

## **MEMAHAMI DIRI SENDIRI UNTUK MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI DENGAN CEPAT DALAM BERBAGAI SITUASI**

**Agus Suharno  
Siti Fitriana**

**Abstrak:** Tampil percaya diri dalam segala situasi dan kondisi ternyata banyak orang yang sulit untuk melakukannya. Padahal, percaya diri merupakan nilai tambah bagi seseorang, khususnya saat ia berada dalam situasi yang menentukan hidup dan kariernya. Rasa percaya diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Dengan adanya pemahaman diri secara kuat maka seseorang bisa membangun rasa percaya dirinya secara cepat. Untuk itulah pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimiliki sangat diperlukan untuk membangun rasa percaya diri dengan cepat dalam berbagai situasi selain dengan proses relaksasi dan sugesti.

**Kata-kata kunci:** Pemahaman Diri, Rasa Percaya Diri.

Kondisi kepribadian yang penuh percaya diri atau sebaliknya merupakan suatu kondisi yang sudah tersimpan dan terprogram di dalam batin bawah sadar. Segala sesuatu yang sudah terprogram di dalam batin bawah sadar, baik positif maupun negatif, akan menjadi suatu kecenderungan yang kuat dan otomatis mempengaruhi seseorang. Pengalaman manis atau pengalaman yang direspon secara positif akan membuat batin bawah sadar mendominasi kepribadian seseorang dengan dorongan tingkah laku secara positif. Sedangkan pengalaman pahit atau pengalaman yang direspon secara negatif akan membuat batin bawah sadar mendominasi seseorang dengan tingkah laku yang negatif dalam berbagai macam bentuk gangguan mental. Misalnya pengalaman hidup seseorang yang di didik terlalu keras akan membuat batin bawah sadar mendominasi kepribadian dengan kecenderungan untuk mudah cemas, takut berbicara, gugup, dan tidak percaya diri. Oleh karena itu, rasa tidak percaya diri yang sudah mendominasi kepribadian

seseorang, biasanya akan membuat kegagalan yang sangat fatal karena ia merasa tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam kehidupannya.

## **PEMBENTUKAN RASA TIDAK PERCAYA DIRI**

Rasa tidak percaya diri bisa terjadi melalui proses panjang yang dimulai dari pendidikan dalam keluarga. Perlu kita ketahui bahwa pendidikan yang pertama dan utama adalah lingkungan keluarga. Keadaan keluarga, sebagai lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang sangat mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri. Dengan demikian awal dari proses pembentukan rasa tidak percaya diri bisa terjadi karena:

1. Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek seperti aspek mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
2. Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan.
3. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap negatif seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolasi diri dalam kelompok, dan reaksi negatif lainnya yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri.

Biasanya orang yang tidak percaya diri memiliki ciri-ciri yang tampak sebagai berikut: Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu; memiliki kelemahan atau kekurangan dari mental, fisik, sosial, atau ekonomi; sulit menetralisasi timbulnya ketegangan dan dalam suatu situasi; gugup dan terkadang bicara gagap; memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang kurang baik; memiliki perkembangan yang kurang baik masa kecil; kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu; sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya; mudah putus asa; cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah; pernah mengalami trauma; dan sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Gejala rasa tidak percaya diri dimulai dari adanya kelemahan-kelemahan tertentu di dalam berbagai aspek kepribadian seseorang. Kelemahan-kelemahan pribadi memiliki aspek yang sangat luas dan berkaitan dengan kehidupan di dalam keluarga sejak masih kecil. Rasa tidak percaya diri akan menghambat dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya seperti mendapatkan pasangan hidup atau mencapai prestasi pada bidang tertentu.

## **MENGENALI KEPRIBADIAN**

Setiap orang pasti menginginkan kepribadian yang lebih baik. Kita semua membayangkan diri kita berada di "*Fantasy Island*" dalam suatu pertunjukan dari film seri, dimana kita menjadi orang ningrat yang fasih bicara dan berpakaian indah-indah. Kita tidak lagi tersandung, tersaruk-saruk, dan kalau kita bicara sangat memikat, menawan, dan mengilhami serta memiliki rasa percaya diri yang kuat. Betapa bahagianya bila kita bisa mendapatkan semua itu. Memang kita semua dilahirkan dengan rangkaian kekuatan dan kelemahan kita sendiri, dan tidak ada rumus ajaib yang bisa bekerja seperti mukjizat bagi kita semua. Sebelum kita mengenal keunikan kita, kita tidak bisa memahami bagaimana orang bisa duduk dalam ruang kelas yang sama dengan pengampu/dosen yang sama dalam jumlah waktu yang sama pula dan semuanya mencapai tingkat sukses yang berbeda-beda.

Selama bertahun-tahun orang memahat, memalu, mengampelas, dan menggosok kita. Tepat ketika kita berpikir kita sudah merupakan produk jadi, seseorang mulai membentuk kita lagi. Kadang-kadang kita menikmati satu hari disuatu taman, setiap orang yang lewat mengagumi dan mengelus kita, tetapi pada waktu lainnya kita diejek, dianalisa, bahkan diabaikan. Kita semua dilahirkan dengan ciri khas watak kita sendiri, bahan mentah kita sendiri, jenis batu kita sendiri. Beberapa diantara kita ada yang granit, beberapa lainnya marmer, beberapa lainnya lagi pualam, dan masih lainnya lagi batu pasir. Jenis batu kita tidak berubah, tetapi bentuk kita bisa diubah, demikian pula dengan kepribadian kita. Kita mulai dengan rangkaian ciri khas bawaan kita masing-masing. Beberapa kualitas kita indah bertatahkan emas, sedangkan beberapa lainnya bercacat dengan garis-garis kelabu. Keadaan kita, IQ kita, ekonomi kita, lingkungan kita, dan

pengaruh orang tua yang bisa mencetak kepribadian kita, tetapi batu dibawahnya masih tetap sama.

Ibarat watak adalah diri saya yang sesungguhnya, kepribadian saya adalah pakaian yang saya kenakan, jadi kalau saja kita bisa memahami diri sendiri tentang:

1. Tahu dari apa kita dibuat?
2. Tahu siapa diri kita yang sesungguhnya?
3. Tahu mengapa kita bereaksi seperti yang kita lakukan?
4. Tahu kekuatan kita dan bagaimana cara meningkatkannya?
5. Tahu kelemahan kita dan bagaimana cara mengatasinya?

## **KEPERCAYAAN DIRI**

Setiap orang harus memiliki suatu kekuatan dalam dirinya untuk mencapai sukses. Kekuatan tersebut menegaskan bahwa kita telah diberi karunia oleh Allah berupa bakat dan potensi terpendam. Barbara De Angelis, Ph.D seorang penulis terkenal Amerika, menceritakan bahwa selama hidupnya dia merasa tidak percaya diri. Baru ketika usianya beranjak 30 tahun dia mulai mampu mengembangkan kepercayaan dirinya. Bagaimana dengan Bill Gates pada masa mudanya cenderung minder, tetapi di masa mudanya cenderung minder, tetapi dimasa dewasa mampu menemukan bakat dan potensinya sehingga berhasil menjadi konglomerat dunia dalam bisnis IT dan komputer.

Jadi percaya diri itu sangat penting dalam kehidupan manusia dan mengantarkan seseorang dalam mencapai kesuksesan. Karena kepercayaan diri itu merupakan keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk mencapai suatu yang dicita-citakan. Kepercayaan diri tumbuh berawal dari penerimaan diri. Penerimaan diri berarti kemampuan individu untuk menginsyafi bahwa dia memiliki kelebihan sekaligus juga kekurangan, dan dia dapat menerimanya dengan rasa syukur yang mendalam. Hakikat kepercayaan diri bersumberdari prinsip-prinsip dan nilai-nilai luhur yang diyakini oleh individu, bukan merupakan kelebihan fisik, materi, atau prestasi semata. Orang yang percaya diri merasa bahwa dia telah melakukan yang terbaik dengan usahanya dan berusaha mengaktualkan nilai-nilai luhur dalam hidupnya.

## KOMUNIKASI POSITIF DAN KONSEP DIRI

Rasa percaya diri bisa dimiliki oleh seseorang dengan mudah apabila ia memiliki konsep diri yang positif. William D. Brooks mendefinisikan konsep diri sebagai persepsi diri sendiri tentang aspek fisik, sosial, dan psikologis yang individu peroleh melalui pengalaman dan interaksinya dengan orang lain. Anita Taylor mendefinisikan konsep diri sebagai keseluruhan yang individu pikirkan dan rasakan tentang diri sendiri, keseluruhan kompleksitas dari kepercayaan dan sikap-sikap yang individu pegang tentang dirinya sendiri. Menurut Charles Horton Cooley, konsep diri dapat dimunculkan dengan melakukan pembayangan diri sendiri sebagai orang lain, yang disebutnya sebagai *looking-glass self* (diri-cermin) seakan-akan kita menaruh cermin dihadapan kita sendiri. Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa konsep merupakan persepsi diri kita tentang keseluruhan aspek diri kita sendiri seperti aspek fisik, sosial, dan psikologis yang kita peroleh dari pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain yang dapat dimunculkan dengan melakukan pembayangan diri sendiri sebagai orang lain. Prosesnya bisa dimulai dengan membayangkan bagaimana kita tampak pada orang lain, kita melihat sekilas diri kita seperti dalam cermin. Misalnya, kita merasa wajah kita menarik atau tidak menarik. Proses kedua, kita membayangkan bagaimana orang lain menilai penampilan kita. Apakah orang lain menilai kita menarik, cerdas, atau tidak menarik. Proses ketiga, kita kemudian mengalami perasaan bangga atau kecewa atas percampuran penilaian diri kita sendiri dan penilaian orang lain. Jadi jika penilaian kita terhadap diri sendiri positif dan orang lainpun menilai kita positif, maka kemudian kita dapat mengembangkan konsep diri yang positif. Jika sebaliknya, penilaian orang lain terhadap diri kita negatif, dan kita pun menilai diri kita negatif, maka yang terjadi kemudian kita mengembangkan konsep diri yang negatif.

Yang menjadi pertanyaan sekarang adalah bagaimana kita bisa membentuk konsep diri kita? Konsep diri kita terutama terbentuk dari pengalaman dan interaksi kita dengan orang-orang terdekat dalam kehidupan kita. Orang-orang terdekat ini dinamakan sebagai *significant others* seperti ayah, ibu, kakak, adik, saudara, atau teman dekat kita. Jika kebanyakan orang-orang terdekat kita menilai diri kita secara positif, maka kita pun akan mengembangkan konsep diri yang positif pula. Selain dari orang-orang terdekat

kita, kelompok rujukan juga ikut mempengaruhi konsep diri kita. Kelompok rujukan misalnya kelompok organisasi yang kita ikuti. Sebagai contoh, seorang anak yang hidup ditengah-tengah keluarga akan sangat dipengaruhi penilaian-penilaian dari orang-orang terdekatnya.

Konsep diri pada akhirnya akan mempengaruhi pembentukan kepribadian anak, sehingga menjadi sangat penting untuk dipahami oleh orang-orang terdekatnya seperti apa yang dikatakan oleh Dorothy Law Nolte sebagai berikut: “Bagaimana jika kita memiliki konsep diri yang negatif”? kita cenderung berperilaku sesuai dengan konsep diri kita yang biasa disebut sebagai *self-fulfilling prophecy* (ramalan yang dipenuhi sendiri). Sebagai contoh, jika kita mempersepsi dan menganggap diri kita sebagai orang yang malas, maka kita pun akan cenderung memunculkan perilaku malas. Sehingga jelaslah bahwa konsep diri ini sangat menentukan kesuksesan kita di masa depan. Seperti premis berpikir positif yaitu **“*You don’t think what you are, but you are what you think*”**.

Jadi pada dasarnya anak itu belajar dari kehidupannya yang akan membuatnya memiliki konsep diri yang positif maupun konsep diri yang negatif yang akan membentuk kepribadian dalam diri anak tersebut, misalnya:

1. Jika anak dibesarkan dengan celaan, maka ia akan belajar memaki.
2. Jika anak dibesarkan dengan permusuhan, maka ia akan belajar berkelahi.
3. Jika anak dibesarkan dengan cemoohan, maka ia akan belajar rendah diri.
4. Jika anak dibesarkan dengan penghinaan, maka ia akan belajar menyesali diri.
5. Jika anak dibesarkan dengan toleransi, maka ia akan belajar menahan diri.
6. Jika anak dibesarkan dengan dorongan, maka ia akan belajar untuk percaya diri.
7. Jika anak dibesarkan dengan pujian, maka ia akan belajar menghargai.
8. Jika anak dibesarkan dengan sebaik-baiknya perlakuan, maka ia akan belajar untuk keadilan.
9. Jika anak dibesarkan dengan rasa aman, maka ia akan belajar untuk menaruh kepercayaan.
10. Jika anak dibesarkan dengan dukungan, maka ia akan belajar untuk menyenangkan dirinya.
11. Jika anak dibesarkan dengan kasih sayang dan persahabatan, maka ia akan belajar untuk menemukan cinta dalam kehidupan.

Untuk melihat lebih jauh akibat kita memiliki konsep diri yang positif atau yang negatif, kita dapat melihat karakteristik orang yang memiliki konsep diri negatif dan positif. Menurut Brooks & Emmert (1974) ada 4 karakteristik orang dengan konsep diri negatif yaitu:

- a. Ia peka terhadap kritikan orang lain. Bagi individu ini, kritikan adalah ejekan untuk merendahkan harga dirinya. Dia sangat tidak tahan terhadap kritik, dan cenderung marah atau naik pitam. Dalam komunikasi, orang ini cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai justifikasi atau logika yang keliru.
- b. Ia sangat responsif terhadap pujian dan bereaksi secara berlebihan walaupun berusaha tidak ditampakkannya.
- c. Ia sangat hiperkritis terhadap orang lain, ia banyak mengeluh, mencela dan meremehkan prestasi orang lain. Mereka tidak pandai untuk mengungkapkan penghargaan dan pengakuannya terhadap prestasi orang lain.
- d. Orang dengan konsep diri yang negatif cenderung merasa tidak disenangi orang lain. Akibatnya, ia merasa tidak diperhatikan, karena itu ia mudah bereaksi terhadap orang lain sebagai musuh. Dia kurang mampu menunjukkan sikap yang hangat dan bersahabat dengan orang lain, sehingga dia tidak mampu membangun relasi sosial yang baik.
- e. Orang dengan konsep diri yang negatif lebih cenderung bersikap pesimistis terhadap masa depan atau persaingan. Dia mudah putus asa ketika menghadapi permasalahan atau hambatan, ketekunannya kurang kuat dan motivasinya untuk berhasil lemah. Akibatnya, dia jarang berhasil dalam mencapai prestasi yang membanggakan.

Sebaliknya, orang yang memiliki konsep diri yang positif memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah.
- b. Ia merasa setara dengan orang lain.
- c. Ia menerima pujian tanpa rasa malu.
- d. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.

- e. Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya, dan berusaha mengubahnya.

Kebanyakan setiap orang yang diabaikan dan tidak mendapat perhatian dari lingkungan sekitar akan mengalami gangguan penyesuaian diri dan kurang mampu secara optimal mengembangkan bakat dan potensinya untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Ada beberapa cara untuk mengembangkan kepercayaan diri pada diri seseorang yaitu sebagai berikut:

1. Menanamkan keyakinan pada kita mampu melakukan sesuatu.

Setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri-sendiri. Yang paling penting adalah memotivasi diri kita sendiri agar kita mampu mengembangkan kelebihan yang kita miliki. Jangan sampai kita hanya berfokus pada kekurangan yang sebenarnya tidak terlalu prinsipil. Seperti seseorang yang minder dan menarik diri dari lingkungan sekitar hanya gara-gara akibat wajahnya yang berjerawat atau badannya yang gemuk dan pendek. Jika kita terjebak dalam pola pikir diatas, maka kita harus lebih berfokus pada kelebihan yang kita miliki dan perlu menanamkan pemahaman terhadap diri sendiri bahwa kita memiliki potensi yang perlu dikembangkan dan memiliki kelebihan yang bisa dibanggakan.

2. Menanamkan keyakinan bahwa kita mampu mengatasi setiap permasalahan yang ada.

Hidup yang kita hadapi sekarang ini penuh dengan kompetisi dan berbagai tantangan yang ada. Kalau kita tidak mampu bersaing dengan orang lain karena hanya menganggap diri kita tidak mampu dan lemah maka bisa diibaratkan kita sudah kalah sebelum berperang. Untuk itu, yang yang kita butuhkan saat ini adalah kepercayaan diri yang kuat agar mampu bersaing dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang ada. Menanamkan keyakinan bahwa kita mampu menghadapi setiap tantangan merupakan tujuan penting dalam mengembangkan kepercayaan diri kita yang akan menghasilkan konsep diri yang positif dan rasa percaya diri yang kuat.

## **TINGKAT KESADARAN MANUSIA**

Pada dasarnya kepribadian manusia menurut tingkat kesadarannya dibagi menjadi tiga bagian penting yaitu:

### **1. Pikiran sadar**

Pikiran sadar adalah bagian tingkatan normal dari kesadaran manusia yang digunakan di dalam kehidupan sehari-hari. Pikiran sadar hanya merupakan sebagian kecil dari keseluruhan kesadaran manusia. Dengan kata lain, sehebat apapun prestasi seseorang sesungguhnya hal tersebut hanya merupakan sebagian kecil dari keseluruhan kemampuan yang ada di dalam dirinya. Ada pendapat yang mengatakan bahwa orang normal hanya menggunakan 7 persen dan orang yang dianggap jenius menggunakan sekitar 15 persen dari seluruh kemampuan yang ada dalam dirinya.

### **2. Pikiran bawah sadar**

Pikiran bawah sadar (alam bawah sadar atau batin bawah sadar) adalah bagian dari kesadaran manusia yang mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

#### **a. Tersembunyi, tetapi dominan**

Alam bawah sadar merupakan bagian dari kesadaran manusia yang keberadaannya seolah-olah tersembunyi (tidak diketahui dan tidak mudah dikendalikan seperti mengendalikan pikiran sadar). Namun, pikiran bawah sadar merupakan bagian yang dominan dari jiwa seseorang. Karena pikiran bawah sadar merupakan bagian yang tersembunyi, gangguan mental yang berat dan sudah lama bisa tertanam tanpa disadari. Oleh karena itu, gangguan jiwa tersebut dapat mendominasi kepribadian seseorang.

Gangguan mental yang sudah mengendap di dalam pikiran bawah sadar dan sudah mendominasi kepribadian seseorang, biasanya relatif sukar disembuhkan dengan konsultasi. Dengan konsultasi, seseorang hanya memperoleh pemahaman masalah karena konsultasi merupakan proses yang berlangsung di dalam pikiran sadar. Hal ini belum cukup untuk menghilangkan gangguan mental yang telah tertanam di dalam pikiran bawah sadar.

Oleh karena itu, jika seseorang ingin sembuh dari gangguan mental yang sudah tertanam di dalam batin bawah sadar, ia harus memiliki suatu metode untuk

mengendalikan batin bawah sadarnya. Pada saat seseorang menjadi korban hipnotis, batin bawah sadarnya sedang dikendalikan oleh orang lain. Jika anda tidak ingin menjadi korban kejahatan dengan hipnotis, anda harus memiliki suatu metode yang bisa mengendalikan batin bawah sadar.

b. Menyimpan semua pengalaman hidup

Semua pengalaman hidup seseorang sejak lahir sampai meninggal tersimpan dan terprogram di dalam batin bawah sadar. Pengalaman tersebut ada yang berbentuk pengalaman manis atau pengalaman yang direspon secara positif dan pengalaman pahit atau pengalaman yang direspon secara negatif. Jika anda mempunyai kelemahan atau gangguan mental tertentu, cobalah untuk mengetahui faktor penyebabnya dengan melihat pengalaman dimasa lalu. Usahakanlah untuk melakukan respon positif terhadap pengalaman yang menimbulkan gangguan mental. Jadi mulai dari sekarang usahakanlah untuk selalu bereaksi positif terhadap segala pengalaman hidup sehari-hari. Positif atau negatifnya suatu pengalaman tergantung reaksi seseorang. Misalnya, jika seseorang bisa bereaksi secara positif terhadap pengalaman yang ebrbentuk musibah, batin bawah sadar akan mendominasi dengan kecenderungan positif untuk tabah dan sabar.

c. Memberi energi kepada organ tubuh

Di dalam setiap diri manusia, ada sejumlah organ-organ tubuh yang sangat penting dan selalu bergerak secara otomatis (tanpa perlu diperintah) dan teratur misalnya: jantung, otak, paru-paru, dan ginjal. Hal ini menunjukkan bahwa organ-organ tubuh tersebut bekerja tanpa melalui proses pikiran sadar. Batin bawah sadarlah yang memberi energi untuk bekerja secara otomatis dalam suatu sistem kerja yang sangat mengagumkan.

Oleh karena itu, jika seseorang mengalami gangguan mental yang berat dan sudah tertanam di dalam batin bawah sadar, sistem aliran energi kepada organ-organ tubuh penting bisa mengalami gangguan. Akibatnya terjadilah berbagai gangguan seperti jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, sesak napas, sering pusing, sakit kepala, dan sakit mag. Penyakit-penyakit ini disebut sebagai gangguan psikomatis atau penyakit fisik yang disebabkan oleh gangguan mental.

d. Bisa dipengaruhi oleh sugesti

Batin bawah sadar bisa dipengaruhi dengan menggunakan sugesti, baik sugesti positif maupun sugesti negatif. Sugesti adalah suatu proses yang terjadi ketika seseorang menerima suatu pengaruh atau keyakinan yang kuat tanpa bersikap kritis sehingga timbullah kondisi mental dan fisik yang bisa bersifat positif atau negatif pada dirinya.

Sugesti positif misalnya seorang olahragawan yang bertanding di dalam negeri dan memperoleh dukungan dari banyak suporter bisa bertanding dengan lebih percaya diri, dan seolah-olah mendapat tambahan energi sehingga dapat memenangkan pertandingan dengan relatif mudah. Sedangkan sugesti negatif misalnya seseorang yang ditakuti terhadap sesuatu yang tidak berbahaya. Sugesti ini disebut dengan fobia yang bisa tertanam kuat dalam bentuk berbagai macam ketakutan yang mendominasi kepribadian seseorang misalnya takut terhadap kecoa, cicak, atau kucing.

e. Bisa dipengaruhi dengan autosugesti

Autosugesti adalah sugesti yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri. Tujuan dari melakukan autosugesti adalah untuk memberi sugesti positif kedalam alam bawah sadar. Dengan autosugesti positif, batin bawah sadar bisa dipengaruhi agar bisa menciptakan ketenangan dan menyembuhkan berbagai macam gangguan mental seperti waswas, gugup, grogi, stres, dan tidak percaya diri.

Dengan autosugesti pula seseorang akan bisa menangkal berbagai macam peristiwa di dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, banyak sugesti positif dan sugesti negatif yang mempengaruhi hidup seseorang.

3. Supra sadar

Supra sadar merupakan bagian dari kesadaran manusia yang berada di dalam tingkatan tertinggi. Supra sadar memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Merupakan tingkat kesadaran yang jauh lebih tinggi bahkan merupakan sumber dari semua kesadaran.
- b. Dengan latihan mental tertentu, pikiran sadar dan bawah sadar bisa menyaring kesadaran yang lebih tinggi menjadi tingkat kesadaran yang sesuai dengan kebutuhan.

- c. Supra sadar merupakan visi sejati dan menyenangkan, misalnya di saat seseorang sedang beribadah atau berdoa dengan khusyuk ketika batin dalam keadaan sangat tenang.

## **MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI DENGAN CEPAT**

Jadi untuk membangun rasa percaya diri dengan cepat, sesuai kebutuhan diberbagai situasi penting yang dihadapi pada hakikatnya kita juga bisa melakukan aplikasi latihan relaksasi dan sugesti secara praktis dan cepat. Untuk itu, kita harus bisa melakukan latihan relaksasi dan sugesti dengan langkah-langkah yang lebih ringkas dan sederhana. Akan tetapi, sebelumnya kita harus sudah bisa dan sudah sering melakukan latihan secara intensif dirumah. Dengan seringnya kita melakukan latihan relaksasi dan sugesti, kita sudah menanamkan kondisi ketenangan dan kekuatan yang menyegarkan pada batin bawah sadar. Semua kondisi positif yang sudah tertanam di dalam batin bawah sadar akan menjadi kecenderungan positif yang bekerja secara otomatis.

Oleh karena itu, latihan relaksasi dan sugesti yang dilakukan dengan cepat di dalam berbagai situasi penting hanya aplikasi dan penguatan dari kecenderungan positif yang sudah tertanam di dalam batin bawah sadar. Kecenderungan dalam bentuk kekuatan yang menyenangkan dan menyegarkan jiwa raga itulah yang harus kita gunakan untuk membangun rasa percaya diri. Setidaknya, bisa digunakan untuk melawan gangguan mental yang timbul dalam berbagai ketegangan, cemas, takut, gugup, grogi, tidak percaya diri, dan sebagainya.

Membangun rasa percaya diri dengan cepat merupakan usaha untuk menetralisasi gangguan mental yang terjadi secara insidental di dalam situasi tertentu dalam bentuk ketegangan, gugup, grogi, salah tingkah, dan sebagainya. Untuk keperluan tersebut, kita bisa melakukan relaksasi dan sugesti secara praktis sebagai berikut:

### **1. Berdoa**

Doa untuk membangun rasa percaya diri dengan cepat harus dilakukan dengan kemauan, keyakinan, dan konsentrasi yang sekuat mungkin. Kita perlu memahami banyak hal diluar kendali manusia, sehingga membutuhkan pertolongan Allah SWT. Tanamkan keimanan dan keyakinan dalam diri kita bahwa Allah SWT akan selalu

membantu hambanya yang sabar dan taat. Ketika kita menemukan jalan buntu, hanya kepada Allah SWT kita meminta pertolongan. Doa merupakan sumber kekuatan spiritual yang sangat mempengaruhi jiwa. Banyak orang yang bunuh diri akibat lemahnya jiwa dan tipisnya keimanan, sehingga tidak percaya pada kemurahan dan rahmat Allah SWT.

Untuk dapat mencapai rasa percaya diri yang kuat kita memang membutuhkan kecerdasan spiritual agar mampu bertahan dalam kehidupan yang penuh dengan stres, tekanan dan kompetisi yang keras. Jiwa kita membutuhkan sumber kekuatan yang akan membuat kita mampu bertahan dalam kesusahan, sehingga membuat diri kita bisa lebih percaya diri dan tidak mudah putus asa maupun bimbang.

Untuk itu, mula-mula kita harus mengisi paru-paru dengan udara sekitar 75 persen (hampir penuh). Setelah paru-paru terisi dengan udara, tahanlah napas dengan menikmati rasa nyaman dari udara yang masuk. Tahanlah napas selama kita bisa menikmati rasa nyaman dari udara yang masuk dan memberi tekanan lemah lembut pada paru-paru. Sambil menahan napas, berdoalah dengan kalimat yang ringkas dalam hati. Jika anda seorang muslim bisa membaca doa “ya Allah ya Rahman ya Rahim, anugerahkanlah hambaMu ini ketenangan dan kekuatan lahir batin”. Selanjutnya sambil menahan napas, aminkan doa dengan membaca “amin ya Allah ya Rahman ya Rahim. Kita harus meyakinkan diri bahwa dengan sifat Allah yang Maha Penyayang dan pengasih, doa kita pasti dikabulkan. Sambil tetap menahan napas, bersyukurlah dengan membaca di dalam hati, “Alhamdulillah robbil alamin”. Kita harus yakin bahwa Allah telah berjanji akan selalu menambah nikmat-Nya kepada orang yang bersyukur.

Setelah mengucapkan rasa syukur, kita boleh menghembuskan napas dan bernapas beberapa kali dengan lemah lembut dengan hati masih diliputi keyakinan doa dan rasa syukur. Yakinkan dan rasakan bahwa jiwa raga kita sudah diliputi ketenangan dan kekuatan. Jika ingin mendapatkan ketenangan dan kekuatan yang dominan, ada baiknya jika teknik berdoa di dalam hati tersebut diulangi sebanyak tiga sampai tujuh kali sampai kita benar-benar mendapatkan kondisi yang sesuai dengan harapan.

## 2. Napas pembangkit energi dan sugesti percaya diri

Teknik pernapasan pembangkit energi dan sugesti percaya diri akan memberikan manfaat dalam hal mengontrol irama napas agar tidak kacau karena pengaruh timbulnya ketegangan dalam menghadapi situasi tertentu. Irama napas yang terkontrol akan

membuat detak jantung juga lebih terkontrol. Efek positif yang timbul kemudian adalah ketegangan bisa ditahan, dikurangi, bahkan dihilangkan. Di dalam proses selanjutnya, teknis napas pembangkit energi dan sugesti akan meningkatkan ketenangan dan kekuatan pada langkah pertama, sudah diperoleh melalui doa (napas pembangkit energi dilakukan dengan menarik napas sehalus mungkin disertai niat untuk menyerap energi positif dari alam semesta).

Selanjutnya, ketika udara di dalam paru-paru sudah cukup penuh (tidak oleh terlalu penuh), tahanlah napas selama anda masih bisa merasakan rasa nyaman. Tekanan udara di dalam paru-paru harus anda bayangkan, niatkan, yakinkan, dan rasakan sebagai tekanan energi positif yang menimbulkan ketenangan dan kekuatan pada jiwa raga. Sambil menahan napas, ucapkan di dalam hati kalimat autosugesti seyakini-yakinnya “bangkitlah ketenangan dan kekuatanku, bangkitlah rasa percaya diriku”berusahalah untuk meyakinkan dan merasakan autosugesti yang anda ucapkan sebagai kenyataan yang akan berwujud secara bertahap.

Setelah kalimat autosugesti selesai diucapkan, hembuskanlah napas anda dengan lemah lembut. Jika terpaksa, anda boleh menghembuskan napas dengan lebih cepat. Sambil menghembuskan napas, niatkanlah untuk membuang energi negatif yang menimbulkan gangguan dalam bentuk ketegangan, gugup, grogi, tidak percaya diri, dan sebagainya. Ulangi tarikan napas, tahan napas, dan menghembuskannya kembali dengan cara seperti yang telah disebutkan diatas. Anda bisa mengulangi teknik napas pembangkit energi dan sugesti percaya diri ini sesering mungkin sesuai dengan kebutuhan di dalam situasi tertentu.

## **PENUTUP**

Perkembangan rasa percaya diri seseorang sangat dipengaruhi oleh latar belakang kehidupannya dimasa lalu. Itulah sebabnya tidak semua orang bisa dengan mudah memiliki rasa percaya diri yang kuat. Meskipun demikian, selama seseorang masih memiliki kemauan yang kuat dan stabil, selama itu pula usaha untuk mengatasi rasa tidak percaya diri, terutama yang parah dan usaha untuk membangun rasa percaya diri yang ideal masih tetap bisa dilakukan.

Usaha untuk membangun rasa percaya diri secara cepat dalam berbagai situasi bisa dilakukan dengan memahami diri sendiri tentang kelemahan-kelemahan yang ada dan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya sehingga dapat melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Farozin, Muh dan Fathiyah, Kartika Nur. *Pemahaman Tingkah Laku Individu*. 2004. Jakarta: Rineka Cipta

Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

Littauer, Florence. 2002. *Personality Plus (Bagaimana Memahami Orang Lain Dengan Memahami Diri Sendiri)*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Ramadhani, Savitri. 2006. *Positive Communication (Mengembangkan EQ dan Kepribadian Positif)*. Jogjakarta: Diglossia Media.

Supratiknya. 1995. *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta: Kanisius.