

# “Membangun Percaya Diri-ku”

Dr. Arlina Gunarya, MSc

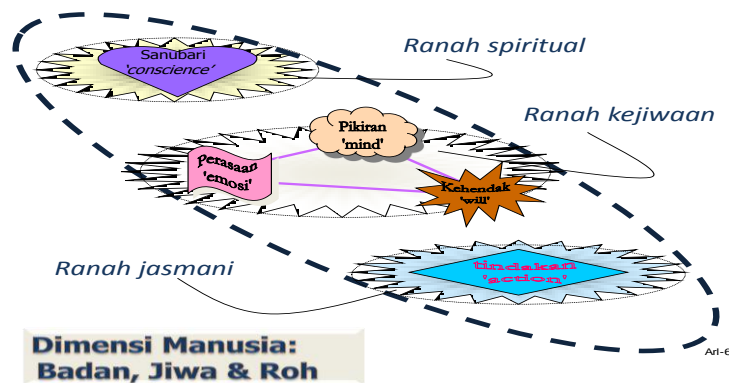
## 0. Pengantar:

*Hand-out* ini, disiapkan untuk mempermudah Anda mengikuti percakapan kita di Sesi Modul MD-03 Membangun Percaya Diri. Silahkan Anda membuat catatan yang Anda anggap perlu di tempat yang disediakan di bawah setiap topic-sub-topik dari Outline percakapan kita.

Pendekatan yang saya ambil dalam modul ini, sesuai dengan pendekatan program pelatihan BSS secara keseluruhan yaitu Holistik-Sistemik dari sudut pandang Bio-psiko Sosial dengan dasar landasan wawasan Kebangsaan Indonesia

## 1. Pandangan Dasar

- Individual kita diciptakan unik, special mencakup 3 ranah yang saling terkait, merupakan system yang holistic.



- Setiap Individu diciptakan baik adanya, amat berharga di mata Sang Pencipta

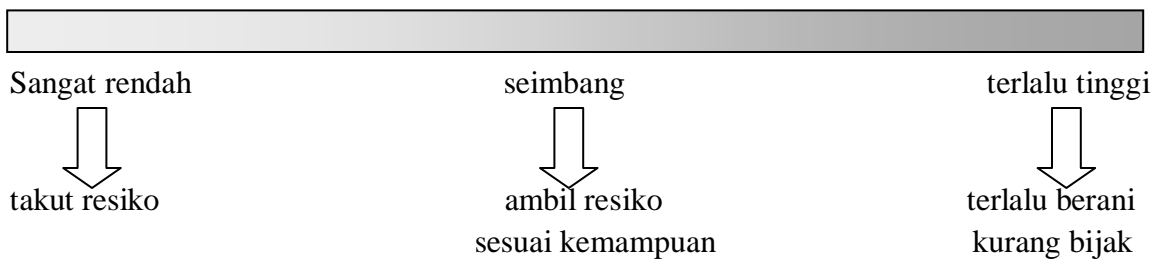
## 2. Sistematika Bahasan :

- Pendahuluan : berbagai pengertian tentang ‘kepercayaan diri’
- Bagaimana kepercayaan diri terbentuk
- Membangun dan menumbuh-kembangkan ‘kepercayaan diri’
- Sejumlah tips
- Penutup

## 1. Pendahuluan ; Memahami “Rasa Percaya Diri”

### 1.1 Pengertian Harafiah

Rasa Percaya Diri bersifat relative dinamik berkenaan dengan keseimbangan. Pada satu kutub terdapat orang-orang yang percaya dirinya sangat rendah ( *low confident* ), dan pada kutub yang lainnya terdapat kelompok orang yang ‘terlalu percaya diri’ ( *over confident* )



## 1.2 Pengertian Psikologik

Dari sudut Psikologik, Percaya Diri (*self confidence*) tidak berdiri sendirian, tetapi ditopang/didukung oleh beberapa hal antara lain: 'efektifitas diri' ~ '*self-efficacy*', 'gambaran tentang diri' ~ '*self image*', 'konsep diri' ~ '*self concept*', 'persepsi diri' ~ '*self perception*', 'respek diri' ~ '*self respect*'.serta 'harga diri' ~ '*self-esteem*'

- 'efektifitas diri' ~ '*self-efficacy*',
- 'gambaran tentang diri' ~ '*self image*',
- 'konsep diri' ~ '*self concept*',
- 'persepsi diri' ~ '*self perception*',
- 'penghargaan diri' ~ '*self-esteem*'
- 'respek diri' ~ '*self respect*'.

### 1.3 Pengertian Spiritual

➤ **Sejak Penciptaan :**

Pada saatnya, sel telur keluar tidak jauh, ke tempat ‘rendevouz’ ~ menanti  
( perhatikan gambarnya)

Ada jutaan sperma berkompetisi ( saling memberi/mengambil energy ) sampai satu  
sperma ( telah ditakdirkan ~ *divine* ) berhasil menembus proteksi sel telur

Bersama mereka bergulir sambil membangun sel-sel bayi, melekat pada uterus.

Selanjutnya lihatlah tayangan apa yang terjadi di kandungan ibu.

*Setelah melihat tayangan tersebut, refleksi saya adalah:*

## **2. Bagaimana ‘Percaya Diri’ terbentuk**

### **2.1 Proses Sosialisasi – learning**

### **2.2 Naskah hidup ( Psychological Script)**

### **2.3 Peluang Resosialisasi – Delearning – Memutakhirkan (*updating*)**

## **2.4 Memaknakan Diri**

### **3. Bagaimana membangun-kembangkan “Rasa Percaya Diri”**

#### **3.1 Pandangan Dasar ~ perspektif spiritual**

Anda diciptakan special, hanya satu dan sebagai anak Bangsa Indonesia. Apa makna dari pernyataan ini.

➤ Diciptakan hanya satu ~ special

➤ Diciptakan sebagai Anak Bangsa Indonesia

➤ Jadi .

### **3.2 Strategi Membangun “Rasa Percaya Diri”**

➤ **Membangun Spiritualitas Diri**

➤ **Membangun Karakter Unggul**

➤ **Membangun kompetensi Unggul**

**Langkah-langkah sebagai perwujudan dari strategi di atas.**

**Langkah 1: Siapkan Menata ulang Perjalanan hidupmu**

- **Refleksi kehidupan Anda –**  
Hitung Rakhmat & Nikmat yang sudah Anda terima : Buat log pencapaian >>> nikmati dan syukuri

- **Analisis kekuatan dan kelemahan yang Anda miliki: SWOT Analysis**  
Berikut adalah sejumlah pertanyaan panduan :
  - Potensi apa yang Tuhan bekalkan? Apakah sudah dikembangkan?, masih bisa lebih ditingkatkan?

- Apa kelemahan yang selama ini Anda rasa sebagai hambatan kemajuan Anda? Bisakah ditingkatkan? Ataupun perlu berdamai dengan diri karena hal itu memang bukan peruntukkan Anda? yukuri, cari kehendak Sang Pencipta bagi diri Anda



- **Pikirkan apa prioritas Anda , mau ke mana? Mau apa dengan hidupmu?**  
Tentukan dan capai tujuanmu, sebab percaya diri datang dari sini. Tentu saja uji silang dengan hasil swot tadi, canangkan tujuan hidup yang memang sesuai dengan kekuatan yang telah Tuhan lekatkan kepadamu ketika engkau diciptakan, jadi carilah kapasitasmu,

- **Mulailah tangani mentalmu**  
Belajar *mind –setting*, mawas diri jangan sampai tertipu pikiran sendiri. Penggunaan daya *imagery* yang sudah Tuhan sediakan, latih.

- **Berkomitmenlah untuk menang untuk berhasil**  
Penting sekali untuk berkomitmen, setia akan apa yang telah dicanangkan, dan lakukanlah dengan sepenuh hatimu, sebagai ibadahmu kepada Sang Pencipta

**Step 2: Membangun satu langkah demi satu langkah**

Di tahap ini Anda mulai, bergerak menuju sasaran yang sudah dicanangkan, selangkah demi selangkah, dibawah naungan KasihNya, Lakukan dengan benar, bangun setahap demi tahap, dan terbangun pula kepercayaan dirimu. Jadi kepercayaan diri adalah efek dari terbangunnya kemampuanmu mencapai sasaran yang engkau canangkan

- **Bangun dan perluas cakrawala Wawasan pengetahuan yang dibutuhkan dalam mencapai sasaranmu**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- **Kuasai skill yang diperlukan**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- **Fokus pada hal-hal dasar**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- **Canangkan sasaran Anda dan capailah**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- **Tetap pelihara *mindsetting* Anda, sehingga bisa terus berkomitmen**

### **Step 3: Percepatan menuju Keberhasilan**

Bila Anda telah tiba di tahap ini, Anda sudah akan merasakan kadar kepercayaanmu telah terbangun, bertambah semakin kokoh, nikmati dan rayakanlah sambil bersyukur kepadaNya Lihat Dia tersenyum atas keberhasilan Anda, Dia selalu bahagia atas keberhasilan Anda penuh panggilan hidup Anda sesuai maksudNya menciptakan Anda.

➤ **Kembali kepada dinamika internal diri**

○ **Mutakhirkan pikiran ~ mindsetting**

○ **Kelola Emosi ~ pakai kecerdasan emosional & kembangkan kecerdasan social**

○ **Tumbuhkan Kehendak ~ lakukan, bertindak, Tanam bibit kebajikan (virtue)**

➤ **Melangkah dengan iman, sesuai “blue print”/ “fitrah”**

### **3.3. Strategik Merawat “Kepercayaan Diri”**

➤ **Integritas Diri**


➤ **Otentisitas – Authenticity**

- Unik – sesuai “*blue print*”/”*Fitrah*”



**5 Penutup:**

**Tuliskanlah refleksi Anda setelah melihat tayangan video tersebut**



**Teriring salam dan doaku untuk Anda semua:**

**Makassar, Agustus 2011**