

# STRATEGI MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI BAGI PEMULA: KUNCI SUKSES BERKOMUNIKASI

*Syifa Hamama<sup>1</sup>, Rose Kusumaningratri<sup>2</sup>*

Institut Agama Islam Nahdhatul Ulama Kebumen

Email: [chipamedia@gmail.com](mailto:chipamedia@gmail.com)<sup>1</sup>, [rsratri@gmail.com](mailto:rsratri@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstrak:** Rasa percaya diri adalah pondasi utama keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, seseorang tidak hanya mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik, tetapi juga dapat menjalin hubungan yang lebih positif dengan orang lain. Artikel ini akan membahas beberapa strategi praktis yang dapat membantu individu meningkatkan rasa percaya diri mereka sebagai kunci sukses berkomunikasi. Artikel ini dapat memberikan pandangan yang berharga bagi pembicara, pelatih, dan peneliti dalam mengembangkan metode dan strategi yang dapat membantu individu mengatasi hambatan-hambatan psikologis dan sosial yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk berbicara di depan publik dengan percaya diri.

**Kata kunci:** Strategi, Percaya diri, Komunikasi.

## PENDAHULUAN

Rasa percaya diri dalam berkomunikasi adalah aspek krusial yang memainkan peran penting dalam keberhasilan dan dampak komunikasi seseorang di hadapan publik. Kekuatan untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan saat berbicara di depan orang banyak bukan hanya merupakan kunci untuk menyampaikan pesan secara efektif, tetapi juga membangun reputasi dan citra diri yang positif. Artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran peran rasa percaya diri dalam konteks public speaking, menganalisis dampaknya terhadap kualitas presentasi, serta menjelajahi strategi dan metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri individu saat berbicara di depan umum.

Ketika seseorang tampil di depan publik, tantangan mengelola perasaan cemas dan kecemasan seringkali dapat menjadi hambatan yang signifikan. Rasa percaya diri tidak hanya mencakup keyakinan terhadap pengetahuan dan keterampilan individu, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengelola stres, membangun koneksi dengan audiens, dan mempertahankan ketenangan di bawah tekanan. Oleh karena itu, menjelajahi faktor-faktor

yang mempengaruhi rasa percaya diri dalam konteks berkomunikasi dapat memberikan wawasan mendalam tentang dinamika kompleks yang terlibat dalam menghadapi audien yang beragam.

Percaya diri adalah sikap positif yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri, di mana individu merasa yakin dan memiliki keyakinan dalam kemampuan, pengetahuan, dan nilai dirinya. Orang yang percaya diri memiliki kepercayaan bahwa mereka dapat mengatasi tantangan, mengambil keputusan, dan mencapai tujuan yang mereka tetapkan. Percaya diri juga mencakup penerimaan diri, di mana individu dapat merasa nyaman dengan kelebihan dan kekurangan mereka tanpa terlalu terpengaruh oleh penilaian atau pandangan orang lain. Pada dasarnya, percaya diri merupakan fondasi untuk menciptakan hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain, serta untuk meraih kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

Berikut definisi dan pengertian percaya diri dikutip dari beberapa sumber buku :

- a. Maslow (dalam Alwisol, 2004:24), mengatakan bahwa kepercayaan diri itu diawali oleh konsep diri. Menurut Centi (1993:9) konsep diri adalah gagasan seseorang tentang diri sendiri, yang memberikan gambaran kepada seseorang mengenai dirinya sendiri. Sullivan (dalam Bastaman, 1995:123) mengatakan bahwa ada dua macam konsep diri yaitu, konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri yang positif terbentuk karena seseorang secara terus menerus sejak lama menerima umpan balik yang positif berupa pujian dan penghargaan. Sedangkan konsep diri yang negatif dikaitkan dengan umpan balik negatif seperti ejekan dan perendahan
- b. Menurut Lauter (2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.
- c. Menurut Mc Celland percaya diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya,

dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya (Komarudin, 2013).

- d. Menurut Anthony (1992), kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.
- e. Menurut Dariyo (2011), percaya diri adalah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menurut Lauster (2002), seseorang yang memiliki rasa percaya diri positif, memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b. Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- c. Objektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional atau realistis, yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Percaya diri memiliki sejumlah manfaat positif yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang secara signifikan. Berikut adalah beberapa manfaat percaya diri. Menurut Satiadarma (2000), rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada seseorang, yaitu:

- a. Emosi. Jika seseorang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan, ia dapat

- menguasai dirinya untuk bertindak tenang dan dapat menentukan saat yang tepat untuk melakukan suatu tindakan.
- b. **Konsentrasi.** Dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang mungkin akan merintangi rencana tindakannya.
  - c. **Sasaran.** Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, karenanya juga ia akan mendorong dirinya sendiri untuk berupaya lebih baik. Sedangkan mereka yang kurang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung untuk mengarahkan sasaran perilakunya pada target yang lebih mudah, kurang menantang, sehingga ia juga tidak memacu dirinya sendiri untuk lebih berkembang.
  - d. **Usaha.** Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya. Ia cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan mudah patah semangat dan menghentikan usahanya di tengah jalan ketika menemui suatu kesulitan tertentu.
  - e. **Strategi.** Individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha untuk mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Ia akan mencoba berbagai strategi dan berani mengambil risiko atas strategi yang diterapkannya. Sebaliknya mereka yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung tidak mau mencoba strategi baru, dan cenderung bertindak statis.
  - f. **Momentum.** Dengan rasa percaya diri yang tinggi, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan strategi dan membuka berbagai peluang bagi dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini akan memberikan kesempatan pada dirinya untuk memperoleh momentum atau saat yang tepat untuk bertindak.

Karakteristik percaya diri tidak hanya mencakup keyakinan dalam kemampuan dan nilai diri, tetapi juga mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Menurut Lindefild Gael dalam ((Rifki, 2008) karakteristik percaya diri adalah sebagai berikut:

a. Percaya diri lahir

Percaya diri lahir membuat individu harus bisa memberikan kesan pada dunia luar bahwa dirinya yakin akan secara pribadi (percaya diri lahir). Percaya diri lahir dapat dilihat dalam kemampuan berikut ini:

- 1) Komunikasi. Ketrampilan komunikasi menjadi dasar yang baik bagi pembentukan sikap percaya diri. Menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan umum, tahu kapan harus berganti topik pembicaraan, dan mahir dalam berdiskusi adalah bagian dari ketrampilan komunikasi yang bisa dilakukan jika individu tersebut memiliki rasa percaya diri.
- 2) Ketegasan. Sikap tegas dalam melakukan suatu tindakan juga diperlukan, agar kita terbiasa untuk menyampaikan aspirasi dan keinginan serta membela hak kita, dan menghindari terbentuknya perilaku agresif dan positif dalam diri.
- 3) Penampilan Diri. Seorang individu yang percaya diri selalu memperhatikan penampilan dirinya, baik dari gaya pakaian, aksesoris dan gaya hidupnya tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.
- 4) Pengendalian Perasaan. Pengendalian perasaan juga diperlukan dalam kehidupan kita sehari-hari, dengan kita mengelola perasaan kita dengan baik akan membentuk suatu kekuatan besar yang pastinya menguntungkan individu tersebut.

b. Percaya diri batin

Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi kepada seseorang perasaan dan anggapan bahwa pribadinya dalam keadaan baik. Percaya diri batin dapat dilihat dalam kemampuan berikut ini:

- 1) Cinta Diri. Orang yang cinta diri mencintai dan menghargai diri sendiri dan orang lain. Mereka akan berusaha memenuhi kebutuhan secara wajar dan selalu menjaga kesehatan diri. Mereka juga ahli dalam bidang tertentu sehingga kelebihan yang dimiliki bisa dibanggakan, hal ini yang menyebabkan individu tersebut menjadi percaya diri.
- 2) Pemahaman Diri. Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka selalu introspeksi diri agar setiap tindakan yang dilakukan tidak merugikan orang lain.
- 3) Tujuan yang Positif. Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini disebabkan karena mereka punya alasan dan pemikiran yang jelas dari tindakan yang mereka lakukan serta hasil apa yang bisa mereka dapatkan.
- 4) Pemikiran yang Positif. Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan. Salah satu penyebabnya karena mereka terbiasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus.

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### Faktor Internal

- a. Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Centi (1995), konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.
- b. Harga diri. Meadow (dalam Kusuma, 2005 ) Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya

sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

c. Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (1992) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (1997) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.

d. Pengalaman hidup. Lauster (1997) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

#### Faktor Eksternal

a. Pendidikan. Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

b. Pekerjaan. Rogers (dalam Kusuma,2005) mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang

diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c. Lingkungan dan Pengalaman hidup. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang (Centi, 1995).

Rasa percaya diri adalah fondasi utama bagi keberhasilan dan kesejahteraan pribadi. Mempunyai rasa percaya diri yang kuat memberikan kemampuan untuk menghadapi tantangan, menjalin hubungan sosial yang baik, dan mencapai tujuan hidup. Jika Anda merasa perlu meningkatkan rasa percaya diri, berikut adalah beberapa langkah praktis yang dapat anda ambil. Berikut cara-cara yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri :

- a. Berhenti Khawatir Tentang Apa Yang Orang Lain Pikirkan kepada Anda. Sesuatu Ini untuk dipertimbangkan. Ketika Anda khawatir apa yang orang lain pikirkan tentang Anda, mereka juga khawatir apa yang orang lain hal dari mereka. Kebanyakan orang sibuk memikirkan diri sendiri untuk berpikir tentang Anda. Berkonsentrasi pada pembangunan kepercayaan diri Anda dan jangan khawatir tentang hal apa yang orang lain pikirkan tentang Anda
- b. Anda Harus Pelajari Bagaimana Menjadi Yakin

Kepercayaan diri adalah sifat yang dipelajari. Ini bukan sesuatu yang mewarisi. Jika Anda kurang percaya diri sekarang, kabar baiknya adalah itu tidak permanen. Belajar seumur hidup adalah keterampilan, dan meningkatkan rasa percaya diri adalah sesuatu yang selalu bisa belajar. Ini hampir seperti otot, Anda harus melakukan sesuatu yang kecil setiap hari untuk meningkatkan rasa percaya diri Anda. Buatlah kebiasaan memperkuat



otot ini setiap hari dan Anda akan berada di jalan untuk meningkatkan percaya diri.

c. Pandang Diri Sendiri Secara Positif

Cara pandang yang keliru kepada diri sendiri secara alam bawah sadar membangun rasa minder, rasa takut bahkan rasa bersalah berlarut-larut. Anda merasa bahwa Keberuntungan tidak pernah berpihak pada diri sendiri. Perasaan yang salah ini menjadikan Anda selalu rendah diri dan selalu merasa berada di belakang orang lain atau tertinggal dari kebanyakan orang. Yang lebih buruk lagi, Anda merasa ini adalah “kutukan” yang tidak terhindarkan dari garis hidup dan Kehidupan Anda. Sedemikian cara awal agar percaya diri Anda meningkat adalah memandang diri sendiri secara positif. Yakinkan bahwa setiap orang memiliki berbagai macam kelebihan dan kekurangan. Tidak hanya kekurangan Anda pun sosok unik yang pasti berbeda dengan orang lain. Apa yang tidak dimiliki orang lain bisa jadi Anda memilikinya, demikian pula sebaliknya. Ubah cara pandang Anda terhadap diri sendiri terlebih dahulu untuk mengembangkan dan meningkatkan percaya diri.

d. Tingkatkan Pengetahuan dan Keterampilan

Kita tidak akan pernah mengalami peningkatan percaya diri ketika keterampilan dan Pengetahuan masih seperti dahulu. Tidak ada wawasan dan Ilmu baru yang Anda miliki, sementara orang lain semakin hebat dan handal dalam bidang baru. Perluas ilmu pengetahuan dan wawasan Anda, karena informasi dan pengetahuan adalah kekuatan Anda menghadapi lingkungan dan orang-orang sekitar. Banyak membaca, menulis, berdiskusi dan bertukar pikiran dengan orang lain, sehingga pengalaman Anda lebih cepat terakumulasi dari komunikasi tersebut. Tekuni bidang ketrampilan yang Anda paling sukai dan tambah terus ketrampilan baru yang selaras dengan pengetahuan Anda. Dalam banyak hal pula, ketrampilan komunikasi

adalah jembatan untuk Anda menambah wawasan, ketrampilan ini berguna bagi hubungan individu atau hubungan publik.

## KESIMPULAN

Meningkatkan rasa percaya diri bukan hanya sekadar tujuan, melainkan suatu perjalanan pribadi yang menuntut kesadaran diri, tekad, dan komitmen untuk terus tumbuh dan berkembang. Percaya diri juga mencakup penerimaan diri, di mana individu dapat merasa nyaman dengan kelebihan dan kekurangan mereka tanpa terlalu terpengaruh oleh penilaian atau pandangan orang lain. Pada dasarnya, percaya diri merupakan fondasi untuk menciptakan hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain, serta untuk meraih kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan salah satunya kunci sukses berkomunikasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, R. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (terjemahan Rita Wiryadi). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Centi, P. J. 1995. *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta :
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Lauster, Peter. 2002. *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lauster, P. 1997. *Test Kepribadian* ( terjemahan Cecilia, G. Sumekto ). Yogyakarta. Kanisius
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kanisius Drajat , Z. 1994. *Remaja, Harapan dan Tantangan*. Jakarta : CV. Ruhama
- Pengertian Kepercayaan Diri, (<http://ilmupsikologi.wordpress.com>, di unduh pada tanggal 08 Oktober 2014).
- Pengertian Kepercayaan Diri, (<http://miklotof.wordpress.com>, di unduh pada tanggal 08 Oktober 2014).