  
kepercayaan diri*

02.

*Problem dan  
kesalahpahaman terkait  
kepercayaan diri*

03.

*Penyebab seseorang  
tidak percaya diri dan  
ciri-ciri pribadi yang  
percaya diri*

04.

*Upaya membangun rasa  
percaya diri*

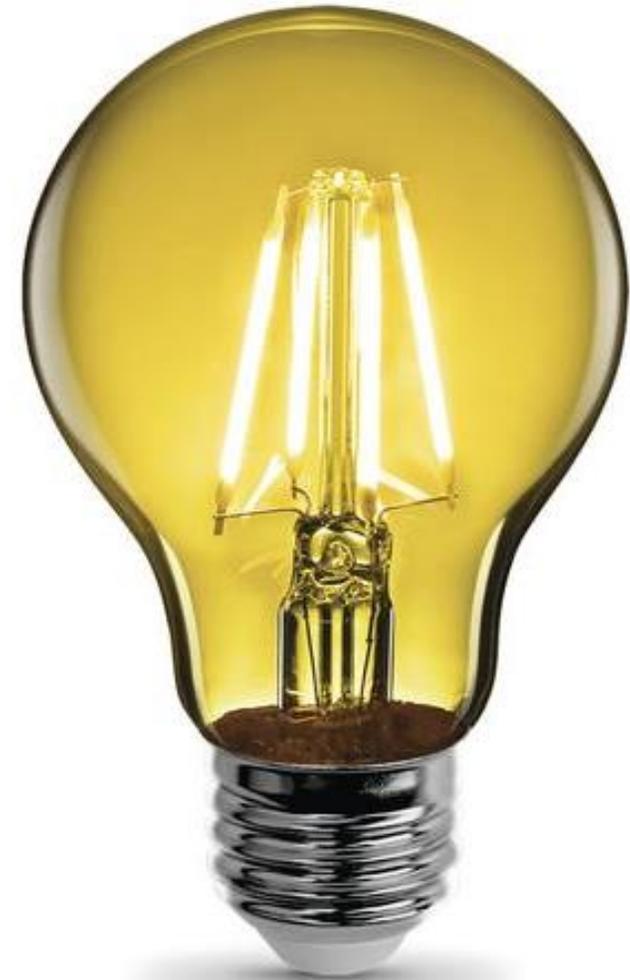
05.

*“Project membangun  
kepercayaan diri”*



# Asumsi Umum Kepercayaan Diri

- ❑ *Kepercayaan diri seseorang sudah tercipta sejak lahir.*
- ❑ *Membuat sebagian orang merasa beruntung, sebagian yang lain merasa tidak.*
- ❑ *Rasa percaya diri perlu di bentuk, melewati tahapan dan tantangan.*
- ❑ *Bagi seseorang yang merasa beruntung → ia mampu mengendalikan pikiran positif.*
- ❑ *Bagi yang merasa tidak beruntung → menjadi beban berat yang menghalangi; khususnya ketika berada diluar zona nyaman.*



# Asumsi Umum Kepercayaan Diri

---

- Kepercayaan diri layaknya sebuah keterampilan; berhubungan dengan sikap dan pikiran.*
- Tingginya intensitas latihan = terampil.*
- Semua orang dapat melakukan hal ini.*
- Semua orang memiliki kesempatan yang sama.*





## Problem terkait Kepercayaan Diri

---

- *Problem dalam hidup seorang banyak yang tidak dapat diatasi dan dipecahkan akibat tidak percaya diri.*
- *Pernyataan: 'saya tidak bisa ... karena saya tidak ...' atau 'saya tidak mungkin berperilaku seperti ... karena saya tidak memiliki ...' dsb.*
- *Sikap keraguan diri ini kerap menjadi fenomena.*
- *Merasa berbeda dengan orang lain.*

# Kesalahpahaman Umum tentang Kepercayaan Diri

*Kepercayaan diri melekat dalam diri orang berbakat.*

*Populer = Percaya diri.*

*Keyakinan terhadap bentuk fisik seseorang.*

*Orang yang percaya diri dapat menghadapi tiap situasi bahkan tanpa memikirkannya.*

*Membutuhkan pujian dan penghargaan dari orang lain untuk membangkitkan rasa percaya diri.*

# Penyebab Seseorang Kurang Percaya Diri

---

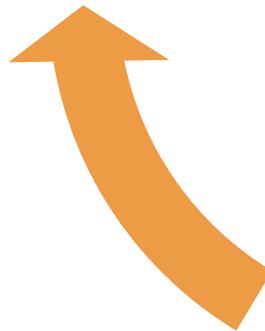
---

---

*Kurangnya rasa ingin tahu yang mendalam untuk melihat dan mendengar tentang hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar.*



*Berasal dari pengalaman hidup seseorang.*



*Peristiwa masa lalu telah memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.*



# Ciri-Ciri Pribadi yang Percaya Diri

- *Seseorang yang percaya diri selalu mempersiapkan diri dengan baik sebelum bertindak.*
  - *Memiliki disiplin diri untuk menciptakan waktu bagi diri mereka sendiri.*
- *Seseorang yang percaya diri memiliki kendali diri yang baik.*
  - *Kerap memikirkan hal-hal terhadap apa yang akan mereka katakan sebelum mengatakannya.*
- *Seseorang yang percaya diri memiliki rasa kekhawatiran yang rendah.*
  - *Apapun yang orang lain pikirkan tidak akan mempengaruhi sikap dan perilaku mereka*

# Upaya Membangun Kepercayaan Diri

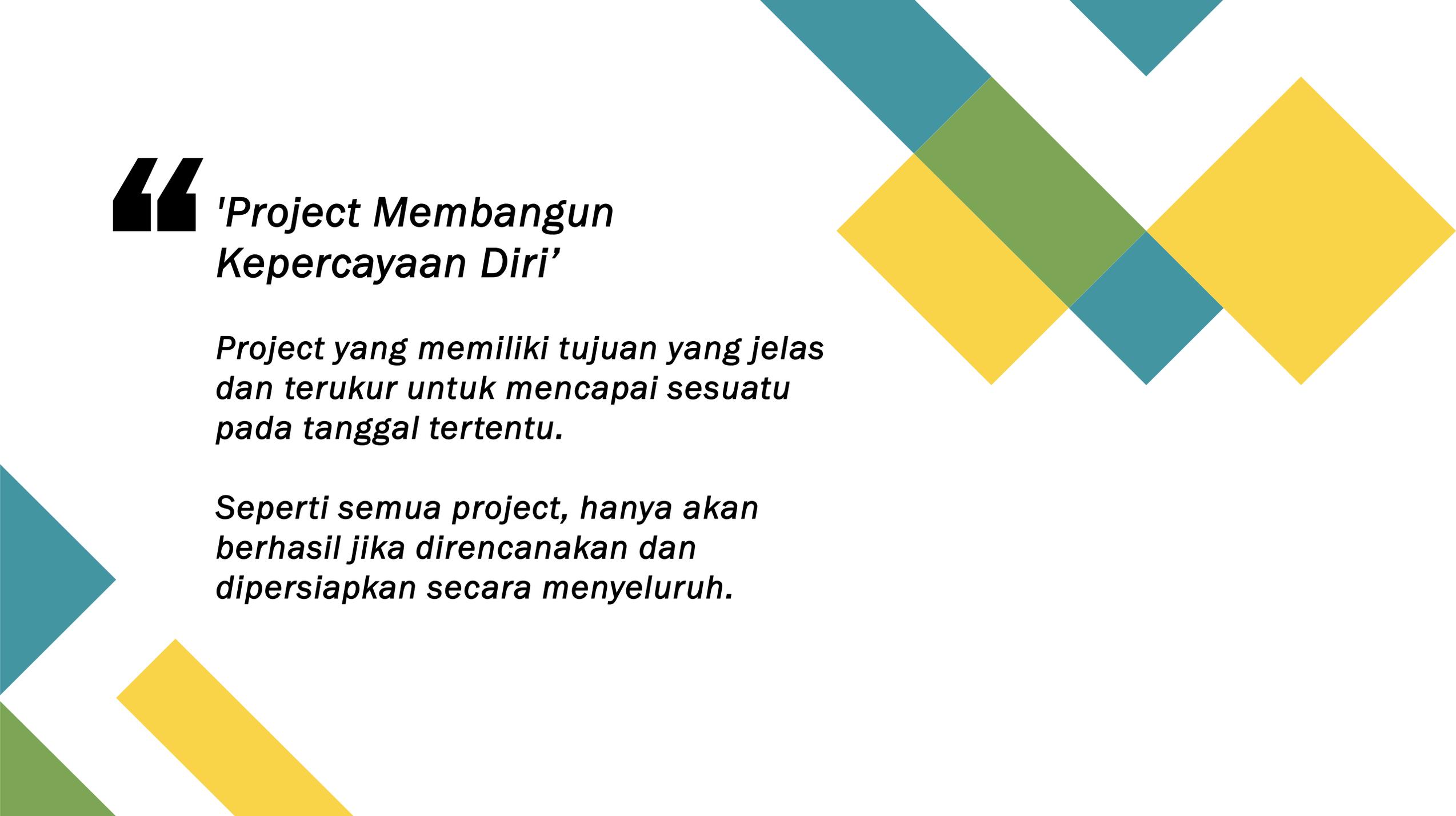
- *Memiliki kekuatan karakter untuk percaya terhadap diri sendiri.*
- *Percaya bahwa diri kita dapat memberikan yang terbaik.*
- *Melakukan apa yang diri kita pikirkan, bukan apa yang orang lain pikirkan.*
- *Mengingat pengalaman positif dan saat-saat yang menyenangkan.*
- *Mengamati perilaku orang lain yang percaya diri serta mencatat rahasia keberhasilan menangani kurangnya percaya diri.*

- *Jika merasa kurang akan pujian dan penghargaan orang lain → memotivasi diri.*
- *Mengubah sikap.*
- *Siap untuk 'mencoba' sesuatu yang menarik perhatian dan mengambil langkah untuk maju.*
- *Perluas cakrawala berpikir dan berusaha untuk berpikir kembali ke pengalaman yang terjadi sebelumnya.*
- *Berdamai dengan pengalaman pahit dalam hidup. Belajar darinya, dan lupakan!*



***'Project Membangun  
Kepercayaan Diri'***

---



**“** *'Project Membangun Kepercayaan Diri'*

*Project yang memiliki tujuan yang jelas dan terukur untuk mencapai sesuatu pada tanggal tertentu.*

*Seperti semua project, hanya akan berhasil jika direncanakan dan dipersiapkan secara menyeluruh.*

# Tujuan Merencanakan “Project Membangun Kepercayaan Diri”

**A.**

*Memecah tujuan strategis menjadi bagian-bagian yang lebih kecil.*

**B.**

*Memberikan kemudahan ketika mengambil langkah-langkah kecil pada suatu waktu.*

**C.**

*Membuat tantangan hidup akan terasa lebih mudah dikelola.*

**D.**

*Membantu mencapai tujuan akhir.*

# Tahapan dan Cara Kerja “Project Membangun Kepercayaan Diri”

*Langkah pertama untuk menangani masalah adalah mengidentifikasi masalah.*



*Mengidentifikasi situasi di mana merasa perlu keluar dari zona nyaman.*



*Pikirkan situasi yang spesifik yang telah menurunkan rasa percaya diri sehingga membuat diri sendiri kecewa.*

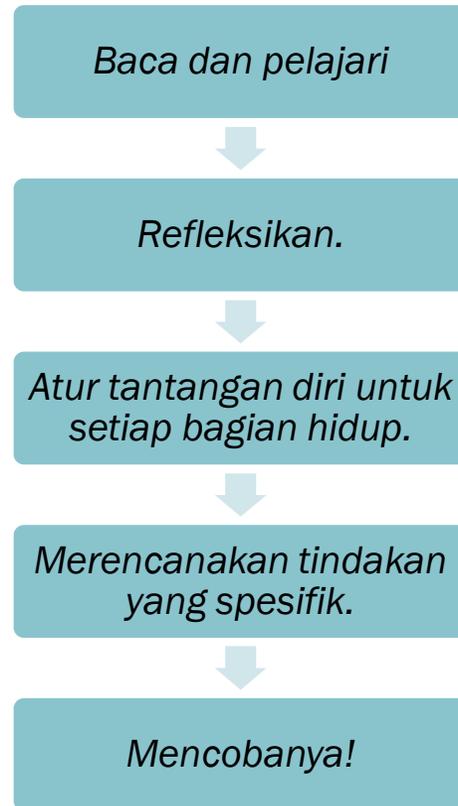


*Pengalaman itu bisa terjadi sebagai 'satu kali' atau pengalaman yang terjadi secara berulang-ulang.*



*Pisahkan keduanya dan buat keputusan untuk menghadapinya secara berbeda.*

# Tahapan dan Cara Kerja “Project Membangun Kepercayaan Diri”



# Kesimpulan

---

**Tingkat kepercayaan diri dapat terbentuk dengan cara:**

- ✓ Menerima tantangan pribadi.
- ✓ Jujurlah dengan diri Anda sendiri,
- ✓ Memiliki keinginan untuk berubah.
- ✓ Mampu melakukan beberapa hal yang berbeda.
- ✓ Tuliskan pemikiran terhadap segala sesuatu.
- ✓ FOKUS! Jika tidak memiliki upaya agar fokus = tidak akan pernah mencapainya.



# DAFTAR PUSTAKA



---

McClement, Mike. (2015). *Brilliant: Increase your Self Confidence 2<sup>nd</sup> Edition*. UK: Pearson



# Thank you!

---

**Nathaniel Antonio Parulian, S.Psi, M.I.Kom**

[nathaniel.antonio@upj.ac.id](mailto:nathaniel.antonio@upj.ac.id)