EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

5 Cara Membangun Percaya Diri agar Tetap ‘Pede’ di Depan Siapa Pun

Rasa percaya diri bisa dilatih. Mulai dari memahami rasa takut, melatih diri sedikit demi sedikit, sampai membangun validasi dari dalam diri.



Pede | Tenang | Berani | Bertumbuh

Geser untuk pahami 5 caranya.

EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Kenapa Kita Sering Nggak Pede?

Sering kali rasa gugup muncul bukan karena kita nggak mampu, tapi karena kita takut terlihat aneh, takut ditolak, atau takut diejek. Jadi, yang perlu dilawan pertama kali adalah isi kepala kita sendiri.



Takut → Sadar → Tenang → Siap

Kenali akarnya, baru lebih mudah mengatasinya.

EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

1. Kenali Sumber Rasa Malu

Rasa malu biasanya muncul dari tiga ketakutan: takut terlihat aneh, takut ditolak, dan takut diejek. Saat kamu paham sumbernya, kamu jadi lebih bisa mengendalikan reaksimu.



Paham

Sadar

Tenang

Kontrol

Pahami rasa takutmu, jangan langsung tunduk padanya.

EduAPM
Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

2. Sadari Kamu Nggak Selalu Jadi Pusat Perhatian

Sering kali kita merasa semua orang memperhatikan kesalahan kecil kita. Padahal, kebanyakan orang juga sibuk memikirkan dirinya sendiri. Saat sadar ini, beban di pundak jadi jauh lebih ringan.



- Lega
- Bebas
- Santai
- Pede

Nggak semua orang fokus ke kamu.

EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Gunakan Kalimat: ‘Terus Kenapa?’

Saat overthinking datang, coba tanya ke diri sendiri: “Terus kenapa?” Salah ngomong sedikit? Terus kenapa? Kurang sempurna? Terus kenapa? Cara ini membantu pikiran berhenti membesar-besarkan hal kecil.



Tanya

Lega

Berani

Maju

Terus kenapa?
Tetap jalan.

EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

3. Latih Diri dari Dosis Kecil

Kamu nggak harus langsung tampil di depan banyak orang. Mulai saja dari hal kecil: menyapa, basa-basi, bertanya, atau menyampaikan pendapat singkat. Dari situ otak belajar bahwa situasi sosial ternyata aman.



Latih | **Berani** | **Aman** | **Naik**

Mulai kecil,
biar berani makin besar.

EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

4. Rapikan Penampilan & Bahasa Tubuh

Kamu nggak harus jadi paling keren. Cukup tampil rapi, bersih, berdiri tegak, dan bicara dengan tenang. Kesan pertama yang baik bisa membantu kamu merasa lebih siap dan terlihat lebih meyakinkan.



Rapi | Tegak | Yakin | Siap

Tampil rapi, rasa pede ikut naik.

EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

5. Bangun Validasi dari Dalam Diri

Percaya diri yang kuat tidak bergantung penuh pada pujian orang. Mulailah menilai dirimu dari keberanian untuk mencoba, belajar, dan tetap melangkah, apa pun respons orang lain.



Internal | Berani | Kokoh | Tumbuh

Pede yang kuat datang dari dalam.

EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Ringkasannya: 5 Cara Ini Bisa Kamu Mulai Hari Ini

1. Kenali sumber rasa malu.
2. Sadari orang lain nggak selalu fokus ke kamu.
3. Latih diri dari dosis kecil.
4. Rapikan penampilan dan bahasa tubuh.
5. Bangun validasi dari dalam diri.



Mulai | Latih | Konsisten | Naik

Satu langkah kecil tetap berarti.

EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Percaya Diri Itu Skill, Bukan Bakat



Kamu nggak harus langsung sempurna. Yang penting berani mencoba, belajar dari pengalaman, dan terus melatih diri. Simpan carousel ini dan bagikan ke teman yang juga lagi belajar lebih pede.

1. Paham takutmu
2. Kurangi ilusi penonton
3. Latih dari kecil
4. Rapikan diri
5. Bangun validasi internal

Simpan | Bagikan | Praktik | Tumbuh

Simpan & bagikan ke teman yang butuh.