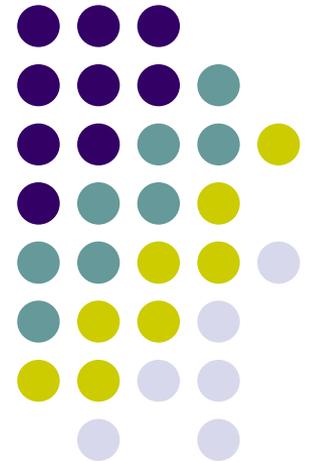


# Membangun Percaya Diri

---



Saya grogi

Jantung saya berdetak kencang

Saya tidak bisa konsentrasi

Lutut saya gemetar

Saya begitu takut

Saya tidak bisa berpikir jernih

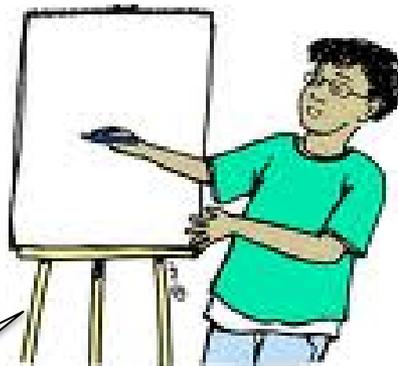
Perut saya mules

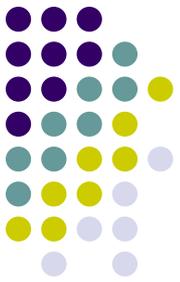
Saya bingung

Saya tidak ingat yang ingin saya katakan

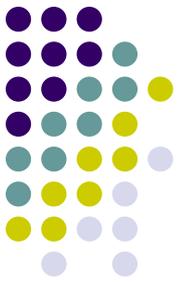
Saya berkeringat dingin

Pikiran saya kosong



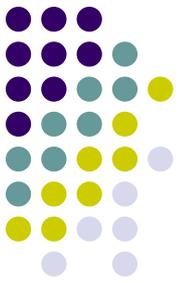


**SAYA HARUS  
MENGHINDAR!!!**



# **Gugup adalah ciri khas presentasi di depan publik**

# Hasil RISET:

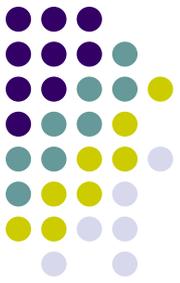


✚ Berbicara di depan orang banyak adalah hal yang **menakutkan**.

✚ Ketakutan berbicara di depan publik melebihi ketakutan menghadapi:

- ✚ masalah keuangan
- ✚ kelebihan berat badan
- ✚ kematian.

# Artinya . . .



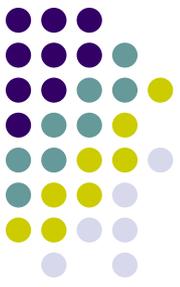
- Lebih baik mati daripada harus tampil.
- Dibutuhkan kepercayaan diri yang tinggi untuk tampil

# Modal awal PD?



## “Berpikir positif”

- Aku harus bisa
- Aku berani
- Aku sukses
- Aku berhasil
- Aku mampu
- Aku mau



# Apa yang harus dilakukan?

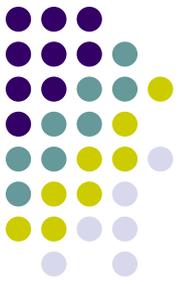
1. Memulai dengan kemauan yang kuat dan tekun
  - Membangkitkan antusiasme
  - Memperhitungkan manfaat
    - Lahir
    - Batin

## Secara lahiriah:

- Karir naik
- Teman bertambah
- Income bertambah
- *Bargaining position* naik

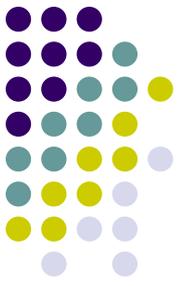
## Secara batiniah:

- Kepuasan
- Kesenangan
- Kebanggaan
- Kelegaan



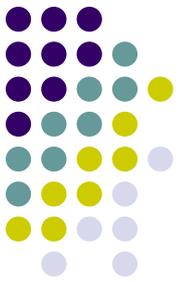
## 2. Ketahui secara menyeluruh materi yang akan disampaikan

- Jangan ucapkan sesuatu kecuali yakin/pasti tentang sesuatu yang ingin diucapkan.
- Percaya diri tidak datang jika tidak tahu apa yang akan disampaikan.



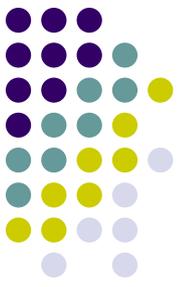
# Lakukan aktivitas yang bisa membuat nyaman:

- Menunjukkan sesuatu barang
- Menulis di papan
- Menunjuk sesuatu di peta/bagan
- Kegiatan fisik lainnya.



***Aktivitas bersifat positif***

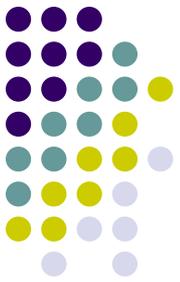
***Gunakan jika mau  
tapi jangan selalu***



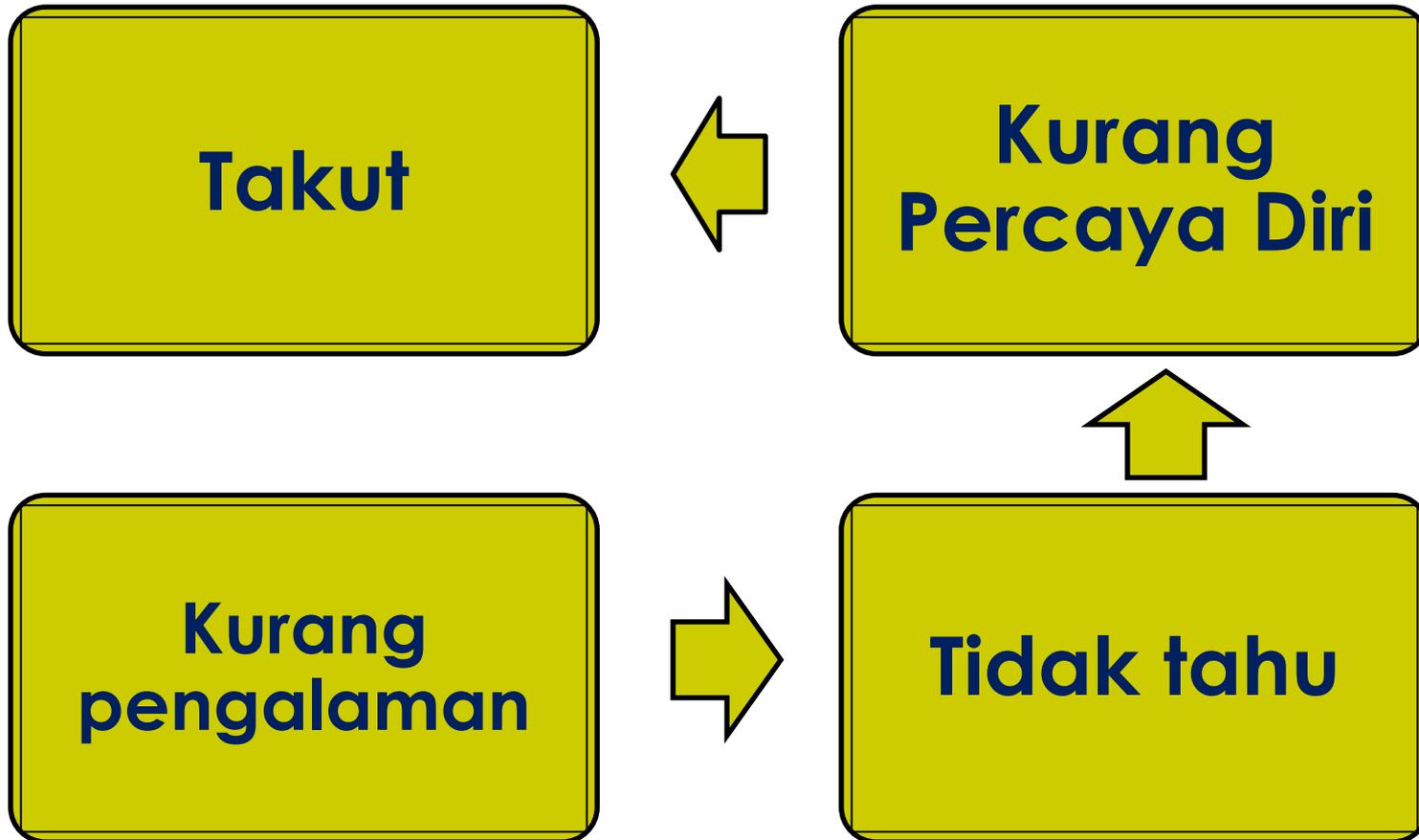
### 3. Berperilaku percaya diri

“Untuk merasa berani, berbuatlah seolah berani”

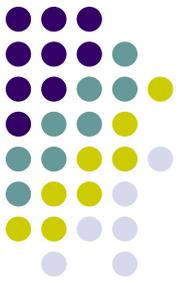
- Bila telah siap berbicara, segera melangkah cepat, dan ambil nafas dalam.
- Berdiri tegak, dan tatap mata audiens



# 4. Terus berlatih

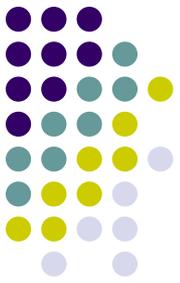


# ***Mistake & gagal terjadi karena kurang berlatih***



Macet  
bicara

Memberi  
keterangan  
yang salah



# Efeknya:

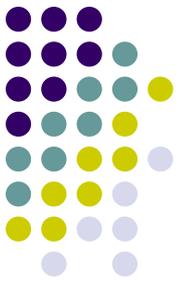
Kehilangan pengaruh dan pendengar sekaligus.

- Audiens tidak percaya
- Anda Diacuhkan
- Anda Ditinggal audiens



# Bagaimana cara berlatih?

- Di depan kaca
- Di depan rekan
- Rekam proses presentasi Anda



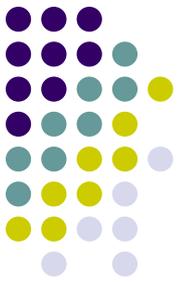
# Jalaludin Rahmat (2000):

Penyebab hilangnya percaya diri adalah **Kecemasan berkomunikasi.**

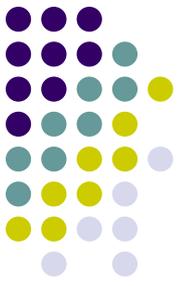
Gejalanya:

- Demam panggung
- Cemas bicara
- Merasa tertekan

# Penyebab kecemasan berkomunikasi:

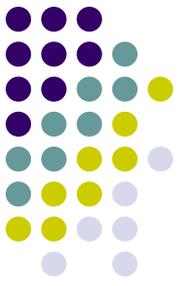


- Tidak tahu apa yang harus dilakukan
- Bagaimana memulai pembicaraan
- Tidak dapat memperkirakan apa yang diharapkan pendengar
- Berhadapan dengan situasi asing
- Tidak siap berbicara



# Metode mengatasi kecemasan berkomunikasi:

- Berangsur mengembangkan keterampilan
- Meningkatkan pengetahuan tentang presentasi
- Meningkatkan pengetahuan dengan disiplin ilmu lain
- Latihan berbicara



# Tips percaya diri

- Pahami materi
- Pilih kata-kata yang tepat
- Sajikan informasi yang benar
- Tidak menggurui
- Perlakukan audiens sebagai rekan  
(*speak with vs speak to*)

Selamat berburu **Percaya Diri !!!**  
Dan ...jadilah pribadi yang **Sukses !!!**

