

## **PENGARUH KEGIATAN PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI PROGRAM MBKM UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* PADA REMAJA DI DESA TAMANSARI, KECAMATAN LELEA, INDRAMAYU, PROVINSI JAWA BARAT.**

**Untung Subroto<sup>1</sup>, Sonia Halimatu Sa'diyah<sup>2</sup>, Katzuko Angelica Natalie Koropit<sup>3</sup>,  
Gustina<sup>4</sup>, Timothy Leonardo<sup>5</sup>, dan Shafa Nur Rahmadani<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: untungs@fpsi.untar.ac.id

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: sonia.705190001@stu.untar.ac.id

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: katzuko.705190034@stu.untar.ac.id

<sup>4</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: gustina.705190073@stu.untar.ac.id

<sup>5</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: timothy.705190166@stu.untar.ac.id

<sup>6</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Surel: shafa.705190273@stu.untar.ac.id

### **ABSTRACT**

*Self Confidence is the feeling of someone being able to do something. Based on the pre-research survey, self-confidence is one of the problems that occur in teenagers in Girang Hamlet. This study was conducted to examine the effect of self-development training activities with training, lecture and exercise methods, and whether it can increase self-confidence in adolescents in Girang village, Indramayu. This study was conducted on 31 adolescents with an experimental method. Each participant will take part in the training which lasts for 8 meetings with different materials and activities for each session. All participants gave a self-confidence pretest and then received a post-test after attending the eighth training session. Based on the pre and post data processing, it showed a change in self-confidence scores in Girang Hamlet teenagers, Taman Sari Village. Thus, there is an effect of implementing a self-development training program on the self-confidence of adolescents in Girang Hamlet, Tamansari Village, Indramayu West Java.*

**Keywords:** *Adolescence, Self-Confidence, Self Development*

### **ABSTRAK**

*Self confidence* adalah perasaan bahwa seseorang mampu untuk melakukan sesuatu. Berdasarkan survei pra penelitian, *Self confidence* menjadi salah satu permasalahan yang terjadi pada remaja di Dusun Girang. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh kegiatan pelatihan pengembangan diri dengan metode pelatihan, ceramah dan latihan, apakah dapat meningkatkan *self confidence* pada remaja di desa Girang, Indramayu. Penelitian ini dilakukan pada 31 remaja dengan metode eksperimen. Setiap partisipan akan mengikuti pelatihan yang berlangsung selama 8 kali pertemuan dengan materi dan kegiatan yang berbeda setiap sesinya. Semua partisipan diberikan pretest alat ukur *self confidence* dan selanjutnya akan mendapatkan post tes alat ukur yang sama setelah mengikuti sesi kedelapan pada pelatihan. Berdasarkan pengolahan data *pre* and *post* menunjukkan terjadi perubahan skor *self confidence* pada remaja Dusun Girang, Desa Taman Sari. Dengan demikian, terdapat pengaruh pelaksanaan program pelatihan pengembangan diri terhadap rasa percaya diri remaja di Dusun Girang, Desa Tamansari, Indramayu Jawa Barat.

**Kata Kunci:** *Remaja, Self Confidence, Pengembangan Diri*

## **1. PENDAHULUAN**

Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) adalah program belajar yang diusul oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, sebagai bentuk dukungan bagi seluruh mahasiswa di Indonesia agar dapat dengan bebas menguasai berbagai bidang keilmuan berdasarkan pada pilihan mata kuliah yang diminati (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Berdasarkan pada hal tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyediakan beberapa pilihan mata kuliah yang dapat diambil oleh mahasiswa, salah satunya adalah Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT). Kuliah Kerja

Nyata Tematik (KKNT) merupakan suatu bentuk pendidikan dengan cara memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa untuk hidup di tengah masyarakat di luar kampus, yang secara langsung bersama-sama masyarakat mengidentifikasi potensi dan menangani masalah sehingga diharapkan mampu mengembangkan potensi daerah atau desa dan meramu solusi untuk masalah yang ada di desa (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Pada kesempatan MBKM kali ini, kelompok memilih program KKNT sebagai mata kuliah yang diambil pada semester ini. KKNT dilakukan di Dusun Girang, Desa Tamansari, Kecamatan Lelea, Indramayu, Provinsi Jawa Barat. Partisipan yang menjadi fokus utama pada program KKNT ini adalah para remaja di Dusun Girang, Desa Tamansari, Kecamatan Lelea, Indramayu, Provinsi Jawa Barat.

Masa remaja merupakan masa bahwa anak mulai mengalami berbagai macam perubahan dari segi fisik, intelektual, emosional, hingga sosial. Oleh sebab itu, masa ini seringkali dikenal sebagai masa peralihan. Gunarsa dan Gunarsa (2008) membagi masa remaja menjadi tiga kelompok usia tahap perkembangan, yaitu *early adolescent* (remaja awal) yang dimulai pada rentang usia 12-15 tahun, *middle adolescent* (remaja madya atau pertengahan) yang dimulai pada rentang usia 15-18 tahun, dan *late adolescent* (remaja akhir) yang dimulai pada rentang usia 18-21 tahun.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara yang telah dilakukan pada remaja di Dusun Girang, Desa Tamansari, Kecamatan Lelea, Indramayu, menunjukkan bahwa terdapat satu permasalahan menonjol yang dialami oleh para remaja, yaitu permasalahan mengenai kepercayaan diri. Para remaja menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pernah mengalami *bullying*, tekanan dari orang tua akan masa depan, merasa kurang mampu untuk bersosialisasi, tidak mengetahui bakat dan minat yang dimiliki, serta masalah akan penampilan. Padahal salah satu aspek yang penting untuk dimiliki remaja agar dapat berkembang menjadi individu yang berkualitas adalah aspek kepercayaan diri. Menurut Ramadhani dan Putrianti (2014), kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya secara apa adanya baik itu negatif maupun positif melalui proses belajar untuk kebahagiaan dirinya. Selain itu, menurut Fitri, Zola, dan Ifdil (2018), remaja yang percaya diri tampak pada sikap penerimaan diri sebagaimana adanya yang mencerminkan rasa senang terhadap kepuasan kualitas kemampuan dirinya, remaja yang percaya diri juga cenderung mempunyai gambaran dan konsep diri yang positif. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri memiliki keberanian diri dalam meningkatkan potensi diri, dapat menyelesaikan tugas yang sesuai dengan tahap perkembangannya, serta dapat menjadi pribadi yang mandiri dan sehat (Tanjung & Amelia, 2017).

Oleh sebab itu, berdasarkan hal tersebut kelompok memutuskan untuk mengadakan pelatihan dengan tema “Pengembangan Diri Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja”, yang dilakukan selama 7 hari, dengan materi yang dibawakan berbeda setiap harinya. Materi yang dibawakan antara lain adalah a) Materi pengenalan diri (*Who am I*), materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat lebih mengenal dirinya; b) Materi mengenal kepribadian, materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat mengenal kekurangan dan kelebihan yang dimiliki; c) Materi minat dan bakat, materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat mengetahui minat dan bakat apa yang mereka miliki; d) Materi mengenal kecerdasan intelektual, materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat mengetahui jenis kecerdasan yang dimiliki; e) Materi membangun mental yang kuat, materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat mengetahui cara membangun mental yang kuat; f) Materi *public speaking*, materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat lebih percaya diri ketika berbicara di depan umum; dan g) Materi *goal setting*, materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat memiliki gambaran rancangan masa depan. Seluruh materi yang diberikan berfokus pada pengembangan diri remaja, seperti pengenalan akan diri, minat bakat, kepribadian, kecerdasan intelektual hingga pengenalan akan cara membangun mental yang kuat, *public speaking*, dan rancangan masa depan. Selain pemaparan materi, terdapat

*ice breaking* yang diberikan berupa menggambar bebas (*free drawing*), mandala, binatang, jembatan, rumah impian, dan *superhero*. Lalu, terdapat juga pemberian alat tes, berupa tes RMIB, CFIT, kepribadian, regulasi diri, kepercayaan diri, kecemasan, dan *Multiple Intelligence*, sebagai penunjang materi yang telah diberikan di setiap pertemuan. Dari seluruh materi, tes, hingga kegiatan yang diberikan diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri remaja di Dusun Girang.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain pra-eksperimen (*pre experimental designs*). Menurut Ratminingsih (2010), penelitian eksperimen adalah suatu metode penelitian untuk mencari hubungan atau pengaruh fenomena sebab akibat antara variabel tertentu terhadap variabel lainnya, seperti antara variabel bebas dengan variabel terikat sehingga terdapat pengontrolan dan pengendalian pada variabel bebas untuk dapat menentukan pengaruh yang ditimbulkan pada variabel terikat. Jenis metode eksperimen tanpa kelompok kontrol atau yang disebut juga dengan pra-eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini, menurut Hamsir (2017), peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol atau kelompok pembanding sehingga hanya melibatkan satu kelas sebagai kelas eksperimen tanpa adanya kelas kontrol.

### Tahapan Pelaksanaan

Penelitian dilaksanakan dengan metode eksperimen tanpa grup kontrol berbentuk pelatihan yang ditujukan untuk remaja Dusun Girang Desa Tamansari yang didapati memiliki rasa percaya diri yang rendah. Kegiatan penyuluhan pada penelitian ini berjudul “Pelatihan Pengembangan Diri Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja di Dusun Girang Desa Tamansari Kecamatan Lelea Kabupaten Indramayu”. Penelitian ini diawali dengan tahapan survei kepada remaja di Dusun Girang. Selanjutnya mempresentasikan hasil yang didapatkan dari survei kepada pamong desa. Selanjutnya kegiatan dimulai dengan pemberian *pre-test* terkait kepercayaan diri kepada peserta. Setelah mendapatkan hasil *pre-test* pelatihan dilaksanakan selama tujuh pertemuan dengan materi terkait kepercayaan diri yang berbeda-beda disetiap harinya. Setelah seluruh materi pelatihan disampaikan, peserta diberikan *post-test* berupa soal yang sama dengan *pre-test* dengan tujuan untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian pelatihan terhadap tingkat percaya diri peserta. Program diakhiri dengan pembuatan laporan yang akan dipublikasikan sebagai jurnal ilmiah.

### Waktu dan Lokasi Pelaksanaan Penelitian

Waktu pelaksanaan dalam melakukan kegiatan pelatihan kepada para remaja Dusun Girang adalah di mulai dari pukul 15.30-17.30 WIB selama 2 jam yang berlokasi di Musholla Roudhotut Tholibin di Dusun Girang Desa Tamansari.

### Bentuk Kegiatan

Kegiatan pelatihan pada program ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan secara langsung kepada remaja yang bertempat tinggal di Dusun Girang. Penyuluhan dilaksanakan dengan berbagai kegiatan seperti:

1. **Pre-test.** Semua partisipan sebanyak 31 orang diminta untuk mengerjakan *pre-test* berupa kuesioner kepercayaan diri. Kuesioner memiliki 10 item pernyataan terkait kepercayaan diri. *Pre-test* ini dilakukan untuk melihat kepercayaan diri partisipan sebelum mengikuti program.
2. **Kegiatan Intervensi.** Penyuluhan berlangsung selama 7 hari dengan tema serta materi yang berbeda di setiap harinya. Semua materi yang disampaikan dalam kegiatan ini berhubungan

dengan kebutuhan partisipan sebagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri. Adapun materi yang disampaikan, yaitu *Who am I*, Mengenal Kepribadian, Mengenal 8 Tipe Kecerdasan, Mengenal Minat dan Bakat, Membangun Mental yang Kuat, *Public Speaking*, serta *Goal Setting*. Materi dibawakan oleh anggota tim yang berbeda di setiap harinya. Setiap pertemuan tidak hanya diberikan penyampaian materi, tetapi juga terdapat kegiatan pendukung lainnya, seperti menggambar, sesi presentasi hasil gambar, dan pemberian psikotes terkait dengan materi di hari tersebut.

3. **Post-test.** Diberikan kepada partisipan setelah mengikuti serangkaian kegiatan program ini. Partisipan mengisi kuesioner kepercayaan diri yang sama dengan *pre-test* kepercayaan diri. *Post-test* ini bertujuan untuk melihat tingkat kepercayaan diri peserta setelah mengikuti program.

### Kriteria Partisipan

Peserta yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja yang bertempat tinggal di Dusun Girang Desa Tamansari yang berjumlah 31 orang. Remaja tersebut memiliki rentang usia antara 13-18 tahun dengan jumlah laki-laki sebanyak 13 orang dan perempuan sebanyak 18 orang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui “Pengaruh kegiatan pelatihan pengembangan diri program MBKM untuk meningkatkan *Self Confidence* pada remaja di Desa Tamansari, Kecamatan Lelea, Indramayu, Provinsi Jawa Barat” Penelitian pada program ini termasuk penelitian jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan metode eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh pemberian pelatihan terhadap tingkat kepercayaan diri peserta. Data dalam penelitian ini dihasilkan dari skor tes *pre* dan *post* kepercayaan diri remaja di Dusun Girang. Setelah data terkumpul dilakukan tahap selanjutnya, yaitu analisis data. Analisa data menggunakan data dari hasil penghitungan setiap item *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada 31 peserta. *Pre-test* dan *post-test* yang diberikan merupakan kuesioner kepercayaan diri yaitu *Personal Self Confidence* oleh Veale dan Quester yang terdiri dari 10 item pernyataan dengan pengisian skor 1 sampai 9, dimana skor 1 memiliki arti sangat tidak setuju dan skor 9 memiliki arti sangat setuju.

Tabel 1. Hasil perhitungan signifikansi *pre & post test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	TOTAL_PRETEST - TOTAL_POSTTEST	-4.452	10.785	1.937	-8.408	-.496	-2.298	30	.029

Nilai  $H_0$  akan diterima jika nilai signifikansi  $p > 0,05$  sebaliknya nilai  $H_0$  akan ditolak apabila nilai signifikansi  $p < 0,05$  (Arikunto, 2006). Berdasarkan pada tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,029 yang artinya nilai signifikansi tidak melebihi nilai alpha 0,05 ( $p < 0,05$ ). Pada kondisi seperti ini, menunjukkan bahwa nilai  $H_0$  ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre* dan *post* tes. Oleh sebab itu dapat disimpulkan

bahwa pemberian pelatihan kepercayaan diri memiliki pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja di Dusun Girang.

#### 4. KESIMPULAN

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mulai mengalami berbagai perubahan seperti perubahan fisik, intelektual, emosi, hingga sosial. Masa ini seringkali dikenal sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan sehingga pada tahapan perkembangan ini sangatlah penting terutama dalam pembentukan jati diri dan kepercayaan dirinya. Berdasarkan hasil pengamatan dengan melalui survei yang telah dilakukan ditemukan bahwa mayoritas remaja di Dusun Girang memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah. Oleh sebab itu, berdasarkan hasil survei kami melaksanakan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri remaja di Dusun Girang. Pelatihan dalam penelitian ini dilaksanakan selama tujuh hari dengan pemaparan materi yang berbeda di setiap harinya. Penelitian diawali dengan pemberian *pre-test* berupa kuesioner dan diakhir program diberikan *post-test* yang sama untuk melihat peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti program. Berdasarkan hasil perhitungan skor *pre dan post test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pelatihan pengembangan diri terhadap rasa percaya diri pada remaja di Dusun Girang. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan *group control* agar dapat menjadi pembanding keefektifan antara suatu kegiatan dengan kegiatan lainnya.

#### Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini dapat terselenggara dengan baik dan lancar tak lepas dari dukungan pihak-pihak yang terlibat. Ucapan terima kasih kami sampaikan untuk Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara atas dukungan yang diberikan berupa pendanaan kegiatan. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada pamong desa yang telah mengizinkan dan memfasilitasi tempat untuk kami melakukan program ini. Tidak lupa juga ucapan terima kasih kami sampaikan kepada remaja Dusun Girang atas antusiasnya dalam mengikuti serangkaian kegiatan PKM ini.

#### REFERENSI

- Arikunto, S (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 4(1), 1-5. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi/article/view/182/211>
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hamsir (2017). Penerapan metode eksperimen terhadap hasil belajar fisika peserta didik SMA Negeri 1 Turatea Kabupaten Jenepono. *Jurnal Penelitian dan Penalaran*, 4(2), 732-741. <https://media.neliti.com/media/publications/247832-none-7bc139bd.pdf>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Buku panduan merdeka belajar – kampus merdeka (1st ed.)*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI.
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22-32. <https://media.neliti.com/media/publications/256852-hubungan-antara-kepercayaan-diri-dengan-d719764a.pdf>
- Ratminingsih, N. M. (2010). Penelitian eksperimental dalam pembelajaran bahasa kedua. *Prasi*, 6(11), 30-40. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PRASI/article/viewFile/6816/4664>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. H. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1-4. <https://doi.org/10.29210/3003205000>

---

*(halaman kosong)*