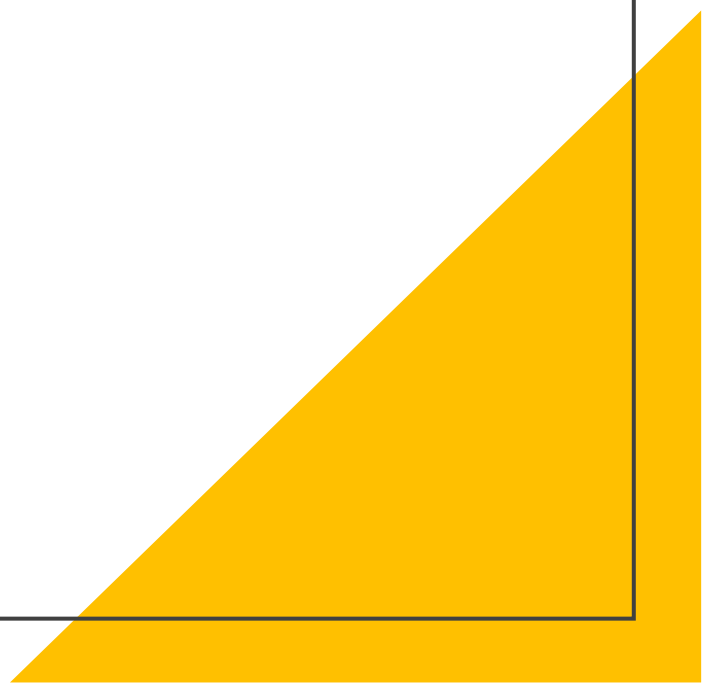


TETAP PERCAYA DIRI DALAM KETERBATASAN

SILVIANI, M.PSI., PSIKOLOG



Pernahkah
Anda
berpikir....

“Apakah saya bisa melakukannya?”

*“Apakah kemampuan saya memadai
untuk melakukan hal tersebut?”*

*“Apakah saya tidak akan mengalami
kegagalan lagi jika melakukan ini?”*

- Pikiran-pikiran tadi biasanya muncul ketika kita berada di situasi yang **menekan** atau ketika kita **memiliki kekurangan dan keterbatasan**. Kita selalu merasa bahwa diri tidak cukup pandai, tidak cukup baik, tidak cukup beruntung, dan lain sebagainya.
- Pikiran ini membuat kita ragu dengan kapasitas diri sendiri dan terus membawa kita pada lubang pikiran

"I am not good enough."





Kita terkurung dalam pikiran negatif yang justru membentuk kita menjadi **'tidak cukup baik'** tanpa berusaha menerima diri seutuhnya.

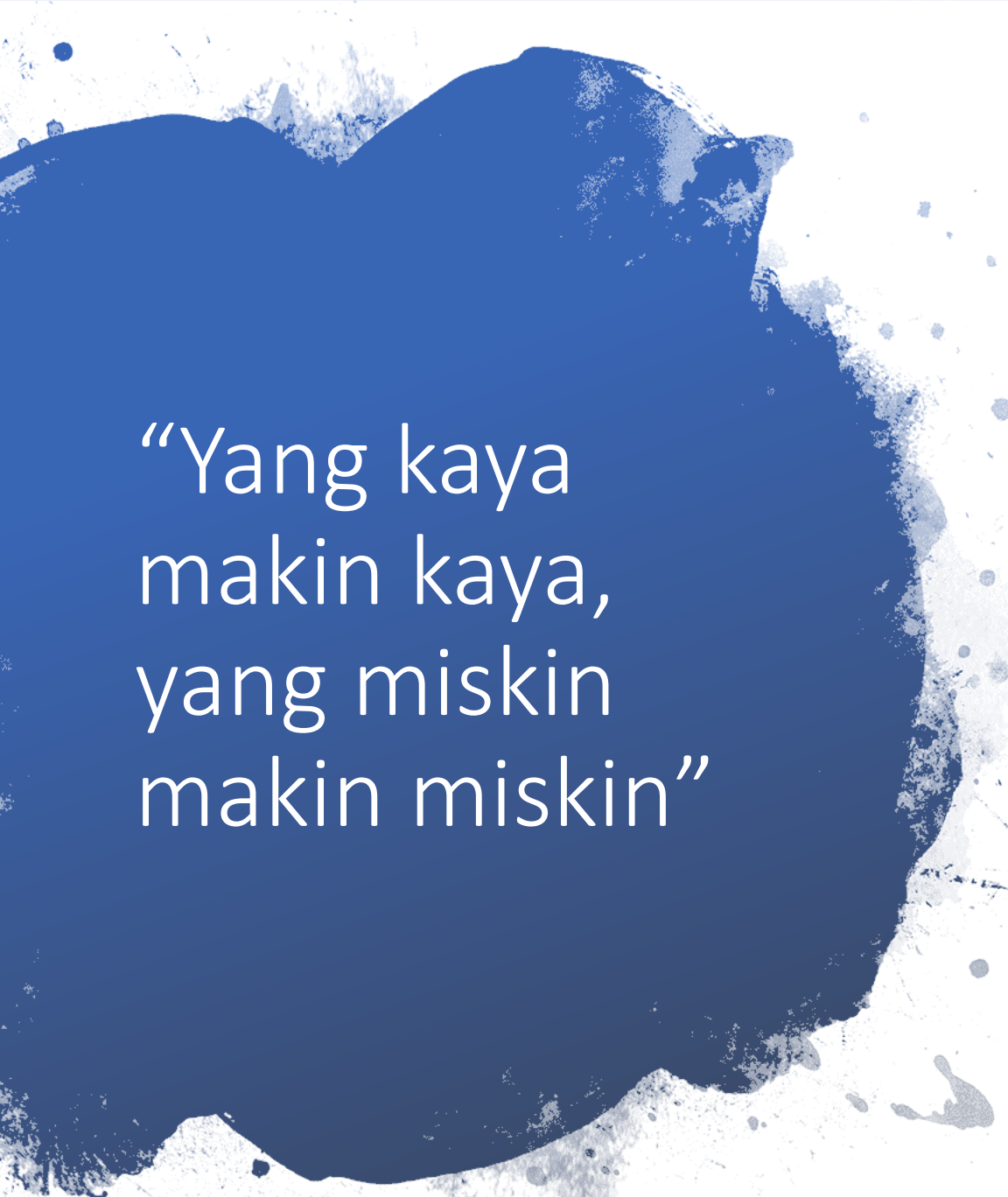
- Semakin sering kritik-kritik dalam diri muncul, maka kita akan terus meragukan kemampuan serta potensi yang bisa kita capai dan akhirnya kita terpuruk dalam telaga keragu-raguan tanpa berusaha mencoba terlebih dahulu.
- Padahal, sebagai manusia kita bukan hanya memiliki kekurangan tapi juga kelebihan.



Dampak

Ketika perasaan ini dibiarkan, bukan tidak mungkin akan memunculkan perasaan-perasaan lain seperti

- Gelisah
- Depresi
- Kebiasaan menunda-nunda,
- Kurangnya motivasi,
- Ketidakstabilan emosi,
- Tingkat kepercayaan diri yang rendah
- Kesulitan membuat keputusan.



“Yang kaya makin kaya, yang miskin makin miskin”

- Pernah dengar kalimat ini? Mengapa bisa ada kalimat ini?
- Biasanya, **orang yang kaya merasa percaya diri** dengan apa yang dimiliki dan mencoba berbuat lebih. **Orang yang miskin terkadang menganggap apapun yang dilakukannya tidak ada artinya, menyerah lebih dulu dan tidak berusaha maksimal.**
- Jadi apakah yang miskin tidak bisa kaya? Jawabannya **belum tentu**. Ada saja orang yang tadinya miskin, namun dengan keyakinan dan usaha membuatnya lebih berkembang dan mencapai hasil yang maksimal.
- Semua tergantung perspektifnya terhadap kepercayaan diri yang membantu untuk lebih mau berusaha.



- **Kepercayaan diri** adalah suatu keadaan emosional dan keadaan pikiran bahwa diri ini mampu. Memiliki sesuatu yang dibutuhkan untuk sekarang maupun di masa depan.
- Kepercayaan pada diri sendiri ini penting untuk **kesehatan mental** seseorang karena akan membantu **meraih kesuksesan dan kebahagiaan** dalam hal personal maupun profesional.



*How to be
Confident?*



Kepercayaan diri tidak didapat begitu saja, melainkan dibangun. Berbekal kepercayaan diri, memperbesar peluang untuk membuka harapan-harapan baru

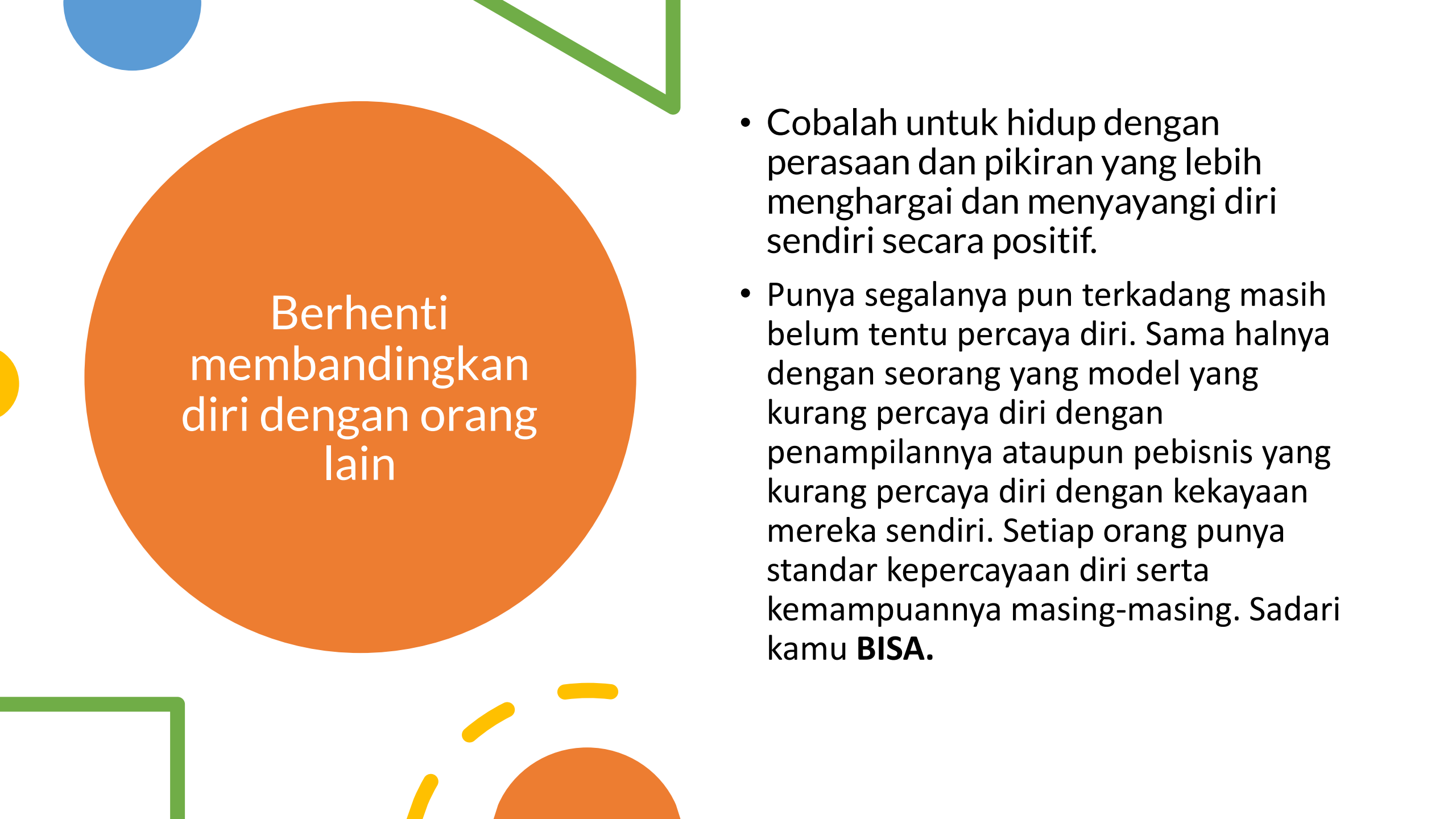


Berpikir positif

- Berpikir positif merupakan suatu cara berpikir yang menekankan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain dan keadaan yang di alami.
- Contohnya, ketika selalu berpikir bahwa akan kalah, maka akan sulit untuk menjadi pemenang. Namun jika meyakini dan percaya diri akan menang, maka akan lebih berusaha untuk mencapai kemenangan.

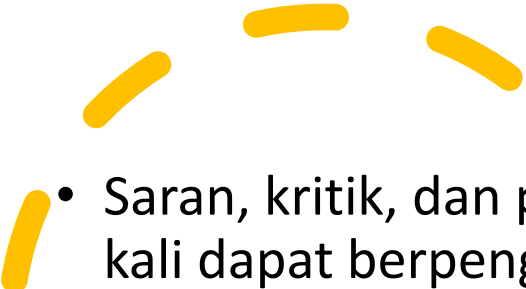
Hal yang membantu untuk kita berpikir positif adalah

- **Bersyukur.** Membandingkan diri dengan orang lain dapat membuatnya iri, dengki, rendah diri, dan pikiran menjadi kalut. Biasakan untuk bersyukur agar pikiran tetap positif dan hidup terasa lebih berarti. Anda dapat mensyukuri apa pun yang telah dimiliki, baik keluarga, teman, pekerjaan, ataupun hal-hal lain yang membuat Anda bahagia.
- **Beristirahat dan menenangkan dirinya.** Beristirahat dapat menyegarkan pikiran Anda sehingga dapat berpikir secara jernih dan positif. Tak hanya itu, beristirahat juga dapat menyingkirkan rasa cemas dan khawatir yang Anda rasakan.



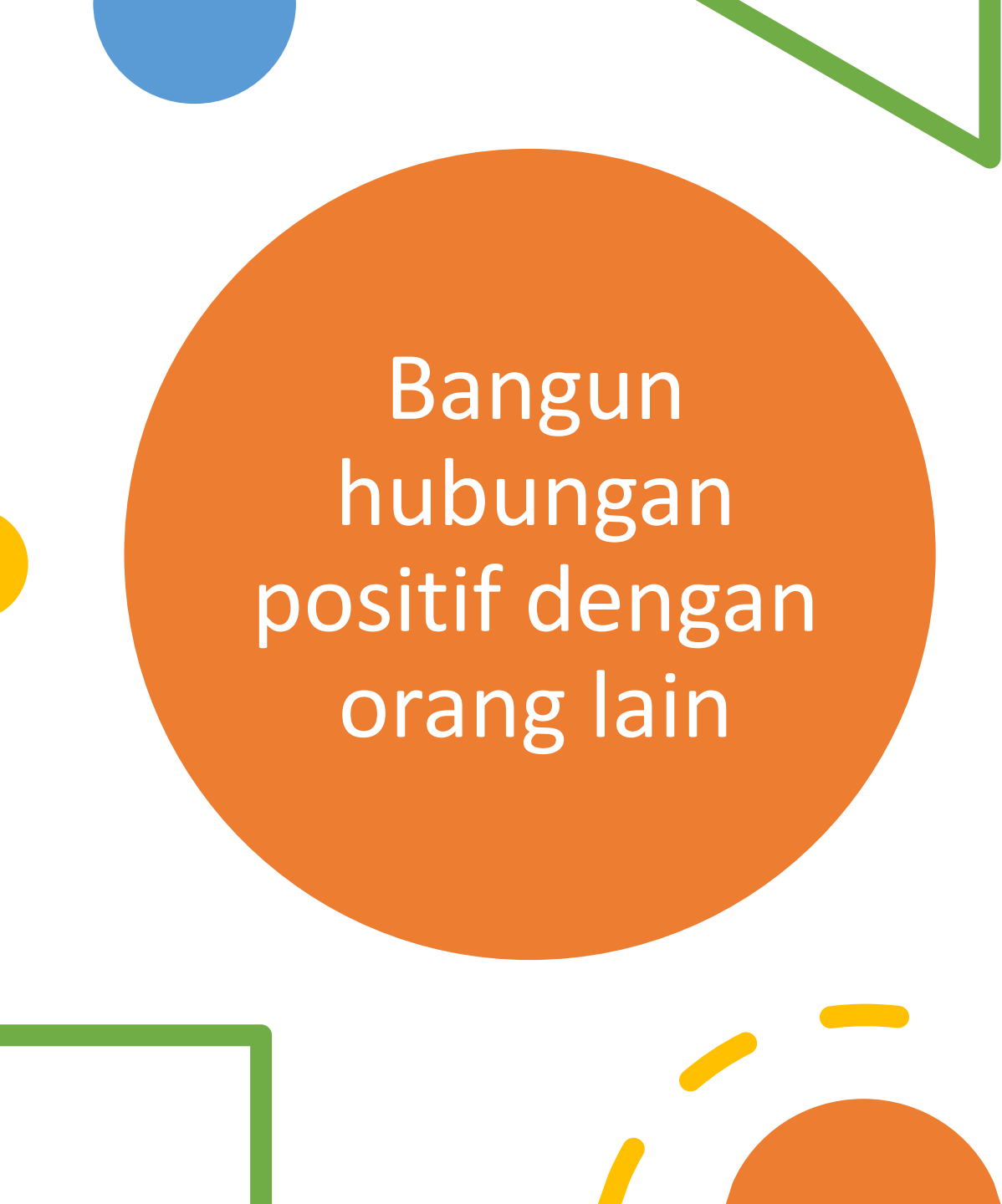
Berhenti
membandingkan
diri dengan orang
lain

- Cobalah untuk hidup dengan perasaan dan pikiran yang lebih menghargai dan menyayangi diri sendiri secara positif.
- Punya segalanya pun terkadang masih belum tentu percaya diri. Sama halnya dengan seorang yang model yang kurang percaya diri dengan penampilannya ataupun pebisnis yang kurang percaya diri dengan kekayaan mereka sendiri. Setiap orang punya standar kepercayaan diri serta kemampuannya masing-masing. Sadari kamu **BISA**.


- 
- Saran, kritik, dan perkataan orang lain sering kali dapat berpengaruh cukup besar pada seseorang. Salah satu cara membangun rasa percaya diri yang baik adalah dengan tidak terlalu memikirkan perkataan orang lain, terutama yang bersifat menurunkan rasa percaya diri.
 - Anda perlu memilah saran dan kritik. Jadi, bisa mengetahui mana yang dapat berkontribusi terhadap perbaikan diri dan yang hanya bertujuan untuk menjatuhkan rasa percaya diri



Memilah dan
Merespons
Perkataan
Orang Lain
dengan Baik



Bangun hubungan positif dengan orang lain


- Memiliki teman yang banyak memang penting sebagai tempat bercerita, tapi lebih baik lagi punya teman yang positif. Kelilingi diri dengan teman-teman yang dapat memberikan pengaruh positif.
 - Mempunyai teman-teman yang positif akan membangun rasa percaya diri. Karena, lingkungan ini akan memberikan saran yang membangun dan mengatakan hal-hal yang meningkatkan rasa percaya diri.
- 



Terimalah Kekurangan Diri

Tidak ada yang sempurna di dunia ini. Sebagai salah satu upaya meningkatkan atau mempertahankan rasa percaya diri, tak ada salahnya menerima kekurangan diri terlebih dulu.

“Salah satu cara untuk benar-benar percaya diri adalah merasa nyaman dengan kekurangan diri



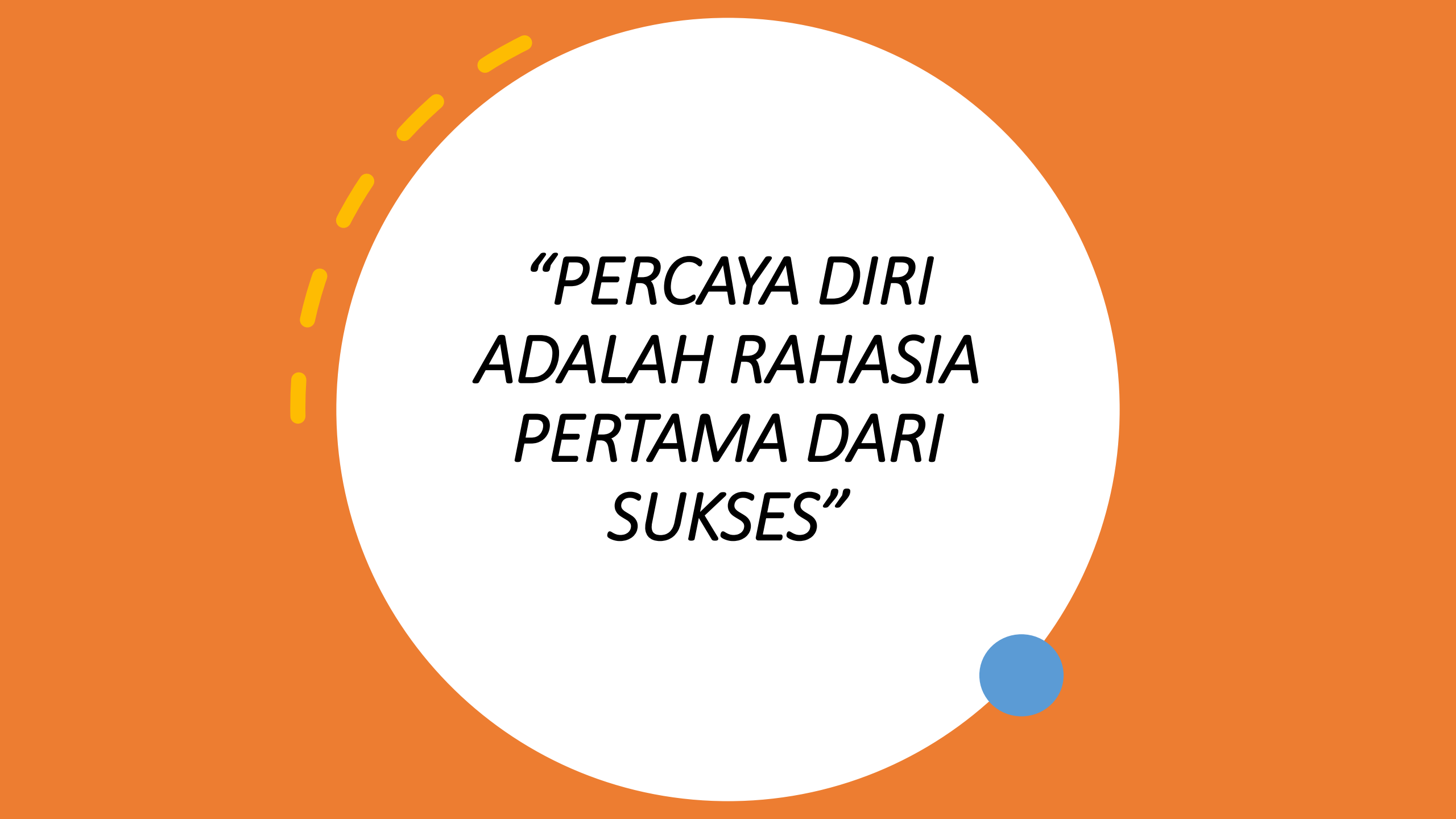
Terkadang karena keterbatasan yang dimiliki, kita lebih berfokus pada hal yang negatif atau kekurangan yang dimiliki. Tapi sadari bahwa dibalik kekurangan yang dimiliki ada kelebihan yang dimiliki. Namun belum kita sadari. Yuk mulai sadari apa saja kelebihan yang kamu miliki.

Cara yang bisa dilakukan

- Mempelajari Hal Baru,
- Bertanya pada teman,
- Menulis jurnal pribadi.



Cari
kelebihan
yang dimiliki



*“PERCAYA DIRI
ADALAH RAHASIA
PERTAMA DARI
SUKSES”*



Silviani, M.Psi., Psikolog

Psikolog klinis

@sejiwa.psikologi @vhaiani

