



SURAT PENCATATAN **CIPTAAN**

Dalam rangka pelindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan

EC00202237670, 19 Juni 2022

Pencipta

Nama

Alamat

Kewarganegaraan

Pemegang Hak Cipta

Nama

Alamat

Kewarganegaraan

Jenis Ciptaan

Judul Ciptaan

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu pelindungan

Nomor pencatatan

Untung Subroto, M.Psi, Psikolog, Sonia Halimatu Sa'diyah dkk

Rusunami Bandar Kemayoran Tower A5 Lt 09 08, Jakarta Utara, DKI JAKARTA, 14410

Indonesia

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara

Jl. Letjen, S. Parman No.1, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440

Indonesia

Modul

Modul Pelatihan Pengembangan Diri Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Remaja

19 Juni 2022, di Jakarta Barat

Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

000353281

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual

u.b.

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Untung Subroto, M.Psi, Psikolog	Rusunami Bandar Kemayoran Tower A5 Lt 09 08
2	Sonia Halimatu Sa'diyah	Jalan Sumur Bor 04/12 No.39 Kalideres, Jakarta Barat, 11840
3	Katzuko Angelica Natalie Koropit	Jl. Munthe Komplek GPL II No. H371 Kecamatan Sangatta Utara. RT/RW 046/000 Kelurahan Teluk Lingga, Kutai Timur, Kalimantan Timur 75611
4	Gustina	Jalan Gajah Mada No. 169 Kecamatan Pontianak Selatan RT/RW 004/013 Kelurahan Benua Melayu Darat, Pontianak, Kalimantan Barat 78122
5	Timtohy Leonardo	Taman Pattaya 1 No. 53 Lippo Karawaci RT 002/RW 020, Kabupaten Tangerang, Banten, 15810
6	Shafa Nur Rahmadani	Pondok Kelapa Selatan Dalam III C Rt 07/Rw 12 Kelurahan Pondok Kelapa, Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur 13450



MODUL

PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA REMAJA

DISUSUN OLEH

Untung Subroto, M. Psi, Psikolog Sonia Halimatu Sa'diyah Katzuko Angelica Natalie Koropit Gustina Timothy Leonardo Shafa Nur Rahmadani

PRA KATA

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. karena berkat rahmat dan karunianya penulis mampu menyelesaikan modul "Pelatihan Pengembangan Diri Untuk Meningkatkan berjudul Kepercayaan Diri Pada Remaja" tepat pada waktu yang telah direncanakan. Modul ini disusun dengan tujuan sebagai salah satu bentuk pemenuhan tugas kuliah. Selain itu modul ini juga disusun sebagai salah satu bentuk luaran dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang merupakan program MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka).

Modul ini disusun berdasarkan realitas yang telah penulis terapkan secara langsung pada remaja di lokasi kegiatan yaitu Dusun Girang Desa Tamansari Kecamatan Lelea Kabupaten Indramayu, Jawa Barat. Dengan demikian modul ini tidak hanya berfokus pada teori melainkan, penulis telah melakukan penerapan dan praktik secara langsung di lapangan selama kegiatan berlangsung. Modul ini dapat digunakan pihak pembaca sebagai acuan yang akan melakukan kegiatan pelatihan terkait pengembangan diri untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan target peserta pada rentang usia remaja. Modul ini juga dapat memberikan arahan serta informasi bagi pembaca terkait tahapan kegiatan dan kebutuhan yang diperlukan selama melangsungkan pelatihan.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan untuk seluruh pihak yang telah membantu selama proses kegiatan hingga diselesaikannya modul ini. Penulis menyadari bahwa penulisan atau penyusunan modul ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis sangat menghargai sumbangsih pikiran dari pihak pembaca berupa kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap dengan adanya modul ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan dapat membantu pihak lain yang akan menyelenggarakan program atau kegiatan yang serupa. Selain itu penulis juga mengharapkan modul ini dapat digunakan sebaik-baiknya oleh pihak manapun.

DAFTAR ISI

Prakata	.02
Daftar Isi	
Bab I Pendahuluan	
Bab II Tujuan	
Bab III Deskripsi Program	
Bab IV Rincian Program.	
Bab V Penutup	
Daftar Pustaka	

BABI **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menghubungkan masa kanak-kanak dan dewasa. Masa remaja menurut Hurlock (1997) diartikan sebagai suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Hurlock (1990) membagi fase remaja menjadi remaja awal dengan usia antara 13-17 tahun dan remaja akhir antara usia 17-18 tahun. Masa remaja awal dan remaja akhir menurut Hurlock memiliki karakteristik yang berbeda karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang mendekati dewasa.

Masa ini bukanlah masa yang mudah bagi remaja, karena harus dihadapkan dengan beberapa perubahan. Perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja terjadi karena pada masa ini remaja mulai mengalami peralihan dari masa kanakkanak menuju kedewasaan. Tidak jarang ketidakmampuan remaja dalam beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang ada menimbulkan kesenjangan yang dapat berujung terhadap permasalah pada remaja, seperti melakukan tindakan-tindakan menyimpang yang melanggar norma. Hal ini tentunya menjadi urgensi yang harus diperhatikan dan ditanggulangi agar para remaja dapat melewati masa peralihannya menuju kedewasaan dengan baik.

G. Stanley Hall (1904) yang merupakan salah satu psikolog yang berasal dari Amerika mengatakan bahwa "adolescence is a time of storm and stress". Kalimat tersebut dapat diartikan remaja adalah masa yang penuh dengan badai dan tekanan jiwa, yaitu masa dimana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual, dan emosional pada seseorang yang menyebabkan konflik pada diri sendiri maupun lingkungannya.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada remaja Dusun Girang, ditemukan bahwa mayoritas remaja memiliki permasalahan pada rasa kepercayaan diri. Remaja menunjukan adanya kepercayaan diri yang rendah yang disebabkan oleh banyak faktor seperti mengalami kejadian bullying, tekanan orang tua akan masa depan, merasa kurang mampu dalam bersosialisasi, tidak mengenali potensi 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). Kepercayaan diri yang baik penting untuk dimiliki khususnya pada remaja, karena dengan rendahnya tingkat kepercayaan diri pada masa remaja, dapat menimbulkan beberapa efek negatif berupa kurangnya keinginan untuk berusaha dan tekun, meningkatnya perasaan ragu di dalam diri, serta rentan untuk dipengaruhi oleh hal-hal negatif (Mann et al., 2004). Sedangkan, menurut Tripathy dan Srivastava (2013), percaya diri merupakan salah satu sikap tentang bagaimana individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya dengan berbagai situasi.

Dengan rendahnya rasa percaya diri pada remaja Dusun Girang yang dibuktikan dengan hasil survei, maka dibutuhkan program yang diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja di Dusun Girang yaitu program pelatihan dengan tema "Pengembangan Diri untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja".

BAB II **TUJUAN**

Dengan mengadakan pelatihan, mitra dalam kegiatan ini mendapatkan berbagai kegiatan selain materi sebagai upaya dalam proses meningkatkan pengetahuan. Tujuan utama pemberian pelatihan pengembangan diri ini agar para remaja lebih mengenal diri mereka sehingga kepercayaan dirinya juga ikut meningkat. Seseorang yang telah memahami dirinya dapat membangun rasa percaya diri dalam berbagai situasi sosial. 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 kepercayan 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).

BAB III **DESKRIPSI PROGRAM**

Berdasarkan pada hasil survei dan observasi yang dilakukan, diputuskan bahwa program yang akan dilaksanakan adalah program pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja Dusun Girang. Program yang dibawakan terdiri dari delapan hari pelaksanaan, dengan rincian tujuh hari program utama dan satu hari program penutup. Selama tujuh hari pelaksanaan program utama, tema materi yang dibawakan selalu berbeda setiap harinya.

Pada pertemuan pertama, materi yang disampaikan adalah pengenalan diri (Who am 1?). Pada pertemuan ini, peserta tidak hanya mendapatkan pemaparan materi namun juga diberikan kegiatan pendukung lainnya seperti pre menggambar mandala dan menggambar tiga binatang. Pada pertemuan kedua, materi yang disampaikan adalah materi mengenai mengenal kepribadian diri. pada pertemuan ini peserta juga diberikan kegiatan pendukung lainnya seperti tes kepribadian dan tes IQ (CFIT). Pada pertemuan ketiga, materi yang dibawakan adalah materi mengenai Multiple Intelligence. Pada pertemuan ini peserta diberikan kegiatan pendukung lainnya seperti tes Multiple Intelligence dan menggambar bebas (free drawing). Pada pertemuan keempat, peserta juga diberikan materi mengenai Minat dan Bakat. pada pertemuan ini peserta juga diberikan kegiatan pendukung lain seperti tes minat bakat (RMIB) dan menggambar HERO. Pada pertemuan kelima, peserta diberikan materi mengenai membangun mental yang kuat. Pada pertemuan ini peserta juga diberikan kegiatan pendukung lainnya yaitu menggambar jembatan. Pada hari keenam, peserta diberikan materi mengenai Public Speaking. Pada pertemuan ini peserta masih diberikan kegiatan pendukung lainnya seperti menggambar rumah impian dan intepretasi gambar. Pada hari ketujuh, peserta diberikan materi mengenai Goal setting. Pada pertemuan terakhir ini peserta diberikan kegiatan pendukung lainnya yaitu kegiatan menggambar tempat yang ingin dituju (place want to go).

Berikut adalah tabel penjelasan mengenai kegiatan dari program Pelatihan Pengembangan Diri untuk Meningkatkan Percaya Diri pada Remaja.

NO.	PERTEMUAN	KEGIATAN	MAULUT
1.	Who Am I?	 Pre-Test Kepercayaan diri Menggambar mandala Pemaparan materi menggambar binatang 	Materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat lebih mengenal dirinya
2.	Mengenal Kepribadian Diri	 Tes Kepribadian Pemaparan materi Ekstrovert vs Introvert Tes IQ (CFIT) 	Materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta mengenal kekurangan dan kelebihan melalui tipe kepribadian yang dimiliki
3.	Multiple Intelligence	Tes Multiple Intelligence Pemaparan materi Multiple Intelligence Menggambar bebas/Free Drawing	Materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat mengetahui jenis kecerdasan yang dimiliki
4.	Minat dan Bakat	Tes RMIBMenggambar HEROPemaparan Materi	Materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat mengetahui minat dan bakat apa yang mereka miliki

5.	Membangun Mental Yang Kuat	 Interpretasi gambar (Mandala) Menggambar jembatan Pemaparan materi 	Materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat mengetahui cara membangun mental yang kuat
6.	Public Speaking	 Menggambar rumah impian Pemaparan materi Presentasi hasil gambar 	Materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat lebih percaya diri ketika berbicara di depan umum
7.	Goal Setting	 Menggambar tempat yang ingin dituju Pemaparan materi Post-test Kepercayaan diri 	Materi ini dibawakan dengan tujuan agar peserta dapat memiliki gambaran rancangan masa depan

BAB IV **RINCIAN PROGRAM**

HARI PERTAMA (WHO AM I?)

Tema: Who Am 1? Waktu: 115 Menit Rincian waktu:

Kegiatan	Durasi
Pembukaan	5 Menit
Absensi peserta dan penjelasan aturan kelas	10 Menit
Gambar Mandala	30 Menit
Pemaparan materi "Who Am I?"	30 Menit
<i>Pre-Test</i> Kepercayaan Diri	20 Menit
Tanya Jawab	15 Menit
Penutupan	5 Menit

Tujuan:

Pertemuan ini bertujuan untuk memberikan atau mengajarkan materi mengenai sejauh mana para peserta mengenal diri mereka masing-masing.

Alat dan Bahan:

- Slide PPT materi "Who Am I?"
- Alat Gambar (kertas gambar A4, pensil HB, penghapus, dan *crayon*)
- Alat tulis

- Alat tes Kepercayaan diri
- Proyektor
- Laptop

Ice Breaking:

Menggambar Mandala. Peserta diberi waktu 30 menit untuk menggambar mandala. Peserta diberi fasilitas menggambar berupa pensil HB, penghapus, kertas gambar, dan crayon. Gambar mandala ini bertujuan untuk mengetahui sisi psikologis para peserta. Pemateri memberikan instruksi gambar mandala kepada peserta. Berikut isi instruksi gambar mandala,

- 1. Gambarlah sebuah lingkaran.
- 2. Lalu kamu gambar apa saja di dalam lingkaran tersebut sesuai dengan keinginan kamu.
- 3. Jika sudah, berilah warna pada gambar tersebut.
- 4. Setelah itu, kamu bisa menceritakan gambar tersebut di balik kertas.

Tahapan Pelaksanaan:

- Sebelum pemaparan materi dimulai, pemateri berkenalan terlebih dahulu dengan
- Pertemuan diawali dengan mengisi absensi sebagai tanda kehadiran dari peserta.
- Pemateri menjelaskan aturan kelas yang berlaku selama mengikuti Pelatihan Pengembangan Diri untuk Meningkatkan Percaya Diri pada Remaja, antara lain hadir tepat waktu, hadir dalam setiap pertemuan, dan peserta diharapkan menjaga ketertiban selama pertemuan berlangsung.
- Kegiatan dilanjutkan dengan menggambar mandala oleh peserta.
- Pemateri memaparkan materi mengenai "Who Am 1?" antara lain pengertian mengenal diri, alasan harus mengenal diri, cara-cara mengenal diri.
- Setelah memaparkan materi, pemateri membuka sesi tanya jawab untuk peserta
- Selanjutnya, pemateri melakukan *pre-test* percaya diri kepada para peserta guna melihat tingkat percaya diri sebelum peserta mengikuti program ini.
- Tanya jawab
- Penutup

Berikut adalah isi dari slide materi yang disampaikan oleh pemateri.

- Aturan kelas
- Menggambar mandala
- Apa itu mengenal diri
- Mengapa kita harus mengenal diri
- Bagaimana cara mengenal diri

Ukuran Keberhasilan program per sesi :

- Peserta aktif melakukan kegiatan
- Peserta aktif bertanya
- Peserta memahami materi yang disampaikan
- Peserta menghasilkan gambar yang diminta

HARI KEDUA

Tema : Mengenal Kepribadian Diri

Waktu : 115 Menit Rincian waktu:

Kegiatan	Durasi
Absensi peserta	5 Menit
Review materi pertemuan sebelumnya	5 Menit
FreeDrawing	30 Menit
Tes IQ	30 Menit
Tes Kepribadian	20 Menit
Pemaparan materi (<i>ekstrovert</i> vs <i>introvert</i>)	20 Menit
Tanya Jawab	5 Menit
Penutup	5 Menit

Tujuan:

Pertemuan ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman pada peserta mengenai sejauh mana para peserta mengetahui kepribadian mereka masing-masing, termasuk kekuatan dan kelemahan. Pertemuan ini juga dapat ditambahkan dengan kegiatan tes IQ dengan harapan peserta dapat memahami tingkat intelegensi masing-masing.

Alat dan bahan:

- Slide PPT materi "Mengenal Kepribadian Diri"
- Alat Gambar (kertas gambar A4, pensil HB, penghapus, dan *crayon*)
- Alat tulis
- Lembar tes IQ
- Proyektor
- Laptop

Ice Breaking:

Free drawing. Pada pertemuan kedua, peserta diberikan aktivitas ice breaking berupa menggambar bebas. Setiap peserta diberikan 1 lembar kertas gambar, 1 set crayon, 1 pensil, dan penghapus. Tujuan kegiatan ini untuk membuat para peserta menjadi lebih rileks dan menumbuhkan kreativitas dengan menggambar. Pemateri memberikan instruksi Free Drawing kepada peserta. Berikut isi instruksi free drawing,

- 1. Gambar apa saja yang kamu mau
- 2. Jika sudah, berilah warna pada gambar tersebut.
- 3. Setelah itu, kamu bisa menceritakan gambar tersebut di balik kertas.

Pelaksanaan sesi:

- Pertemuan diawalai dengan mengisi absensi sebagai tanda kehadiran dari peserta.
- Pertemuan dilanjutkan dengan review materi pertemuan sebelumnya.
- Kegiatan ice breaking free drawing
- Selanjutnya, peserta diarahkan untuk melakukan tes IQ yang instruksinya dibacakan langsung oleh pemateri. Tes IQ ini memakan waktu selama 30 menit. Hasil tes akan diskoring secara terpisah.
- Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan masuk ke tes kepribadian (*E*kstrovert vs /ntrovert).
- Setelah para peserta mengetahui hasil tes kepribadian mereka, pemateri menjelaskan maksud dari hasil tes kepribadian peserta. Selain itu pemateri juga menjelaskan ciri khas individu yang memiliki kepribadian ekstrovert maupun introvert.
- Tanya jawab
- Penutupan

Berikut adalah isi dari *slide* materi yang disampaikan oleh pemateri.

- Paparan tentang kepribadian
- Instruksi tes kepribadian Ekstrovert vs Introvert
- Tes kepribadian Ekstrovert vs Introvert
- Hasil tes kepribadian Ekstrovert vs Introvert
- · Ciri khas Ekstrovert vs Introvert

Ukuran Keberhasilan program per sesi :

- Peserta aktif melakukan kegiatan
- Peserta aktif bertanya
- Peserta memahami materi yang disampaikan
- Peserta menghasilkan gambar yang diminta

HARI KETIGA

Tema: Multiple Intelligence

Waktu : 120 Menit Rincian waktu:

Kegiatan	Durasi
Absensi peserta	10 Menit
Review materi pertemuan sebelumnya	5 Menit
Animal Drawing	30 Menit
Tes Multiple Intelligence	30 Menit
Pemaparan materi Multiple Intelligence	30 Menit
Tanya Jawab	10 Menit
Penutup	5 Menit

Tujuan:

Pertemuan ini bertujuan untuk memberikan atau mengajarkan materi mengenai sejauh mana para peserta mengetahui kecerdasan majemuk mereka masing-masing. Oleh sebab itu, pada pertemuan ini peseta juga diberikan Tes Multiple Intelligence yang dapat melihat kategori kecerdasan peserta.

Alat dan bahan:

- Slide PPT materi "Multiple Intelligence"
- Alat Gambar (kertas gambar A4, pensil HB, penghapus, dan *crayon*)
- Alat tulis
- Lembar tes Multiple Intelligence
- Proyektor
- Laptop

Ice Breaking:

Animal drawing. Pada pertemuan ketiga, peserta diberikan aktivitas ice breaking berupa menggambar binatang (animal drawing). Setiap peserta diberikan 1 lembar kertas gambar, 1 set crayon, 1 pensil, dan penghapus. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan persepsi peserta terhadap kognitif dan asertif peserta. Instruksi untuk animal drawing adalah sebagai berikut.

- 1. Pilihlah 3 hewan (apa saja)
- 2. Hewan pertama adalah hewan yang memiliki kesamaan dengan kamu secara fisik.
- 3. Hewan kedua adalah hewan yang memiliki kesamaan dengan kamu dalam hal cara berfikir.
- 4. Hewan ketiga adalah hewan yang memiliki kesamaan dengan kamu dalam hal cara kamu merasa.
- 5. Gambarlah pada kertas yang telah disediakan.
- 6. Setelah itu beri warna pada gambar tersebut dan berikan alasan kamu memilih hewan tersebut di balik kertas.
- 7. Sebutkan kekuatan dan kelemahan hewan tersebut.

Pelaksanaan sesi:

- Pertemuan diawalai dengan mengisi absensi sebagai tanda kehadiran dari peserta.
- Pertemuan dilanjutkan dengan review materi pertemuan sebelumnya.
- Kegiatan ice breaking animal drawing
- Pemateri memaparkan materi mengenai Multiple Intelligence
- Selanjutnya, peserta diarahkan untuk melakukan tes *Multiple Intelligence* yang instruksinya dibacakan langsung oleh pemateri. Tes *Multiple Intelligence* ini memakan waktu selama 30 menit. Hasil skor tes akan dihitung secara bersama setelah peserta selesai mengisi lembar tes.
- Tanya jawab
- Penutupan

Berikut adalah isi dari *slide* materi yang disampaikan oleh pemateri.

- Pengertian multiple intelligence
- Instruksi Tes multiple intelligence

- Tes multiple intelligence
- Jenis-jenis multiple intelligence

Ukuran Keberhasilan program per sesi :

- Peserta aktif melakukan kegiatan
- Peserta aktif bertanya
- Peserta memahami materi yang disampaikan
- Peserta menghasilkan gambar yang diminta

HARI KEEMPAT

Tema: Bakat dan Minat

Waktu : 120 Menit Rincian waktu :

Kegiatan	Durasi
Absensi peserta	5 Menit
<i>Review</i> materi pertemuan sebelumnya	10 Menit
Tes RMIB (Bakat dan Minat)	45 Menit
Pemaparan materi Bakat dan Minat	20 Menit
Menggambar Hero	25 Menit
Tanya Jawab	10 Menit
Penutup	5 Menit

Tujuan:

Pertemuan ini bertujuan untuk memberikan atau mengajarkan materi mengenai sejauh mana para peserta mengetahui bakat dan minat mereka masing-masing. Oleh sebab itu, pada pertemuan ini peserta juga diberikan Tes RMIB untuk melihat kecenderungan minat dan bakat peserta.

Alat dan bahan:

- Slide PPT materi "Minat dan Bakat"
- Alat Gambar (kertas gambar A4, pensil HB, penghapus, dan *crayon*)
- Alat tulis
- Alat Tes RMIB
- Proyektor
- Laptop

Ice Breaking:

Gambar Hero. Pada pertemuan keempat, peserta diberikan aktivitas ice breaking berupa menggambar hero. Setiap peserta diberikan 1 lembar kertas gambar, 1 set crayon, 1 pensil, dan 1 penghapus. Tujuan kegiatan ini bertujuan agar peserta lebih memahami dirinya melalui pemahaman mengenai kekuatan serta kelemahan yang dimiliki. Pemateri memberikan instruksi gambar hero kepada peserta. Berikut isi instruksi gambar hero,

- 1. Bayangkan superhero seperti apa yang kamu ingingkan
- 2. Setelah itu, kalian gambar superhero yang sudah kamu bayangkan sebelumnya
- 3. Berilah warna pada gambar tersebut
- 4. Di balik kertas, berilah nama pada superhero tersebut, lalu kamu ceritakan superhero tersebut.
- 5. Dan tuliskan kekuatan apa yang digunakan oleh superhero tersebut.

Pelaksanaan sesi:

- Pertemuan diawalai dengan mengisi absensi sebagai tanda kehadiran dari peserta.
- Pertemuan dilanjutkan dengan review materi pertemuan sebelumnya.
- Selanjutnya, peserta diarahkan untuk melakukan Tes RMIB yang instruksinya dibacakan langsung oleh pemateri. Tes RMIB ini memakan waktu selama 45 menit. Hasil tes akan diskoring secara terpisah.
- Pemateri memaparkan materi mengenai Minat dan Bakat.
- Kegiatan ice breaking menggambar hero
- Tanya jawab
- Penutupan

Berikut adalah isi dari *slide* materi yang disampaikan oleh pemateri.

- Pengertian minat
- Faktor-faktor yang mempengaruhi minat dan bakat
- Pengertian minat
- Jenis-jenis kecerdasan
- Hal-hal yang mempengaruhi bakat
- Cara mengembangkan bakat
- Menggambar hero

Ukuran Keberhasilan program per sesi :

- Peserta aktif melakukan kegiatan
- Peserta aktif bertanya
- Peserta memahami materi yang disampaikan
- Peserta menghasilkan gambar yang diminta

HARI KELIMA

Tema : Membangun Mental yang Kuat

Waktu: 95 Menit Rincian waktu:

Kegiatan	Durasi
Absensi peserta	10 Menit
Review materi pertemuan sebelumnya	5 Menit
Pemaparan materi Membangun Mental yang Kuat	30 Menit
Menggambar Jembatan	30 Menit
Tanya Jawab	15 Menit
Penutup	5 Menit

Tujuan:

Pertemuan ini bertujuan untuk mengajak para peserta agar dapat membangun mental secara kuat dan sehat, melalui pemaparan materi menggunakan presentasi *slide power point*.

Alat dan bahan:

- Slide PPT materi "Membangun Mental yang Kuat"
- Alat Gambar (kertas gambar A4, pensil HB, penghapus, dan *crayon*)
- Alat tulis
- Proyektor
- Laptop

Ice Breaking:

Gambar Jembatan. Pada pertemuan kelima, peserta diberikan aktivitas ice breaking berupa menggambar jembatan. Setiap peserta diberikan 1 lembar kertas gambar, 1 set crayon, 1 pensil, dan 1 penghapus. Tujuan kegiatan ini bertujuan untuk melihat gambaran diri peserta melalui masa lalu, hambatan, motivasi, serta apa yang ingin dituju peserta di masa depan. Pemateri memberikan instruksi gambar jembatan kepada peserta. Berikut isi instruksi gambar jembatan,

- 1. Gambarlah sebuah jembatan,
- 2. Pada bagian kiri jembatan gambarlah sesuatu yang ingin kamu tinggalkan di masa lalu.
- 3. Pada bagian kanan jembatan gambarlah sesuatu yang ingin kamu capai di masa depan.
- 4. Pada bagian bawah jembatan gambarlah sesuatu yang yang menjadi penghambat/halangan untuk kamu.
- 5. Pada bagian atas jembatan gambarlah sesuatu yang menjadi motivasi/support bagi diri kamu.
- 6. Setelah itu, gambarlah atau beri simbol pada jembatan untuk menggambarkan posisi kamu di jembatan tersebut.
- 7. Berilah warna pada gambar tersebut.
- 8. Dibalik kertas ceritakan mengenai gambar tersebut. Seperti jembatan tersebut terbuat dari apa.

Pelaksanaan sesi:

- Pertemuan diawalai dengan mengisi absensi sebagai tanda kehadiran dari peserta.
- Pertemuan dilanjutkan dengan review materi pertemuan sebelumnya.
- Kegiatan *ice breaking* menggambar Jembatan
- Pemateri memaparkan materi mengenai Membangun Mental yang Kuat.
- Tanya jawab
- Penutupan

Berikut adalah isi dari *slide* materi yang disampaikan oleh pemateri :

- Pertanyaan mengenai arti kata "Mental"
- Penjelasan mengenai arti kata "Mental"
- Pertanyaan mengenai arti "Kesehatan Mental"
- Penjelasan mengenai arti kesehatan mental
- Ciri-ciri orang yang sehat mental dan yang tidak sehat mental
- Sumber gangguan mental
- 7 cara membangun mental yang sehat
- Menggambar Jembatan

Ukuran Keberhasilan program per sesi :

- Peserta aktif melakukan kegiatan
- Peserta aktif bertanya
- Peserta memahami materi yang disampaikan
- Peserta menghasilkan gambar yang diminta

HARI KEENAM

Tema: Public Speaking

Waktu: 90 Menit Rincian waktu:

Kegiatan	Durasi
Absensi peserta	10 Menit
Review materi pertemuan sebelumnya	5 Menit
Gambar Rumah Impian	30 Menit
Pemaparan materi <i>Public</i> Speaking	30 Menit
Tanya Jawab	15 Menit
Penutup	5 Menit

Tujuan:

Pertemuan ini bertujuan untuk memberikan materi serta kegiatan yang dapat mengembangkan kemampuan public speaking peserta

Alat dan bahan :

- Slide PPT materi "Public Speaking"
- Alat Gambar (kertas gambar A4, pensil HB, penghapus, dan *crayon*)
- Alat tulis
- Proyektor
- Laptop

Ice Breaking:

Gambar Rumah Impian. Pada pertemuan keenam, peserta diberikan aktivitas ice breaking berupa menggambar rumah impian. Setiap peserta diberikan 1 lembar kertas gambar, 1 *set crayon*, 1 pensil, dan 1 penghapus. Tujuan kegiatan ini bertujuan untuk melihat gambaran keharmonisan peserta dalam keluarga. Pemateri memberikan instruksi gambar jembatan kepada peserta. Berikut isi instruksi gambar rumah impian,

- 1. Gambarlah sebuah rumah sesuai dengan impian kamu
- 2. Berilah warna pada rumah yang telah kamu gambar
- 3. Setelah diberi warna, ceritakan rumah impian kamu di balik kertas.

Pelaksanaan sesi:

- Pertemuan diawalai dengan mengisi absensi sebagai tanda kehadiran dari peserta.
- Pertemuan dilanjutkan dengan review materi pertemuan sebelumnya.
- Kegiatan ice breaking menggambar rumah impian.
- Pemateri memaparkan materi mengenai public speaking
- Tanya jawab
- Penutupan

Berikut adalah isi slide materi yang disampaikan oleh pemateri,

- Cara menanamkan percaya diri
- Langkah-langkah public speaking
- Penyajian public speaking
- Menggambar Rumah Impian

Ukuran Keberhasilan program per sesi :

- Peserta aktif melakukan kegiatan
- Peserta aktif bertanya
- Peserta memahami materi yang disampaikan
- Peserta menghasilkan gambar yang diminta

HARI KETUJUH

Tema : Goal Setting Waktu : 100 Menit Rincian waktu :

Kegiatan	Durasi
Absensi peserta	10 Menit
Review materi pertemuan sebelumnya	5 Menit

Gambar Place Want to Go	30 Menit
Pemaparan materi Goal Setting	20 Menit
Post-Test Kepercayaan Diri	20 Menit
Tanya Jawab	10 Menit
Penutupan	5 Menit

Tujuan:

Pertemuan ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya memiliki perencanaan masa depan dan mengajak peserta agar dapat memiliki rencana masa depan.

Alat dan bahan:

- Slide PPT materi "Goal Setting"
- Alat Gambar (kertas gambar A4, pensil HB, penghapus, dan crayon)
- Alat tulis
- Alat tes Kepercayaan diri
- Proyektor
- Laptop

Ice Breaking:

Gambar Place Want to Go (tempat yang ingin dituju). Pada pertemuan ketujuh, peserta diberikan aktivitas ice breaking berupa menggambar place want to go. Setiap peserta diberikan 1 lembar kertas gambar, 1 set crayon, 1 pensil, dan 1 penghapus. Tujuan kegiatan ini bertujuan untuk melihat gambaran harapan dari peserta di masa depan. Pemateri memberikan instruksi gambar place want to go kepada peserta. Berikut isi instruksi gambar place want to go,

- 1. Gambarlah sebuah tempat yang ingin kamu tuju
- 2. Berilah warna pada gambar tersebut
- 3. Setelah diberi warna, ceritakan tempat yang kamu gambar sekaligus alasan kamu memilih tempat tersebut di balik kertas.

Pelaksanaan sesi:

- Pertemuan diawalai dengan mengisi absensi sebagai tanda kehadiran dari peserta.
- Pertemuan dilanjutkan dengan review materi pertemuan sebelumnya.
- Kegiatan ice breaking menggambar place want to go.
- Pemateri memaparkan materi mengenai goal setting
- Selanjutnya, pemateri melakukan post-test percaya diri kepada para peserta guna melihat tingkat percaya diri setelah peserta mengikuti program ini.
- Tanya jawab
- Penutupan

Berikut adalah isi slide materi yang disampaikan oleh pemateri,

- Pengertian goal setting
- Pertanyaan "Mengapa goal setting itu penting?"
- Penjelasan penting nya memiliki goal setting
- Faktor-faktor yang mempengaruhi goal setting
- Langkah-langkah yang dapat diambil dalam menentukan goal setting

Ukuran Keberhasilan program per sesi :

- Peserta aktif melakukan kegiatan
- Peserta aktif bertanya
- Peserta memahami materi yang disampaikan
- Peserta menghasilkan gambar yang diminta

BAB V **PENUTUP**

Masa remaja merupakan masa transisi dimana seseorang mulai beralih dari masa kanakkanak 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. Program "Pelatihan Pengembangan Diri untuk Meningkatkan Percaya Diri pada Remaja" dapat digunakan pihak pembaca sebagai acuan yang akan melakukan kegiatan pelatihan terkait pengembangan diri untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan target peserta pada rentang usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Buchalter, S. I. (2017). 250 Brief, Creative & Practical Art Therapy Techniques: A guide for Clinicians & Clients. PESI: USA
- Gea, A. A., Wulandari, A. P., & Babari, Y. (2003). Relasi dengan Diri Sendiri. Gramedia: Jakarta
- Ghufron & Risnawati. (2012). Teori-teori psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Guzman, L. (2020). Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety, Depression, and PTSD. Rockridge Press: USA
- Hurlock, E. B. (1980). A Life-Span Approach. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, B.E. (1990). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga
- 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
- Mann, M., et al. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. Research Gate, 19(4). 357-372. https://www.researchgate.net/publication/8508641_Selfesteem in a broad-spectrum approach for mental Health promotion
- 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.
- Santrock, J. W. (2015). Life-span development (15th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Spelts, C. (2020). Art Therapy for Anxiety and Depression. Missoula: USA