

TINGKATKAN PERCAYA DIRI

RASA GUGUP

- Kita selalu ingin buang air kecil ketika akan menjadi pembicara didepan forum?
- Keringat dingin menjalar di tubuh kita?
- Telapak tangan terasa basah?
- Detak jantung terasa lebih kencang?
- Kerongkongan terasa kering?
- Lidah terasa kelu?
- Tubuh terasa limbung dan bergetar.
- Duduk menunggu tidak tenang?
- Hati terasa gelisah?

Jika salah satu dari hal diatas kita alami ketika akan memberikan presentasi atau ketika kita akan menjadi pembicara disuatu forum itu artinya kita gugup.

Kegugupan selalu akan dihadapi oleh setiap pembicara yang akan berdiri dihadapan forum atau audien, tinggal bagaimana kita mengelola kondisi otak. Kalau otak lebih cenderung untuk mengelola informasi yang sifatnya negatif maka kegugupan akan terus menghantui, dan akibatnya pada saat sesi presentasi akan menemui kebuntuan.

Bisa kita bayangkan materi diklat atau materi pembelajaran yang harusnya disampaikan dalam lima jam karena pembicara merasa minder berhadapan dengan audien yang mungkin di situ ada seorang pakar yang jadi peserta training, waktu terasa berjalan begitu lama. Sebentar bentar menengok jam, akibatnya apa, pembicara akan kehabisan materi

sehingga apa yang disampaikan melantur kemana - mana tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Jika kita menjadi audien training kemudian yang mejadi fasilitator kelihatan gugup dan kaku, betapa membosankan. Kita yang jadi audien tidak pernah mengharapkan pembicara itu gagal, audien ingin melihat trainer yang berdiri di depan kelas adalah orang yang kompeten, orang yang qualified dan menguasai materi yang sampaikan. Demikianlah gambaran audien, untuk itu seorang trainer harus benar - benar mempersiapkan penampilan, jangan menganggap mudah “(aja nggampangke, bahasa jawanya)”. Siapapun yang sudah menganggap sebuah tanggung jawab dianggap enteng maka itulah awal dari kegagalannya.

Rasa gugup biasanya dialami oleh pembicara pemula, tetapi semua mengalami seperti itu, seorang pembicara yang hebat didepan forum, seorang trainer yang begitu lancar dan hebat didepan kelas juga mengalami rasa takut, rasa gugup ketika pertama kali berdiri didepan kelas, beberapa alasan mengapa rasa gugup itu muncul adalah:

a. Takut dinilai negatif

Ketakutan itu sangat tidak nyaman, perasaan bahwa yang dilakukan tidak cukup baik akan menyebabkan kegugupan, hindari berpikir akan dinilai negatif.

b. Takut dipermalukan didepan umum.

Ada kalanya kita takut kalau penampilan kita tidak bagus, atau kita merasa kita memermalukan diri sendiri.

Melakukan presentasi adalah hal yang mudah bagi beberapa orang, namun tidak semua merasakan hal itu, kadang tidak memuaskan bagi pendengar atau audien presentasi. Rasa takut bisa diatasi dengan persiapan yang matang, perlengkapan yang memadai, jika kita berada didepan kelas, jika membutuhkan alat untuk simulasi, maka kita akan membawa alat tersebut, karena hal ini akan memperlancar dan memperjelas apa yang disampaikan. Kuasai situasi dan keadaan, pelajari latar belakang audien. Ciptakan pengulangan, sehingga kita terbiasa karena dengan terbiasa maka kita akan lebih mudah mengucapkannya. Seperti sudah dijelaskan sebelumnya, kita harus menghindari berpikir negatif, karena pemikiran negatif akan sangat berpengaruh terhadap syaraf otak dan akan semakin banyak alasan untuk berpikir negatif jika kita terus memikirkan hal negatif tersebut. Biasakan melakukan rileksasi sehingga pikiran menjadi tenang dan menurunkan rasa cemas yang kita alami. Jangan kaku bahasa tubuh kita, biarkan berjalan secara alami.

Yang harusnya tidak dilupakan adalah membuat script dari materi presentasi kita, setelah slide ini ngomong apa, harus melakukan apa harusnya sudah tertulis dalam script tersebut. Dengan demikian alur apa yang akan kita sampaikan sudah ada dalam memori otak

kita. Usahakan membuat script secara detail, atau kalau dalam bahasa pendidikan trainer membuat satuan acara pembelajaran (SAP). Karena script ini akan membantu bagi trainer tidak kehilangan kontrol terhadap materi.

Banyak sekali buku- buku yang mengajarkan cara untuk menghilangkan rasa gugup, mengajarkan cara presentasi yang baik termasuk buku yang ada baca ini, namun semua itu tidak akan berhasil jika hanya berteori. Kita tidak akan tahu rasa lezatnya makanan kalau kita tidak mencobanya. Dokter hanya mengeluarkan resep, tetapi pil tetap kita yang harus meminumnya bukan?

CARA MENANGANI RASA GUGUP

Hal yang bisa kita lakukan untuk menangani rasa gugup, salah satunya sebagai berikut:

- Periksa apakah semua peralatan yang kita butuhkan ketika melakukan presentasi sudah kita bawa.
- Usahakan kita punya ruang yang cukup luas.
- Lakukan secara pelan pelan tidak 'gerabak - gerubuk'.
- Bernafaslah dengan tenang.
- Jangan memulai berbicara ketika kita masih dalam kondisi berjalan.
- Bawa pensil, spidol/pointer di tangan sehingga tangan kita ada kerjaan untuk menyalurkan rasa gugup tersebut, namun jangan terus menerus memainkannya.
- Sediakan air putih untuk minum.
- Lihatlah sekeliling audien ketika akan mulai berbicara. Ingat audien tidak akan mentertawai kita.
- Ingat dalam hati lima kalimat yang akan diucapkan sehingga tidak perlu melihat kedalam contekan terlebih dulu ketika awal berbicara.

Cara terbaik untuk menghilangkan rasa gugup yang sering muncul ketika akan melakukan pembicaraan didepan publik adalah sering - seringlah terjun ke dalamnya. Hadapilah audien sebanyak mungkin, putuskan urat malu. Menyelamlah kalau ingin melihat isi dalamnya sungai. Pepatah itulah yang harusnya selalu kita pegang, taklukan rasa takut itu dengan menghadapinya.

Cara cara terbaik untuk mengilangkan rasa gugup adalah:

- Buanglah pikiran negatif, jangan lagi memikirkan model baju yang tidak sesuai, dasi yang miring atau hal apapun yang remeh temeh. Tidak perlu lagi. Konsentrasilah ke hal - hal positif yang dapat menunjang isi dari presentasi. Pikirkan terus, isi dan isi otak dengan hal hal yang dapat menunjang isi materi, dengan sendirinya kepala akan konsentrasi, dan hal - hal kecil akan meninggalkan otak kita.
- Biarkan gerak tubuh yang alami, jangan dibuat buat karena hal ini hanya akan menyita pemikiran kita. Lakukan dengan antusiasme tinggi dalam memberikan presentasi, dengan semangat, bahasa tubuh akan alami. Jangan merasa hebat, karena belum tentu audien melihat kita hebat.
- Jangan over confidence, hal ini sangat buruk. Karena akan over acting, bahasa gaulnya akan lebay, kecentilan.
- Masuklah dengan otak penuh, jangan dengan kondisi blank terus berani maju kedepan. Dengan otak yang kosong akan banyak memikirkan kondisi - kondisi kecil, warna baju atau warna dasi yang tidak matching. Kita akan memikirkan diri sendiri terus, sedang kita harus presentasi dihadapan orang lain. Jangan pikirkan diri sendiri, pikirkanlah audien.
- Konsentrasilah kepada audien, kuasai kelas atau audien. Jangan memikirkan pertanyaan yang menyudutkan dari audien. Jangan berasumsi negatif terlebih dulu terhadap audien. Pikirkan kesuksesan presentasi ini, kesuksesan adalah hak kita yang harus kita capai. Kata Anthony Robbin pikirkan 'end' nya. Pikirkan hasilnya yaitu kemenangan maka kita akan menang.

Berbicara didepan publik adalah sebuah pertempuran, trik, strategi memang harus kita siapkan. Kesiapan mental juga harus kita kembangkan, sikap mental positif harus kita bangun. Balon tidak akan terlihat indah dimata anak - anak jika tidak ditiup atau diisi udara. Isilah terus otak kita dengan membaca - membaca dan membaca. Latihlah untuk berbicara – berbicara dan berbicara. Percaya diri akan meningkat dengan sendirinya jika jam terbang dalam menghadapi audien sudah sering kita lakukan.

RASA MALU JUGA ADA

Tidak hanya kita, pembicara yang sudah terbiasa atau juga seorang komedian yang sudah terbiasa menghiburpun masih ada perasaan malu ketika berbuat salah. Ketika melakukan kesalahan didepan audien maka rasa malu itu akan langsung menyergap. Akibatnya jika salah menangani maka akan menyebabkan gugup, rasa percaya diri akan luluh lantak.

Bukan rasa malu itu yang harus diingat- ingat terus, tetapi bagaimana dalam menangani kesalahan itu sehingga rasa malu itu berlalu seperti angin lalu saja. Kita harus berpikir cerdas ketika melakukan kesalahan tertawalah atas kesalahan kita, ajaklah audien untuk ikut tertawa, akhirnya kita bisa berbagi kesenangan melalui kesalahan yang kita lakukan. Sehingga kesalahan yang ada tidak membuat kita salah tingkah. Berlaku jujur dan terbuka kepada audien mengenai apa yang sedang terjadi. Pada prinsipnya audien tidak akan mempermalukan kita. Mereka tetap menginginkan trainer tampil sempurna.