**BAHAN INFORMASI**

**Lampiran 8**

**Media 1**

Bacalah bahan bacaan tersebut dengan cara:

1. Pahami dan simak dengan baik bacaan tersebut
2. Jika ada istilah yang kurang dipahami catat dan tanyakan pada saat diskusi nanti

CARA BERKOMUNIKASI

Berkomunikasi sangatlah penting. Entah itu dalam mencari teman, relasi, bahkan pacar. Dalam bersosialisasi, kita perlu tahu bagaimana cara berkomunikasi yang baik dan benar. Bagaimanakah caranya? Langsung saja kita simak selengkapnya…..

Pertama, dengarkan baik-baik lawan bicara Anda. Itu yang terpenting. Karena jika Anda tidak memperhatikan lawan bicara Anda, bisa jadi obrolan Anda dengan lawan bicara Anda jadi ‘nggak nyambung’. Nggak nyambung itulah yang membuat lawan bicara.

Kedua, pikirkan baik-baik apa yang ingin Anda ucapkan kepada lawan bicara Anda. Karena lebih baik berpikir dulu kan sebelum bertindak? Tapi jangan juga berpikirnya terlalu lama karena nanti Anda bisa dikira telmi (telat mikir).

Ketiga, katakan dengan baik, sopan, dan sesuai dengan kondisi teman Anda. Jangan juga terlalu bertele-tele karena orang lebih suka sesuatu yang to the point. Perhatikan juga waktu yang terbaik untuk Anda bicara. Jangan sampai Anda menyela pembicaraan lawan bicara Anda. Satu lagi, ekspresi dan perasaan Anda harus pas dengan lawan bicara Anda. Masak saat temanmu sedih ekpresi Anda malah seperti orang senang?

Nah, gampang kan? Jika Anda tidak bisa berbicara dengan baik atau memang pikiran Anda masuk kategori lambat seperti saya yang membuat kesulitan dalam berkomunikasi. Cukup dengarkan saja lawan bicara Anda ngobrol. Jadilah pendengar yang baik dan sedikit-sedikit latihlah untuk menangkap inti dari yang lawan bicara Anda katakan.

Bila Anda kurang mengerti dengan maksud lawan bicara Anda, tanyalah. Lebih baik bertanya daripada salah paham. Bertanya bertujuan untuk memastikan bahwa Anda sepaham dengan lawan bicara Anda.

Yang harus Anda hindari adalah menggunakan kata-kata kasar. Apalagi kepada relasi Anda atau orang yang baru Anda kenal. Karena kata-kata itu belum tentu akrab di telinga mereka. Kecuali kepada teman atau sahabat Anda yang sudah saling mengenal dekat dan akrab.

Yang terpenting adalah fokus terhadap lawan bicara Anda. Jangan memikirkan yang lain selain topik yang kalian bahas. Karena jika tidak fokus, maka bisa memicu kesalahpahaman bahkan pertengkaran.

**BAHAN INFORMASI**

**Media 2**

**TIPS PERCAYA DIRI**

Pada dasarnya setiap orang yang dilahirkan memiliki potensi yang unik dan mereka lebih tertarik pada dirinya sendiri hanya saja sebagai manusia terkadang dalam menjalani hidup ini sering tidak terpikirkan bahwa mereka terlahir dengan kepribadian dan potensi yang besar melebihi apa yang mereka pikirkan.

Berbicara tentang bagaimana cara meningkatkan [**percaya diri**](http://www.metris-community.com/tips-cara-meningkatkan-agar-percaya-diri/) tentunya sangat berkaitan dengan cara berpikir dan bagaimana mengenali diri kita dengan baik, maka langkah awal yang sudah sepatutnya kita lakukan adalah mengarahkan pikiran kita agar selalu berpikir positif terutama dalam hal penilaian terhadap diri sendiri.

Bagi Orang yang memiliki self esteem dan *rasapercaya diri* yang baik mereka memiliki kecenderungan untuk selalu melihat hal-hal positif yang melekat pada dirinya sendiri dan tidak menjadikan kelemahan-kelemahan yang dimiliki sebagai penghalang dalam mencapai sebuah tujuan karena mereka memiliki kepribadian yang tangguh dan mempunyai pandangan yang sangat jelas mengenai tujuan hidup dan jati diri mereka.

Rasa percaya diri inilah yang dimiliki oleh orang-orang sukses dan menjadi ciri khas mereka. Mereka sungguh-sungguh paham dengan potensi dan kemampuan yang mereka miliki sehingga ketika sedang berhadapan dengan sebuah masalah mereka dapat melaluinya dengan baik meskipun dalam prosesnya mereka menemui berbagai kegagalan dan disaat mengalami kegagalan mereka selalu berhasil membangun rasa percaya diri untuk selalu bangkit  . Rasa inilah yang selalu dimiliki oleh orang-orang sukses dan menjadi ciri khas mereka. Mereka sungguh-sungguh paham dengan potensi dan kemampuan yang mereka miliki sehingga ketika sedang berhadapan dengan sebuah masalah mereka dapat melaluinya dengan baik meskipun dalam prosesnya mereka menemui berbagai kegagalan dan disaat mengalami kegagalan mereka selalu berhasil membangun rasa percaya diri untuk selalu bangkit  .

***Gagal itu biasa yang luar biasa adalah bangkit dari kegagalan untuk meraih sukses yang sebenarnya***

**Bahan informasi**

**Media 3**

**Penyebab Minder dan cara Mengatasinya**

Penyakit minder pasti ada penyebabnya. Di bawah ini Anda bisa menyimak sejumlah penyebab penyakit minder(\*) beserta cara mengatasinya. Tentu saja, agar Anda [makin percaya diri](http://www.percayadiri.com/10-cara-meningkatkan-rasa-percaya-diri).

**1. Pengaruh lingkungan**

Banyak orang yang minder karena sering diremehkan, tidak dipercaya, disalahkan, atau selalu dilarang oleh lingkungannya. Cara mengatasinya adalah dengan mencari lingkungan yang lebih baik. Anda bisa bergabung dengan organisasi atau komunitas yang orang-orangnya positif, saling menghargai.

**2. Diremehkan atau dikucilkan dari pergaulan**

Biasanya, hal seperti ini terjadi karena Anda dianggap tidak penting, bukan siapa-siapa, tak ada apapun dari diri Anda yang membuat orang lain kagum. Untuk itu, yang Anda perlukan adalah berkarya dan berprestasi. Galilah potensi diri Anda. Tekuni hobi dan passion Anda secara serius. Bila Anda sudah menghasilkan prestasi, maka orang-orang akan mulai menghormati Anda.

**3. Hasil didikan orang tua yang penuh oleh larangan**

Biasanya, anak yang dididik seperti ini akan cenderung penakut, tidak berani bertindak. Cara mengatasinya, coba bergaul dengan orang-orang yang pemberani dan penuh semangat dalam hidupnya, agar Anda ketularan.

**4. Kebiasaan orang tua yang suka memarahi kesalahan anak, tapi tak pernah memuji atau menghargai bila si anak melakukan hal yang baik**

Bila Anda dulu dididik dengan cara seperti ini, cara mengatasinya sama seperti poin 1 di atas: Mencari pergaulan yang orang-orangnya positif dan menghargai Anda.

**5. Kurang kasih sayang dari keluarga**

Bila Anda termasuk orang yang kurang kasih sayang keluarga, atau jarang dihargai dan dipuji oleh keluarga, cobalah untuk mulai mengasah keahlian dan prestasi. Tekuni hobi Anda secara serius. Setelah berhasil, maka rasa percaya diri Anda akan mulai tumbuh.

**6. Tertular sifat orang tua atau keluarga yang minder**

Memang minder bisa menular. Bila Anda berasal dari keluarga yang minderan, coba atasi dengan mencari pergaulan baru sebagai penyeimbang. Bergaullah dengan orang-orang yang positif dan mendukung Anda dalam meraih sukses.

**7. Trauma kegagalan di masa lalu**

Yakinkan diri Anda bahwa kegagalan merupakan salah satu bentuk kesuksesan juga. Sebab lewat kegagalan, Anda bisa belajar banyak hal. Ambil pelajaran berharga dari kegagalan masa lalu. Kemudian mantapkan diri untuk melangkah lagi dengan strategi yang jauh lebih baik.

**8. Trauma atas kejadian buruk di masa lalu**

Trauma masa lalu memang tak bisa dilupakan. Karena itu, jangan coba-coba melupakannya. Yang bisa Anda lakukan adalah berdamai dengannya. Sadarilah bahwa Anda hidup untuk masa depan, bukan hidup dalam bayang-bayang masa lalu. Maafkanlah orang-orang yang menyakiti Anda, dan berbuat baiklah pada mereka. Dengan cara ini, insya Allah perasaan Anda akan lebih bahagia, dan rasa percaya diri pun muncul secara meyakinkan.

Jangan lupa, ciptakanlah prestasi yang membuat Anda bangga dan orang lain menghargai Anda. Maka kenangan masa lalu ketika Anda dipermalukan atau dihina di depan umum tersebut, insya Allah akan terobati.

**9. Merasa bentuk fisik tidak sempurna**

Jika bentuk fisik Anda tidak sempurna dan diri Anda pun biasa-biasa saja, alias tak ada yang istimewa dari diri Anda, maka tidak heran bila orang lain pun menyepelekan Anda.

Coba bandingkan dengan para orang cacat yang berprestasi. Ada tunanetra yang jadi blogger terkenal. Ada orang yang kakinya buntung tapi jadi atlit internasional. Mereka dihargai dan dihormati karena prestasi yang terukir. Dan masyarakat sama sekali tidak melihat kekurangan fisik mereka.

Intinya: Coba Anda berkarya dan berjuang untuk menciptakan prestasi. Bila prestasi demi prestasi sudah diukir, yakinlah bahwa kekurangan fisik Anda sudah tidak ada apa-apanya lagi dibanding rasa hormat orang lain terhadap Anda.

**10. Merasa berpendidikan rendah**

Bob Sadino, salah seorang pengusaha sukses di Indonesia, hanya lulusan SD. Tidak ada rumusnya bahwa untuk sukses dalam hidup itu harus berpendidikan tinggi. Seberapa rendah pun pendidikan Anda, cobalah berprestasi sebaik mungkin. Maka orang-orang nanti tidak akan peduli pada tingkat pendidikan Anda. Prestadi dan hasil karya Anda akan membuat mereka hormat pada Anda.

**BAHAN INFORMASI**

**Media 4**

**CARA MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI- TIPS PERCAYA DIRI ORANG SUKSES**

1. Selalu berpikir positif dan jangan berpikir negatif terhadap apa yang ada pada diri anda dan tanamkan keyakinan bahwa anda lebih baik dari apa yang anda pikirkan.
2. Selalu memberi afirmasi postif kepada diri anda dengan demikian akan merangsang conscious mind (pikiran sadar) dan sub-conscious mind (pikiran bawah sadar) yang mampu meningkatkan keyakinan anda dalam melakukan tindakan
3. Cari dan temukan lingkungan yang dapat membantu self esteem / [**percaya diri**](http://www.metris-community.com/tips-cara-meningkatkan-agar-percaya-diri/) anda berkembang dengan memperbanyak membaca buku-buku positif ataupun buku tentang motivasi dan bergaullah dengan orang-orang yang positif.
4. Tentukan arah dan tujuan hidup anda dengan membuat goal-goal kecil yang akan mengantarkan anda mencapai tujuan karena sebuah goal besar merupakan rangkaian dari goal-goal kecil yang anda capai.
5. Jangan menunda untuk melakukan tindakan karena dengan tindakan akan membuat keyakinan semakin kuat
6. Sikapilah kegagalan dengan bijaksana karena tidak menjadi masalah seberapa sering anda gagal yang penting seberapa sering anda bangkit dari kegagalan

Orang sukses selalu memiliki *tips percaya diri* dan merasakan bahwa mereka berbuat sesuatu untuk dunia. Mereka mendang sebuah dunia yang besar dan ingin memainkan peranan penting didalamnya. Mereka tetap bekerja sesuai keterampilan dan selalu menyadri bahwa keterampilan ini memberi nilai kepeda keteram pilan lainnya. Mereka juga sadar bahwa karya terbaik akan menghasilkan kompensasi yang terbaik bagi mereka

***Anda bisa sukses sekalipun tak ada orang yang percaya anda bisa sukses***

***Seorang pesimis selalu melihat kesulitan dari setiap kesempatan tapi bagi seorang yang optimis selalu mencari bahkan membuat kesempatan meski berada dalam kesulitan***

***Percayalah pada diri Anda, karena orang lain tak akan bisa mempercayai Anda, jika Anda sendiri meragukan kemampuan Anda. Percaya diri itu PENTING***