



Ciri-ciri kurang percaya diri

- ⇒ Kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri
- ⇒ Tampak murung
- ⇒ Memiliki masalah dalam kebiasaan makan
- ⇒ Suka berpikir negatif
- ⇒ Takut dikritik
- ⇒ Merespon pujian dengan negatif
- ⇒ Takut untuk memberikan pendapatnya sendiri
- ⇒ Hidup dalam keadaan pesimis



kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menagani segala situasi dengan tenang, kepercayaan diri lebih banyak

Penyebab kurang percaya diri :

- ⇒ Terabaikan
- ⇒ Kritik yang berlebihan
- ⇒ Penampilan fisik
- ⇒ Pengaruh dari orang tua dan keluarga
- ⇒ Pengalaman negatif



PERCAYA DIRI



For a story about pumping up ones confidence

**DI SUSUN
OLEH**

**MARGARETH E. SETIANTI
20160305102**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
2017/2018**

PD

Percaya Diri

Macam- macam percaya diri:

- ⇒ Self-concept : bagaiman Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana Anda melihat potret diri Anda secara keseluruhan, bagaimana Anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
- ⇒ Self-esteem : sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda, sejauhmana Anda punya sesuatu yang Anda rasakan bernilai atau berharga dari diri Anda, sejauh mana Anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri Anda.
- ⇒ Self-confidence: sejauhmana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda dan sejauh mana Anda bisa merasakan adanya “kepantasan”

Akibat kurang percaya diri:

- ⇒ Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisive (ngambang)
- ⇒ Mudah frustrasi
- ⇒ Canggung dalam menghadapi orang
- ⇒ Terlalu sensitif (perasa)



Cara membangun rasa percaya diri:

- ⇒ Cintailah dirimu sendiri
- ⇒ Percaya pada diri sendiri
- ⇒ Melupakan hal-hal yang sudah terlewat
- ⇒ Berpikir positif
- ⇒ Banyak senyum
- ⇒ Berhenti mengeluh
- ⇒ Membuka komunikasi dengan orang sekitar



TERIMA KASIH

