

## PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DI DUSUN GIRANG, INDRAMAYU

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  
Email: untungs@fpsi.untar.ac.id

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

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

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

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

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

### ABSTRACT

*Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) is a program of the Ministry of Education that requires students to carry out activities outside of campus. One of the programs offered is a village project. As a sixth semester student who is currently running the MBKM program, training for youth in Girang Hamlet, Indramayu Regency, West Java, was carried out by students from the Psychology Faculty of Tarumanagara University. After conducting a survey on teenagers in Girang hamlet, the problem that most teenagers feel is the problem of self-confidence. Self-confidence is a belief in one's own abilities that are inherent in a person. Confidence is also an important aspect for adolescents in developing their potential. Based on these findings, training activities were formed aimed at increasing the self-confidence of adolescents in Girang Hamlet. This series of training activities was carried out for seven days, which consisted of delivering material, drawing, and giving test kits according to the needs of youth in Girang Hamlet. The training was carried out on 31 teenagers who had an age range of 13-18 years with 13 males and 18 females. Based on the results of interviews conducted with the participants after attending the training for seven meetings, they felt the benefits, namely there was an increase in self-confidence in the participants because they felt they knew themselves better, including their strengths and weaknesses.*

**Keywords:** Training, Adolescence, Self Confidence

### ABSTRAK

Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) adalah program kementerian Pendidikan yang mengharuskan mahasiswa melakukan kegiatan di luar kampus. Salah satu program yang ditawarkan adalah proyek di desa. Sebagai mahasiswa semester enam yang saat ini menjalankan program MBKM ini, maka dilaksanakanlah pelatihan untuk para remaja di Dusun Girang Kabupaten Indramayu Jawa Barat oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Setelah melakukan survei pada remaja di dusun Girang, maka masalah yang paling banyak dirasakan oleh para remaja adalah masalah kepercayaan diri. Percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang melekat pada diri seseorang. Percaya diri juga menjadi salah satu aspek penting bagi remaja dalam mengembangkan potensi dirinya. Berdasarkan temuan inilah maka di bentuk kegiatan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja di Dusun Girang. Rangkaian kegiatan pelatihan ini dilaksanakan selama tujuh hari, yang terdiri dari penyampaian materi, menggambar, dan pemberian alat tes yang sesuai dengan kebutuhan remaja di Dusun Girang. Pelatihan dilakukan pada 31 remaja yang memiliki rentang usia antara 13-18 tahun dengan jumlah laki-laki sebanyak 13 orang dan perempuan sebanyak 18 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada para peserta setelah mengikuti pelatihan selama tujuh kali pertemuan, mereka merasakan manfaat yaitu terdapat peningkatan rasa percaya diri pada peserta karena merasa lebih mengenal diri mereka termasuk kelebihan dan kekurangan.

**Kata Kunci:** Pelatihan, Remaja, Kepercayaan Diri



## 1. PENDAHULUAN

Pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, daerah yang menjadi tujuan adalah Dusun Girang Desa Tamansari yang terletak di Kecamatan Lelea Kabupaten Indramayu Provinsi Jawa Barat. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Dusun Girang ditemukan bahwa produktivitas remaja Dusun Girang tergolong baik, hal ini dapat dinilai dari adanya keaktifan para remaja Dusun Girang saat diadakannya perkumpulan atau acara di Musholla setempat. Salah satu Musholla yang aktif mengadakan acara dan melibatkan remaja di Dusun Girang yaitu Musholla Roudhotut Tholibin. Para remaja tidak hanya aktif mengikuti rangkaian acara yang dibuat, melainkan para remaja Dusun Girang juga aktif menjadi pelaksana acara.

Indonesia merupakan negara berkembang sehingga pencapaian Indonesia juga tidak lepas dari bagaimana peran sumber daya manusia yang bekerja di belakangnya. Sumber daya manusia yang baik dapat lahir dan tercipta apabila kualitas tersebut telah dibentuk sejak dini. Salah satu proses perkembangan manusia yang cukup menentukan bagaimana manusia akan terbentuk menjadi individu yang berkualitas adalah proses perkembangan manusia pada masa remaja. Masa remaja merupakan masa dimana anak mulai mengalami berbagai macam perubahan dari segi fisik, intelektual, emosional, hingga sosial. Oleh sebab itu, masa ini seringkali dikenal sebagai masa peralihan. Pada masa ini juga seringkali ditemukan beberapa permasalahan seperti masalah penguasaan diri, kontrol diri, serta kepercayaan diri (Diananda, 2018).

Masa remaja adalah masa dimana individu mulai menemukan dirinya yang sebenarnya dengan menemukan, mencoba, gagal dan akhirnya menemukan apa yang cocok untuknya, masa ini juga bergejolak karena perkembangan fisik akan mempengaruhi perkembangan berpikir, bahasa, emosi, dan sosial. Remaja juga mengalami perkembangan yang pesat, salah satunya dalam hal kepribadian. Proses perkembangan ini dipengaruhi oleh dua hal yang berasal dari dalam dan lingkungan juga memegang peranan tertentu (Ramanda, 2019). Pada hakikatnya tugas perkembangan remaja memerlukan upaya untuk melepaskan sikap dan perilaku kanak-kanak, serta upaya untuk memperoleh kemampuan berperilaku secara dewasa. Menurut Curtis (2015), masa remaja adalah proses transisi yang kompleks atau fase yang berbeda pada siklus hidup perkembangan individu yang melibatkan perkembangan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Masa remaja terbagi menjadi tiga kelompok pada usia tahap perkembangannya, yaitu remaja awal yang dimulai pada rentang usia 12-15 tahun, remaja pertengahan yang dimulai pada rentang usia 15-18 tahun, dan remaja akhir yang dimulai pada rentang usia 18-21 tahun (Gunarsa & Gunarsa, 2008).

Sebelum mengadakan program, dilakukan survei terlebih dahulu kepada remaja dengan harapan program yang dilaksanakan dapat sesuai dengan kebutuhan remaja di Dusun Girang. Survei dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan terkait kondisi mereka dan diperdalam dengan melakukan wawancara mengenai apa yang mitra jawab. Tidak hanya itu, lembar survei juga berisikan beberapa permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja seperti: (a) kepercayaan diri, (b) konsep diri, (c) kecemasan, (d) regulasi diri (e) penerimaan diri, dan (f) harga diri dan mereka memilih permasalahan yang sesuai dengan kondisinya saat itu. Dari hasil survei tersebut 25 dari 31 remaja memiliki masalah pada rasa percaya diri. Mayoritas remaja merasa memiliki 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.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting untuk dimiliki remaja agar dapat berkembang menjadi individu yang berkualitas. Selama rentang kehidupan, masa remaja merupakan fase penyesuaian yang sulit terutama sangat sensitif terhadap penurunan tingkat kepercayaan diri (Rizzi et al., 2020). Kepercayaan diri dapat diperoleh dari pengalaman hidup, hal ini merupakan salah satu aspek kepribadian yaitu berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain (Ghufron & Risnawati, 2012). Sedangkan, menurut Tripathy dan Srivastava (2013), percaya diri merupakan salah satu sikap tentang bagaimana individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya dengan berbagai situasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang diperoleh dari pengalaman hidup sehingga seseorang tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Dengan rendahnya rasa percaya diri pada remaja di Dusun Girang yang dibuktikan dengan hasil survei, maka diperlukan program pelatihan yang berkaitan dengan kebutuhan para remaja yaitu mengenai kepercayaan diri. Dengan mengadakan pelatihan, program dapat dilaksanakan dengan menggunakan prosedur yang sistematis dan setiap kegiatan yang dilaksanakan dapat terorganisir dengan baik walaupun dilaksanakan dengan waktu yang pendek. Dengan mengadakan pelatihan, mitra dalam kegiatan ini mendapatkan berbagai kegiatan selain materi sebagai upaya dalam proses meningkatkan pengetahuan. Tujuan utama pemberian pelatihan pengembangan diri agar para remaja lebih mengenal diri mereka sehingga kepercayaan dirinya juga ikut meningkat, karena seseorang yang telah memahami dirinya dapat membangun rasa percaya diri dalam berbagai situasi sosial.

## **2. METODE PELAKSANAAN PKM**

Kegiatan dalam program ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan yang ditujukan untuk para remaja yang bertempat tinggal di Dusun Girang. Sebelum mengadakan penyuluhan, tim mengadakan survei terlebih dahulu untuk mengetahui masalah serta kebutuhan dari remaja yang ada di Dusun Girang. Selanjutnya adalah melakukan penyusunan program kegiatan serta melakukan persiapan perlengkapan selama program. Sebelum penyuluhan dimulai, peserta dalam program ini diberikan *pre-test* terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk melihat kepercayaan diri peserta sebelum program dimulai. Kemudian, di akhir program peserta diberikan *post-test* untuk melihat perubahan tingkat kepercayaan diri setelah mengikuti serangkaian program. Selain itu, mitra juga mendapatkan hasil dari berbagai psikotes dan interpretasi hasil gambar yang telah dilakukan selama mengikuti pelatihan. Kemudian, kegiatan ini diakhiri dengan pembuatan laporan untuk dipublikasikan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Musholla Roudhotut Tholibin yang terletak di Dusun Girang. Kegiatan dilaksanakan selama 2 jam dimulai dari pukul 15.30-17.30 WIB. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan dengan materi yang berbeda setiap harinya. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan pengembangan diri yang diberikan secara langsung di lokasi pelaksanaan. Pelatihan dilaksanakan selama 7 hari dengan pemberian materi yang berkaitan dengan kepercayaan diri yang berbeda di setiap harinya. Selain penyampaian materi, terdapat serangkaian kegiatan pendukung yang diberikan selama pelatihan berlangsung.

Rangkaian kegiatan pelatihan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, *ice breaking* berupa menggambar, presentasi hasil gambar, pemaparan materi, tanya jawab, dan diakhiri dengan pembagian *snack*. Seluruh rangkaian kegiatan ini dilakukan selama 2 jam dari pukul 15.30-17.30. Pemaparan materi disampaikan sesuai dengan tema yang sudah ditentukan



disetiap pertemuan. Pada pertemuan pertama, materi yang disampaikan bertema pengenalan diri (*Who am I*). Tidak hanya materi, terdapat kegiatan pendukung lainnya seperti *pre* menggambar mandala, *pre test* kepercayaan diri, dan terakhir ada *games* berupa menggambar tiga binatang.

Pada pertemuan kedua, partisipan diberikan materi mengenai mengenal kepribadian diri. Selain memberikan materi, peserta juga diberikan menggambar bebas (*free drawing*), Interpretasi gambar, tes kepribadian, pembahasan hasil tes, dan terakhir ada tes IQ (CFIT).

Pada pertemuan ketiga, partisipan diberikan materi mengenai Minat dan Bakat. Selain pemaparan materi, peserta juga diberikan Tes RMIB dan juga menggambar HERO.

Pada pertemuan keempat, partisipan diberikan materi mengenai *Multiple Intelligence*. Selain pemaparan materi, partisipan juga diberikan penjelasan mengenai hasil tes RMIB yang telah dilakukan sebelumnya. Setelah itu, partisipan diberikan tes *Multiple Intelligence*, penjelasan hasil tes, dan juga *Mid Test* kepercayaan diri.

Pada pertemuan kelima, partisipan diberikan materi mengenai Membangun mental yang kuat. Tidak hanya materi, partisipan juga diberikan tes regulasi diri, dan menggambar jembatan.

Pada hari keenam, partisipan diberikan materi mengenai *Public Speaking*. Tidak hanya materi, peserta juga diberikan tes kecemasan, menggambar rumah impian, dan presentasi gambar.

Pada hari ketujuh, partisipan diberikan materi mengenai *Goal setting*. Tidak hanya pemaparan materi, peserta juga diberikan menggambar tempat yang ingin dituju (*place want to go*), *post-test* kepercayaan diri, dan juga menulis kesan dan pesan selama mengikuti program kami.

Untuk mengakhiri program yang telah dilaksanakan, dilakukan evaluasi sebagai bentuk pengukuran keberhasilan program. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan berupa skala dengan rentang 1 sampai 5 mengenai pengenalan diri dan kepercayaan diri mitra sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Selanjutnya, juga dilakukan wawancara terkait kondisi mitra sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan sebagai upaya pendalaman hasil dalam program PKM ini. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini yaitu para remaja yang bertempat tinggal di Dusun Girang dengan rentang usia 13-18 tahun yang berjumlah 31 orang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam mengukur keberhasilan PKM ini, partisipan diberikan beberapa pertanyaan menggunakan teknik wawancara yang bertujuan untuk melihat peningkatan rasa percaya diri pada peserta setelah mengikuti program kami. Butir pada pertanyaan yang disampaikan melalui metode wawancara terdiri dari 6 item. Terdapat tiga dimensi pada butir pertanyaan yang disampaikan yaitu, pengenalan diri, kepercayaan diri, dan perubahan pada diri peserta. Selain itu, pertanyaan yang disampaikan juga bertujuan untuk mengukur pengaruh yang dihasilkan dari kegiatan yang dilaksanakan terhadap perubahan pada dimensi-dimensi yang telah disebutkan. Pertanyaannya untuk dimensi pengenalan diri dan kepercayaan diri adalah sebagai berikut.

Pertanyaan 1: Dalam skala 1 sampai 5, dimana 1 tidak mengenal diri dan 5 sangat mengenal diri, berapa skor Anda sebelum mengikuti pelatihan yang kami berikan?

Pertanyaan 2: Dalam skala 1 sampai 5, dimana 1 tidak mengenal diri dan 5 sangat mengenal diri, berapa skor Anda setelah mengikuti pelatihan yang kami berikan?

Pertanyaan 3: Dalam skala 1 sampai 5, dimana 1 tidak percaya diri dan 5 sangat percaya diri, berapa skor Anda sebelum mengikuti pelatihan yang kami berikan?

Pertanyaan 4: Dalam skala 1 sampai 5, dimana 1 tidak percaya diri dan 5 sangat percaya diri, berapa skor Anda setelah mengikuti pelatihan yang kami berikan?

Skala yang didapatkan dari hasil *interview* dengan peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.

*Hasil interview setelah pelatihan*

Initial	Pertanyaan 1	Pertanyaan 2	Pertanyaan 3	Pertanyaan 4
Ev	4	5	3	4
An	1	5	2	4
Ti	1	5	2	4
So	1	5	2	4
Ta	1	4	1	4
Ud	1	4	2	5
It	3	4	2	3
Sy	3	4	3	4
Na	2	4	2	4
Ni	4	4	3	3
Za	3	4	5	5
Ma	3	5	2	4
Wi	3	5	3	5
Ra	2	4	2	3
Sa	3	4	2	4
Ke	3	4	2	3
Ak	2	5	1	5
Eg	1	4	1	5



Ak	4	5	2	4
In	2	4	1	5
St	2	4	3	4
Sf	1	4	3	5
Rf	3	5	3	5
Sn	1	5	1	4
Hd	2	3	2	4
Fd	3	4	3	4
Id	1	4	2	5
Rt	2	4	1	4
Jh	3	4	2	5
Ch	2	4	1	4
Ar	1	4	2	5

Tabel 2.

*Hasil perhitungan selisih dimensi pengenalan diri dan kepercayaan diri*

Variabel	Sebelum mengikuti pelatihan	Setelah mengikuti pelatihan
Mengenal Diri	2.19	4.29
Kepercayaan Diri	2.13	4.23

Berdasarkan data pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah mendapatkan pelatihan, mitra jauh lebih mengenal dirinya serta mengalami peningkatan kepercayaan diri. Menurut Santoso (2015), Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek yang penting untuk dimiliki seorang individu. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki seseorang. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Santoso (2015), yang menemukan bahwa tingginya kepercayaan diri dapat meningkatkan kompetensi sosial pada seorang individu, seperti kemampuan untuk asertif, kooperatif, berempati, bertanggung jawab, serta mengendalikan diri. Selain itu, dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi juga akan secara tidak langsung membentuk seseorang menjadi pribadi yang lebih kuat, mengurangi stress serta resilien terhadap situasi yang tidak biasa (Kusumaningtyas, 2012).

Untuk lebih membuktikan hasil dari PKM, dilakukan wawancara lebih lanjut terkait dimensi perubahan pada diri peserta. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam mengenai kondisi mitra sebelum dan setelah mengikuti program. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat 5 hasil wawancara yang mewakili jawaban keseluruhan peserta dalam pelatihan. Dalam wawancara, Ti menjelaskan bahwa kondisi sebelum mengikuti pelatihan merasa belum mengenal dirinya dengan baik, belum mengetahui potensi yang dimiliki, dan tidak percaya diri karena sering mengalami *bullying* soal fisiknya. Lalu, Ti juga menjelaskan kondisi setelah mengikuti program merasa bahwa materi yang disampaikan saat pelatihan membuat ia mengenal dirinya, mengalami peningkatan percaya dirinya, tidak merasa malu ketika bertemu dengan orang baru, dan lebih berani berbicara dengan orang baru.

Ev juga menjelaskan tentang kondisi dirinya sebelum mengikuti pelatihan, ia mengatakan bahwa hampir setiap malam menangis tanpa alasan, menyalahkan diri sendiri, *overthinking*, cemas berlebihan, merasa takut ketika masuk ke ruangan yang terdapat banyak orang, merasa semua mata tertuju kepadanya, bahkan meragukan kemampuan diri sendiri serta tidak mengetahui arah tujuan hidupnya. Ia juga menambahkan bahwa setelah mengikuti program, kondisinya jauh lebih baik. Ev jadi lebih mudah mengontrol dirinya dan mengatasi emosi yang menggangukannya. Ev juga menambahkan bahwa setelah mengikuti program, mulai menyadari bahwa dirinya tidak sendiri, percaya bahwa masih ada kelebihan dari dirinya yang harus disyukuri, sadar untuk memilih mengembangkan minat serta bakat yang dimiliki dibanding meragukan kemampuannya, dan berani mencoba untuk tampil di depan umum.

Selain itu, Ak juga menjelaskan bahwa kondisinya sebelum mengikuti program sering merasa malu dan minder dengan orang lain, ia juga selalu meragukan kemampuan yang dimilikinya dan takut untuk berbicara di depan umum. Ak juga mengatakan setelah mengikuti serangkaian kegiatan pelatihan ia jadi lebih percaya diri dan berani untuk berbicara di depan kelas.

Selanjutnya, Rf mengatakan bahwa sebelum mengikuti program ia suka merasa gugup jika diminta untuk maju ke depan kelas oleh gurunya. Tetapi setelah mengikuti program, Rf merasa lebih berani untuk maju ke depan kelas dan mulai mengenal dirinya sehingga ia merasa bahwa percaya dirinya meningkat.

Lalu, Ab juga menjelaskan bahwa sebelum mengikuti program ia tidak mengetahui *extrovert* dan *introvert* (jenis kepribadian). Namun, setelah ikut program ia mengetahui jenis kepribadian yang dimiliki dan Ab merasa hasilnya sesuai dengan dirinya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh seluruh peserta membuktikan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti pelatihan.

Berdasarkan pada hasil perhitungan data Pertanyaan 1 & 2 (mengetahui diri) dan pertanyaan 3 & 4 (kepercayaan diri) yang dapat dilihat pada Tabel 3, ditemukan bahwa nilai signifikansi keduanya berada pada angka 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dapat dikatakan  $H_0$  ditolak jika nilai signifikansi tidak melebihi 0,05 ( $p < 0,05$ ) (Saragih & Simarmata, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat mengenal diri dan kepercayaan diri remaja sebelum dan sesudah pelatihan. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang dilakukan dapat meningkatkan tingkat mengenal diri dan kepercayaan diri remaja di Dusun Girang.



Tabel 3.  
*Hasil Signifikansi Skala Pernyataan Mengenai Diri & Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Program*

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pertanyaan 1- Pertanyaan 2	-2.097	1.106	.199	-2.503	-1.691	-10.554	30	.000
Pair 2	Pertanyaan 3- Pertanyaan 4	-2.097	1.076	.193	-2.491	-1.702	-10.853	30	.000

#### 4. KESIMPULAN

Masa remaja merupakan masa transisi dimana seseorang mulai beralih dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada masa transisi ini penting bagi remaja untuk memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik. Hal ini disebabkan oleh kepercayaan diri yang baik dapat mengurangi perasaan ragu yang dimiliki oleh remaja, serta dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam beradaptasi di berbagai situasi dan kondisi. Masa remaja merupakan fase penyesuaian yang sulit terutama sangat sensitif terhadap penurunan tingkat kepercayaan diri. Hal ini dibuktikan oleh hasil survei terhadap remaja di Dusun Girang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah dengan begitu dibutuhkan pelatihan pengembangan diri untuk meningkatkan rasa percaya diri. Berdasarkan pada hasil PKM yang telah dilakukan, terlihat bahwa terdapat peningkatan rasa percaya diri pada mitra setelah mengikuti pelatihan pengembangan diri. Hal ini dilihat dari hasil perhitungan selisih angka mengenai diri dan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Saran untuk program PKM selanjutnya adalah agar kegiatan dapat dilakukan lebih dari tujuh hari dengan rangkaian kegiatan yang lebih variatif untuk melihat apakah terdapat cara serta kegiatan lain yang dapat meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Saran untuk mitra diharapkan dapat mengembangkan minat serta bakat yang dimiliki, tidak meragukan potensi diri, dan mulai menyusun perencanaan untuk masa depan.

#### Ucapan Terima Kasih

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



## REFERENSI

- Curtis, A. C. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2), 1-39. <https://scholar.utc.edu/jafh/vol7/iss2/2>
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133. <http://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/index.php/istighna>
- Ghufron & Risnawati. (2012). Teori-teori psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2008). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Jakarta: Gunung Mulia.
- Kusumaningtyas, L. E. (2012). Sekilas tentang rasa percaya diri. *Jurnal Ilmiah Widya Wacana*, 8(2), 111-224. <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/widyawacana/article/view/734>
- Ramanda, R., et al. (2019). Studi Kepustakaan mengenai Landasan Teori Body Image bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi*, 5(2), 120-135. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rizzi, V., et al. (2020). Designing a creative storytelling workshop to build self-confidence and trust among adolescents. *Thinking Skills and Creativity*, 38, 1-30. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100704>
- Santoso, A. D. (2015). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kompetensi sosial pada siswa SMP N 16 Surakarta. [Skripsi sarjana tidak dipublikasikan]. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sarigih, R. S., & Simarmata, H. M. P. (2018). Kepemimpinan, kepuasan kerja dan motivasi terhadap kinerja pegawai. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*, 19(2), 124-133. Doi : <https://doi.org/10.30596/jimb.v19i2.2146>
- Tripathy, M., & Srivastava, S. K. (2013). To study the effect of academic achievement on the level of self-confidence. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 1(1), 33-45. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3726486](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3726486)