

Olaa! Apa kabarnya Sobat? Semoga selalu sehat di manapun Kamu berada ya! Nah, *guys* Kamu pernah ga sih ada acara pentas seni di sekolah. Acaranya cukup besar dan ditonton semua murid di sekolah, guru, dan juga orang tua. *Eh-eh*, Kamu diminta untuk mengisi acara tersebut dong!

Waduh, mungkin beberapa dari Kamu bakal *excited* banget tetapi, ga jarang juga yang menolak karena beberapa faktor nih. Pertama, sedang ada halangan alias ga bisa hadir atau karena M. Faktor M? Apa tuh? Apalagi kalau bukan Malu!

Sebenarnya, sayang banget *guys* kalau Kamu punya bakat atau potensi luar biasa tetapi, harus terhambat karena si faktor M ini. Oleh karena itu, kali ini Kamu engga salah mampir karena aku bakal kasih tahu sebuah rahasia untuk mengusir faktor M. Dijamin ampuh *guys!*

Udah ga sabar? Oke, rahasia ini jangan sampai bocor kemana-mana ya! Yuk, simak di bawah

Rahasia Percaya Diri di Depan Panggung! (Anti Demam Panggung Club)

1. Persiapan

Guys, Kamu tau ga faktor utama kenapa beberapa orang sering mengalami demam panggung, malu, gelisah, dan lain-lain? Jadi, berdasarkan pengalaman dan pengamatanku semua itu berawal dari persiapan.

Kebanyakan dari kita sering menyepelekan atau menganggap remeh suatu tanggung jawab yang akhirnya membuat kita *kelabakan* alias demam panggung karena persiapan yang kurang matang.

Nah, kalau soal ini bisa diatasi dengan super mudah. Kamu tinggal mempersiapkan segala sesuatunya secara sungguh-sungguh. Bukan berarti hanya menjalankan sesuai yang telah direncanakan ya, tetapi Kamu juga harus memperkirakan kemungkinan terburuknya alias membuat rencana A atau B.

Hal ini bermanfaat sebagai bentuk respon agar nantinya Kamu merasa lebih aman dan tenang ketika berada di depan umum, karena Kamu sudah yakin dengan pasti segala

kemungkinan yang terjadi.

2. Kuasai keadaan

Lanjut, yang kedua adalah kuasai keadaan. Mungkin kedengarannya sepele untuk dilakukan atau beberapa dari Kamu menganggap bahwa tips kedua tidak semudah itu untuk dilakukan.

Eits, tenang dulu Sobat! Aku bakal kasih tips gimana sih cara menguasai keadaan. Jadi nih, pertama Kamu harus menarik napas terlebih dahulu. Tarik napas dalam melalui hidung dan hembuskan secara perlahan melalui mulut.

Tersenyumlah dan berjalan dengan santai, tetap tenang *guys*! Apapun yang terjadi jangan sampai wajah Kamu menunjukkan kepanikan atau kegelisahan, tetap senyum sehingga membantu Kamu untuk menguasai keadaan dan dapat berpikir dengan jernih.

3. Improvisasi

Poin ketiga adalah improvisasi. *Guys*, improvisasi itu bukan sebuah *gift* dari lahir. Melainkan bisa dipelajari dan dipraktikkan secara berulang. Lalu gimana sih caranya belajar improvisasi? Jawabannya adalah pengalaman.

Pengalaman dalam menghadapi segala situasi maupun kondisi *guys*. Misalnya, gimana sih caranya ketika sedang membaca puisi tiba-tiba *mic* nya mati? Atau gimana cara mengendalikan kondisi saat harus membawakan acara dalam situasi super ramai?

Semua berasal dari pengalaman *guys*. Namun, ga hanya pengalaman aja kok. Untuk improvisasi Kamu juga bisa belajar melalui berbagai video di Youtube. Dari sana terdapat berbagai macam kondisi sampai cara mengendalikan suasana.

4. Kontak mata

Oh, iya, aku juga memiliki *life hack* khusus untuk menghadapi situasi panggung. Seperti yang Kamu ketahui, kontak mata adalah hal penting dalam kepercayaan diri maupun tampil di depan panggung. Oleh karena itu, untuk Kamu yang baru pertama kali belajar tampil di panggung usahakan agar tetap melihat ke audiens.

Pandangan yang dilayangkan cukup sekilas saja, jangan terlalu intens maupun dalam

karena dapat mengalihkan kefokuskan Kamu. Apabila masih terlalu sulit, maka Kamu cukup tatap keningnya saja. Selain itu, usahakan jangan melihat ke atas yang justru akan mengurangi *performance* Kamu.

5. Praktik

Ketika Kamu sudah menguasai keadaan dan improvisasi, tak lupa seringlah mempraktikkan hal tersebut. Semakin banyak Kamu praktik dan belajar maka akan semakin banyak ilmu yang Kamu dapatkan.

Jangan pernah takut untuk mendapatkan kritik. Semakin banyak kritik yang Kamu terima maka semakin meningkat juga kepercayaan diri yang ada di dalam diri Kamu. Selalu jadikan sebuah kritik sebagai motivasi agar berkembang.

Tak hanya kritik, Kamu juga bisa mempraktikkan kemampuan lewat cermin. Pada awalnya Kamu bisa berlatih di depan cermin, jangan malu melihat diri sendiri. Kamu tahu kan bahwa setiap makhluk di dunia adalah spesial dan memiliki keunikannya masing-masing.

Jadi, jangan minder untuk melihat diri sendiri, apabila melihat diri sendiri sudah minder dahulu, lalu bagaimana jika berdiri di atas panggung?

6. Gagal? Ulangi lagi

Bagaimana sebuah kepercayaan diri di depan panggung, penguasaan materi, penguasaan panggung berasal? Semua berasal dari poin-poin di atas seperti kritik, praktik, improvisasi, dan berpusat pada pengalaman. Semakin Kamu mencoba maka semakin terbiasa.

Nah, beberapa tips di atas kiranya dapat bermanfaat bagi Kamu untuk selalu meningkatkan kepercayaan diri. Penting sekali usia-usia emas seperti Kamu untuk mengeksplorasi segala ilmu yang nantinya dapat dijadikan sebuah pelajaran yang berharga untuk masa depan.

Jangan pernah berhenti mencoba, selalu semangat!