

MODUL MOTIVASI DALAM MEMBENTUK KEPERCAYAAN DIRI



Disusun oleh :
Faqih Purnomosidi, S. Psi., M. Si.
Aghi Viona Semas Puspita
Isna Ariyanto
Kemurnian Zega

MODUL TRAINING MOTIVASI DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI

Penulis:

FAQIH PURNOMOSIDI, S. Psi., M. Si

AGHI VIONA SEMAS PUSPITA

ISNA ARIYANTO

KEMURNIAN ZEGA



MODUL MOTIVASI DALAM MEMBENTUK KEPERCAYAAN DIRI

Penulis:

Faqih Purnomosidi, S. Psi., M. Si

Aghi Viona Semas Puspita

Isna Ariyanto

Kemurnian Zega

ISBN : 978-623-8676-22-4

Editor:

Indra Ava Dianta

Penerbit :

Yayasan Drestanta Pelita Indonesia

Anggota IKAPI No. 276/Anggota Luar Biasa/JTE/2023

Redaksi:

Jl. Kebon Rojo Selatan 1 No. 16, Kebon Batur.

Mranggen, Demak

Tlpn. 081262770266

Fax . (024) 8317391

Email: isbn@yayasandpi.or.id

Hak Cipta dilindungi Undang Undang

Dilarang memperbanyak Karya Tulis ini dalam bentuk apapun.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kami ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya sehingga “Modul Pelatihan Motivasi dalam meningkatkan Kepercayaan Diri” ini dapat terselesaikan. Modul ini disusun sebagai bagian dari usaha kami untuk memberikan panduan mengenai *training* motivasi dalam membentuk kepercayaan diri.

Modul yang bersisi dengan beberapa *ice breaking* dan permainan ini jika diterapkan dengan baik maka akan mampu melatih kita untuk menjadi orang yang termotivasi dan percaya diri. Motivasi yang bagus akan membentuk sikap rasa percaya diri pada seseorang individu sehingga motivasi sangat berkaitan erat dengan terbentuknya rasa percaya diri. Dengan adanya motivasi dan arasa percaya diri yang ada maka tidak sulit seseorang untuk bisa berprestasi.

Kami menyadari bahwa modul ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, kami mengharapkan masukan dan kritik yang membangun atas modul ini. Semoga modul ini memberikan manfaat bagi para pembaca dan terutama kepada mereka yang akan mendesain pelatihan kepercayaan diri pada siswa atau anggota kelompoknya.

Surakarta, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	2
KATA PENGANTAR	4
DAFTAR ISI	5
LATAR BELAKANG	7
BAGIAN I	9
PENDAHULUAN	9
A. Mengapa modul ini dibutuhkan?	9
B. Apa isi dari Modul ini?	10
C. Alur Pelatihan	12
D. Cara Menggunakan Modul	12
E. Sasaran Pengguna Modul	13
F. Metode Pelatihan	13
G. Komitmen Tindak Lanjut	14
BAGIAN II	15
PERSIAPAN	15
A. Identifikasikan Peserta dan Tempat Pertemuan	15
B. Kriteria Peserta Pelatihan	15
C. Pembagian Peran	15
D. Checklist Sederhana	16
E. Tata Letak, Peralatan, Ruang dan Media Pelatihan	16
F. Bahan dan Alat Bantu yang Diperlukan	17
G. Rancangan Pelatihan	18
BAGIAN III	27
PELAKSANAAN PELATIHAN	27
A. Sesi 1: Perkenalan	27
B. Sesi 2: “ <i>What is My Goal?</i> ”	29
C. Sesi 3: “ <i>I Can Do It</i> ”	31
D. Sesi 4: “ <i>I Can Commit Myself</i> ”	32
E. Sesi 5: “Tepuk 1, 2 Dan Angin”	33
F. Sesi 6: “Estafet Karet Gelang”	33
G. Closing	33
BAGIAN IV	35

KEGIATAN SETELAH PELATIHAN	35
BAGIAN V	36
BAHAN BACAAN DAN MATERI YANG DIGUNAKAN	36
1. Apa itu Pelatihan Motivasi dan Kepercayaan Diri?	36
2. Mengapa Pelatihan Motivasi Kepercayaan Diri Dibutuhkan?	37
3. Aspek Apa Saja yang Meliputi Motivasi Kepercayaan Diri?	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	40

LATAR BELAKANG

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan keterlibatan dengan orang lain dalam kehidupannya. Dalam hidup bersosial, manusia akan selalu menjalin interaksi dengan manusia lain agar tercapainya kehidupan bersosial. Dalam hal ini, manusia membutuhkan beberapa kemampuan dan konsep diri seperti kemampuan interaksi, menjalin hubungan interpersonal, ilmu dan pengalaman, serta yang terpenting yaitu memiliki motivasi dan rasa kepercayaan diri. Seseorang yang tidak memiliki motivasi kepercayaan terhadap dirinya sendiri akan merasa kesulitan dalam menjalin interaksi, hubungan sosial dan capaian motivasi dalam hidupnya. Motivasi dan Kepercayaan diri pun tidak terbentuk begitu saja, namun perlu adanya proses yang singkat maupun lama dalam membentuknya. Seseorang yang sudah memiliki motivasi dan kepercayaan diri dalam meraih harapan dan impiannya akan lebih mudah menjalani hidupnya karena memungkinkan manusia itu untuk menjalin hubungan dan kerja sama dengan orang lain untuk mencapai suatu target atau tujuan. Artinya, dalam kehidupan sehari-hari pun manusia sangat membutuhkan motivasi dalam membentuk kepercayaan diri.

Sebagian manusia merasa gelisah karena dirinya yang masih belum bisa mengembangkan rasa percaya dirinya padahal mereka sadar untuk memerlukan hal itu. Kegelisahan dalam hal ini mampu untuk memicu kegelisahan lainnya yang awalnya berasal dari seseorang yang merasa kurang atau tidak percaya diri. Kejadian seperti ini biasanya dialami oleh para remaja dan tak jarang juga dialami oleh orang dewasa. Hal tersebut juga tidak lepas dari motivasinya mengharpakan sesuatu atau capaiannya target dalam hidupnya yang kurang sehingga berpengaruh terhadap rasa percaya dirinya.

Banyak faktor seseorang kurang memiliki motivasi dan rasa percaya diri di antaranya seperti kurangnya orang tua dalam membangun rasa percaya diri pada anaknya, kurangnya guru dalam membangun dan meningkatnya percaya diri pada siswanya, banyaknya kasus perundungan yang sudah menjadi hal lumrah bahkan di kalangan anak-anak, kurangnya mengikuti kegiatan sosial, terlalu banyak bermain di dunia internet, dan kurangnya memiliki teman yang positif.

Di antara banyak faktor di atas, orang yang menyadari bahwa dirinya masih merasa kurang memiliki kepercayaan diri dalam hidupnya memiliki keinginan untuk

membentuk dan mengembangkan rasa percaya diri tersebut. Namun bagi sebagian orang masih merasa kebingungan bagaimana dan siapa yang dapat membantunya untuk membentuk kepercayaan diri yang tinggi guna melanjutkan dan menjalani kehidupannya.

Maka dari itu, untuk menjawab kegelisahan yang terjadi di atas, kami berkomitmen untuk membuat sebuah modul ‘Training Motivasi dalam membentuk Kepercayaan Diri’ sebagai bentuk usaha untuk membangun sebuah motivasi dan rasa percaya diri sedini mungkin. Modul ini ditujukan untuk mereka yang merasa *insecure* terhadap dirinya sendiri dan kurangnya motivasi serta rasa percaya diri dalam dirinya.

BAGIAN I

PENDAHULUAN

A. Mengapa Modul ini dibutuhkan?

Di masa sekarang ini, dari pekerjaan, sekolah, kuliah, organisasi, hingga perusahaan pun menjadi ajang kompetisi bagi semua orang mulai dari segi prestasi, tujuan, bahkan pencapaian. Dalam mencapai tujuan masing-masing, setiap individu perlu memiliki sebuah “*rules*” dan perencanaan yang matang agar dapat mengantarkannya menuju tujuan yang diinginkan. Dalam memulai sebuah perencanaan hingga mencapai tujuan, banyak orang yang masih sering meragukan kemampuan dirinya, baik dari segi *softskill* maupun *hardskill*-nya. Setiap masalah pasti ada solusi. Solusi yang dapat menjadi tawaran untuk menghilangkan rasa keraguan dalam diri sendiri yaitu meningkatkan rasa kepercayaan diri. Individu yang sudah memiliki rasa percaya diri yang tinggi biasanya akan mampu melakukan berbagai pekerjaan terutama yang berhubungan dengan interaksi sosial. Dengan kepercayaan yang tinggi individu tersebut diharapkan dapat menggunakan kemampuannya secara maksimal untuk mencapai tujuan dan target pencapaiannya.

Modul ini bisa digunakan oleh semua tenaga pengajar seperti dosen, guru, pemateri, *trainer*, ataupun orang-orang yang berasal dari bagian pengajar itu sendiri untuk melakukan pelatihan kepercayaan diri kepada siswanya yang dirasa memerlukan pelatihan ini. Dengan adanya pelatihan kepercayaan diri ini diharapkan individu tersebut bisa menjadikannya batu loncatan dan motivasi untuk terus melatih kepercayaan dirinya terutama dalam mencapai target yang sudah direncanakannya.

Modul ini memiliki rancangan yang bisa dipergunakan untuk para trainer dalam melaksanakan pelatihan kepercayaan diri tersebut, seperti:

1. Pengertian dan manfaat mengembangkan rasa kepercayaan diri pada setiap individu

2. Perencanaan pelatihan dengan metode pelatihan yang cocok bagi anak-anak, remaja, dan dewasa
3. Cara merancang dan memfasilitasi proses penyusunan pelatihan kepercayaan diri yang harus dilakukan
4. Latihan penyampaian materi untuk pelatihan kepercayaan diri serta hasil yang diharapkan muncul setelah berakhirnya pelatihan.

Dengan memberikan tahapan-tahapan yang diperlukan untuk panduan dalam mempersiapkan dan melaksanakan pelatihan ini, juga hal-hal yang perlu diperhatikan secara non teknis, maka diharapkan modul ini memberikan petunjuk yang dibutuhkan *trainer* dalam melaksanakan pelatihan dan memberikan hasil yang diharapkan, yaitu membangun dan menumbuhkan rasa kepercayaan diri yang baik pada diri individu.

B. Apa isi dari Modul ini?

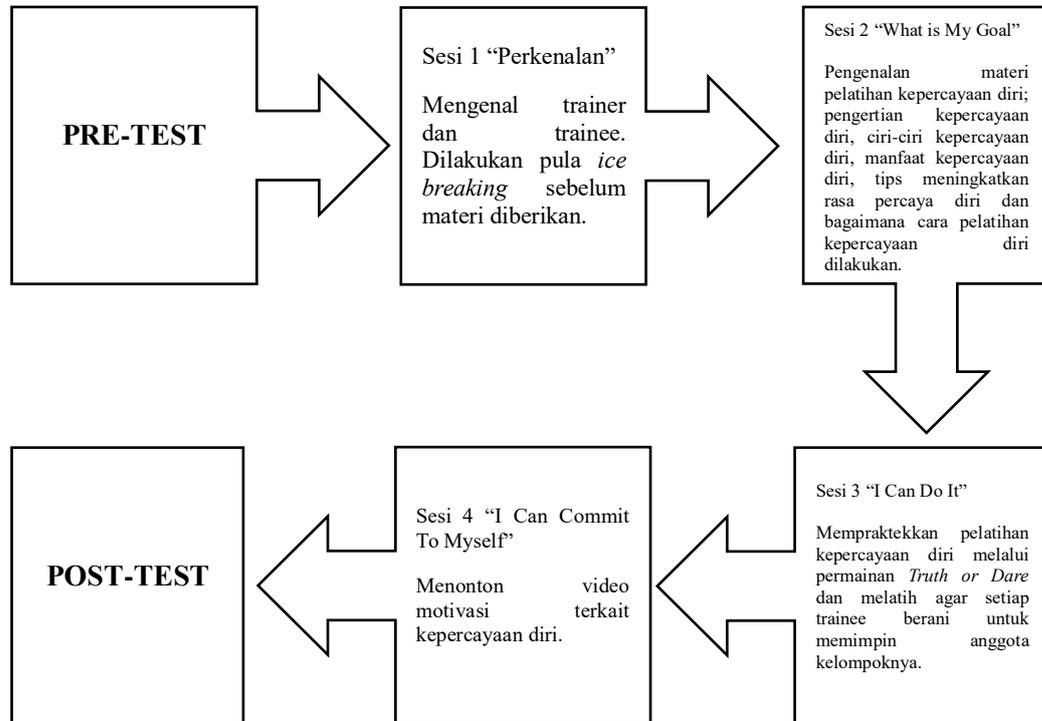
Modul ini berisikan panduan terkait persiapan dan pelaksanaan pelatihan kepercayaan diri, yang bertujuan agar para *trainer* pelatihan ini mampu untuk:

- a. Melakukan proses menyusun dan melaksanakan pelatihan kepada pesertanya
- b. Melatih para peserta dengan materi terkait kepercayaan diri dan hal yang akan dihadapi apabila tidak memiliki tujuan saat menjadi seorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik.

Modul ini disusun dengan alur sebagai berikut:

Bagian I	Pendahuluan
Bagian II	Persiapan Pelatihan
Bagian III	Pelaksanaan Pelatihan
Bagian IV	Kegiatan Setelah Pelatihan
Bagian V	Bahan bacaan dan materi yang dapat dibagikan untuk peserta yang mengikuti pelatihan

Alur Pelatihan



C. Cara Menggunakan Modul

Modul ini memiliki dua bagian kelompok, yaitu bagian 1-6 yang diperlukan oleh *trainer* untuk menyusun, mempersiapkan dan melakukan pelatihan, dan bagian 5 yang berisi bagian tambahan mengenai materi untuk trainer yang dianggap relevan atau berhubungan dengan pelatihan ini. Modul ini berisikan hal-hal terkait pelatihan mengenai kepercayaan diri, bahan atau alat bantu yang diperlukan seperti materi, video inspiratif, tujuan, topik pembahasan dan sebagainya. Modul ini bisa diadaptasi pada kegiatan ataupun kondisi setempat. Tidak harus seperti apa yang dituliskan pada modul ini, tetapi bisa dijadikan sebagai acuan tentang apa yang sudah kami uraikan pada modul ini. Harapannya adalah dengan adanya perubahan yang diadaptasi dengan kondisi ataupun budaya setempat, modul ini menjadi lebih baik penerimaannya dan tetap memberikan makna dan hasil yang sama dengan yang diinginkan. Diharapkan modul ini dapat berguna bagi trainer dan memudahkan *trainer* dalam melakukan pelatihan kepada peserta.

Waktu yang digunakan untuk pelatihan bisa mengikuti sesuai dengan yang tertera dalam modul ini, tetapi juga bisa menyesuaikan dari penyelenggara pelatihan karena isi pelatihan per sesi dapat berubah sesuai dengan hal-hal yang ingin diadaptasi dari pelatihan ini. Dianjurkan perubahan-perubahan waktu yang sudah terjadwal setiap sesi tidak lebih dari 45 menit. Antara sesi bisa melakukan jeda istirahat 5-15 menit tergantung kondisi *trainer* dan peserta. Waktu jeda antar sesi ini dapat digunakan *trainer* untuk melakukan pergantian tugas. Metode yang dilakukan pada modul ini untuk penyampaian materi bisa digunakan sebagai referensi *trainer* dalam melakukan pelatihan. Melakukan pengecekan terhadap seluruh isi pelatihan perlu diperhatikan agar adanya pelatihan yang memiliki sinkronisasi dan efektivitas yang baik. Materi yang akan sudah dicantumkan pada modul ini bisa digunakan sebagai referensi dalam melaksanakan pelatihan. Materi dan bahan yang sudah tertera ini bisa mempermudah trainer dalam melakukan pelatihan.

D. Sasaran Pengguna Modul

Modul ini berfungsi sebagai panduan bagi para *trainer* ataupun fasilitator yang akan melakukan pelatihan. Modul ini juga bisa digunakan sebagai referensi bagi manajemen dalam menyusun pelatihan kepercayaan diri bagi pesertanya.

E. Metode Pelatihan

Pelatihan yang terdiri dari beberapa sesi ini memiliki beberapa metode yang digunakan dalam pelaksanaannya. Metode yang digunakan dapat menjadi referensi untuk melaksanakan pelatihan. Metode dapat diubah sesuai dengan kebutuhan pelatihan yang lebih ingin dicapai. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini diantaranya adalah ceramah/*lecturing*, diskusi, *feedback*, instruksi kerja/*assignment*, video dan permainan.

Peran *trainer* dalam menjalankan pelatihan ini sangat besar karena selain dianggap menjadi orang yang lebih mengerti mengenai topik yang dibahas pada pelatihan, *trainer* juga berfungsi untuk menyampaikan materi dan aspek-aspek yang dibutuhkan kepada peserta agar dapat berhasil. Kejelian *trainer* dalam memilih metode saat melaksanakan pelatihan juga harus baik. Saat akan mengubah metode pelatihan, *trainer* harus melihat peserta seperti apa yang akan melakukan pelatihan, agar bisa menentukan metode seperti apa yang dibutuhkan untuk bisa menyampaikan isi pelatihan dengan baik.

F. Trainer dan Narasumber

Secara garis besar, kemampuan *trainer* dalam melakukan intervensi sangat mempengaruhi keberhasilan pelatihan ini. Untuk itu terdapat beberapa hal penting yang harus dimiliki atau dikuasai oleh para *trainer*, yaitu:

- a. Trainer/pelatih terdiri dari ± 5 orang yang akan diberikan tugas masing-masing dan bisa dipertanggung jawabkan selama sesi pelatihan.
- b. Pelatih harus memiliki pengetahuan yang baik mengenai kepercayaan diri.
- c. Pelatih memiliki keterampilan untuk melakukan pelatihan atau menyampaikan materi pelatihan.
- d. Memiliki nilai kerja sama yang baik agar dapat mengkomunikasikan hal-hal yang menyangkut pelatihan (seperti menyusun rancangan pelatihan dan evaluasi) terhadap pihak manajemen atlet.
- e. Memiliki setidaknya satu kali pengalaman melakukan pelatihan terhadap kelompok masyarakat.

Selain *trainer*, adanya narasumber untuk mendampingi pelatihan sangat diperlukan dalam pelatihan ini. Hadirnya narasumber ini diharapkan dapat menjelaskan dengan baik permasalahan nyata yang terjadi di dalam kelompok tersebut. Narasumber juga dihadirkan karena kompetensinya sebagai salah satu individu yang memahami isu-isu atau permasalahan yang terjadi di kelompok tersebut. Kredibilitas narasumber harus terjamin agar para peserta mampu mendalami dan memahami kepentingan pelatihan ini.

Dengan mengundang narasumber ada baiknya *trainer* mengkomunikasikan hal-hal yang berkaitan dengan pelatihan, seperti maksud, tujuan, gambaran umum, metode, alat bantu, waktu yang dapat digunakan untuk melakukan pelatihan, dan hasil pelatihan yang ingin didapatkan agar tidak adanya salah komunikasi antara tujuan pelatihan dan apa yang disampaikan narasumber kepada peserta yang akan mempengaruhi hasil pelatihan.

G. Komitmen Tindak Lanjut

Komitmen tidak lanjut digunakan untuk menjelaskan pada peserta bagaimana peran mereka sebagai peserta nantinya saat melakukan pelatihan dan juga setelah melakukan pelatihan. Biasanya komitmen tindak lanjut ini bisa berupa *informed consent* yang akan diberikan pada peserta pelatihan di awal pelatihan, yang akan menanyakan kesediaan mereka dalam melakukan pelatihan dan meminta komitmen mereka hingga akhir.

BAGIAN II

PERSIAPAN

A. Identifikasikan Peserta dan Tempat Pertemuan

Peserta merupakan individu atau kelompok yang sedang membutuhkan pelatihan kepercayaan diri ini. Jumlah peserta pada pelatihan berjumlah maksimal 15 orang untuk setiap sesinya, agar pelatihan tetap berjalan dengan kondusif. Tidak mengikutsertakan pelatih saat pelatihan ini agar peserta juga merasa nyaman dan aman ketika mengikuti pelatihan. Apabila ingin menambahkan pelatih pada pelatihan bisa dengan mempertimbangkan isi dan kegiatan yang akan disampaikan apakah dapat berjalan dengan baik apabila peserta disatukan dengan para pelatihnya. Pelatihan akan berlangsung selama 2 jam.

B. Kriteria Peserta Pelatihan

Dalam pelatihan ini tidak ada kriteria tertentu, seperti usia maupun jenis kelamin namun peserta pelatihan ini merupakan individu yang ingin dan memerlukan pelatihan guna mengembangkan rasa kepercayaan dirinya. Peserta yang akan mengikuti pelatihan ini bisa memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut:

- a. Individu yang memiliki niat kuat untuk meng-*upgrade value* dalam dirinya
- b. Memiliki semangat untuk belajar agar mencapai target yang diinginkan
- c. Pernah/belum mengalami permasalahan mengenai kepercayaan dirinya yang kurang
- d. Mempunyai kemampuan baca tulis yang baik.

C. Pembagian Peran

Untuk memudahkan pembagian tugas, maka dari awal saat merancang pelatihan diperlukannya kejelasan peran dari masing-masing *trainer*, seperti siapa yang akan melakukan dokumentasi, siapa yang melakukan ceramah, siapa yang akan melakukan observasi, siapa yang akan memberikan *feedback*, dan sebagainya.

D. Checklist Sederhana

Untuk mempermudah jalannya pelatihan kepercayaan diri, pelaksana *training* membuat daftar periksa sederhana unntuk membantu persiapan jauh lebih matang dan terstruktur.

No.	Kegiatan	Sudah (√) / Belum (x)
1.	Membuat surat izin melakukan pelatihan	
2.	Undangan <ul style="list-style-type: none">• Pembuatan• Penyebaran	
3.	Alat untuk pelatihan <ul style="list-style-type: none">• Laptop• Internet• Alat Tulis• Kertas• Buku• Kuesioner Kepercayaan Diri	
4.	Materi untuk pelatihan <ul style="list-style-type: none">• Pengertian Kepercayaan Diri• Tujuan Mengembangkan Kepercayaan Diri• Manfaat Kepercayaan Diri• Video Inspiratif• Kuesioner Kepercayaan Diri• Permainan terkait pelatihan Kepercayaan Diri	
5.	Daftar Hadir	
6.	Dokumentasi	

E. Tata Letak, Peralatan, Ruang dan Media Pelatihan

Dalam melakukan pelatihan ini *trainer* perlu mempersiapkan banyak hal. Tata letak yang perlu diperhatikan dalam melakukan pelatihan ini adalah sebagai berikut:

- a. Satu ruang belajar dapat menampung 15 peserta

F. Bahan dan Alat Bantu yang Diperlukan

Bahan dan alat bantu yang digunakan dalam pelatihan ini bisa terlihat dari *rundown* yang akan dilampirkan pada bagian yang sama. Pada pengaplikasiannya, apabila ada perubahan ataupun modifikasi dari para penyelenggara terkait pelatihan ini maka ada baiknya bisa mempersiapkan alat-alat apa saja yang diperlukan agar proses persiapan hingga pelaksanaan pelatihan berjalan dengan lancar.

Modul pelatihan kepercayaan diri dirancang menyesuaikan dengan penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat hubungan antara *punishment* (hukuman) dan *reward* (penghargaan) terhadap kepercayaan diri seseorang, sehingga dalam pelatihan ini akan diterapkan kedua hal tersebut dalam permainannya.

G. Rancangan Pelatihan

Pengisian Kuesioner Pre-Test						
Tujuan Umum: Mengetahui kondisi peserta terkait pengetahuan kepercayaan diri				Tujuan Khusus: Mengetahui kondisi peserta terkait pengetahuan kepercayaan diri melalui pengisian angket/kuesioner		
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
Sebelum dilakukan pelatihan	15'	<i>Lecturing</i> Angket/Kuesioner	Peserta memperhatikan <i>trainer</i> menjelaskan cara mengerjakan angket/kuesioner Peserta mengisi angket/kuesioner kepercayaan diri sesuai dengan keadaannya saat ini	Peserta dapat dengan jelas memahami instruksi dari <i>trainer</i> Peserta dapat mengisi secara lengkap semua item yang ada pada angket/kuesioner	- Link pengisian kuesioner/angket - Grup whatsapp - <i>Stopwatch</i>	

Briefing						
Tujuan Umum: Mempersiapkan dan mengkoordinasikan pelatihan				Tujuan Khusus: Mempersiapkan hal-hal yang berhubungan dengan pelatihan agar dapat berjalan dengan baik		
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
Sebelum dilakukan pelatihan	30"	<i>Briefing</i>	Diskusi mengenai <i>rundown</i> pelatihan untuk memastikan telah tersedia segala kebutuhan pelatihan	Seluruh <i>trainer</i> dapat mengerti dengan jelas alur pelatihan yang akan diberikan beserta pembagian tugasnya	- <i>Rundown</i> - <i>Stopwatch</i>	<i>All Trainer</i>

Registrasi						
Tujuan Umum: Mengetahui kelengkapan jumlah peserta yang dapat hadir				Tujuan Khusus: Mengenali peserta yang mengikuti pelatihan		
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC

	10"	Presensi	<p>Peserta memasuki ruang pelatihan setelah mengisi daftar hadir</p> <p>Mengecek satu per satu kehadiran peserta pelatihan yang sudah terdaftar</p>	<p>90% peserta dapat hadir sebagai peserta pelatihan.</p> <p>Semua peserta tidak terkendala masuk ke ruang pelatihan untuk mengikuti pelatihan.</p>	<p>- <i>Rundown</i></p> <p>- <i>Stopwatch</i></p> <p>- Daftar peserta pelatihan</p> <p>- Alat tulis</p>	<i>All Trainer</i>
--	-----	----------	---	---	---	--------------------

<p>Sesi 1 “Perkenalan”</p>
--

<p>Tujuan Umum:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Trainer</i> membuka acara pelatihan secara resmi 2. <i>Trainer</i> dan peserta saling mengenal satu sama lain 3. Peserta mengetahui tujuan dan fokus pelatihan 4. Mengetahui peraturan pelatihan 	<p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Trainer</i> dapat menjalin rapport dengan peserta 2. Peserta paham akan menjalani pelatihan apa 3. Peserta dapat mengikuti pelatihan dengan kondusif
---	--

Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	15'	<i>Lecturing</i>	<p><i>Trainer</i> melakukan pembukaan dengan menyapa dan mengucapkan salam kepada para peserta pelatihan</p> <p><i>Trainer</i> memberikan yel-yel untuk digunakan selama proses pelatihan</p>	<p>Sebagian peserta fokus memperhatikan dan proaktif melaksanakan arahan <i>trainer</i></p> <p>Sebagian peserta terlibat aktif mengucapkan yel-yel</p>	<p>- Laptop</p> <p>- <i>Rundown</i></p> <p>- PPT</p> <p>- <i>Spotify</i></p> <p>- <i>Stopwatch</i></p>	<i>Trainer</i>
	10'	<i>Lecturing</i>	<p><i>Trainer</i> menjelaskan kepada peserta mengenai tujuan dari adanya pelatihan ini</p> <p><i>Trainer</i> menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan selama proses pelatihan</p>	<p>Sebagian peserta fokus memperhatikan <i>trainer</i> dan proaktif</p> <p>Peserta paham kegiatan apa saja yang akan dilakukan hari ini</p>		

	5'	Diskusi	<p><i>Trainer</i> membuat saran peraturan terlebih dahulu dengan menggunakan slide presentasi</p> <p>Diskusi dengan peserta mengenai kesepakatan peraturan pelatihan</p>	<p>Sebagian peserta terlibat aktif dalam memberikan saran peraturan</p> <p>90% peserta dapat mematuhi peraturan yang telah disepakati bersama</p>		
--	----	---------	--	---	--	--

Ice Breaking

<p>Tujuan Umum: Untuk mencairkan suasana dan membangkitkan semangat peserta pelatihan pada sesi pelatihan selanjutnya</p>	<p>Tujuan Khusus: Untuk meningkatkan fokus peserta agar bisa mengikuti sesi selanjutnya</p>
---	---

Materi 1: Pengenalan Kepercayaan Diri

Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	3'	<i>Attention!</i>				

Sesi 2

“What is My Goal”

<p>Tujuan Umum: Peserta memahami konsep Kepercayaan Diri</p>	<p>Tujuan Khusus: 1. Peserta mengetahui apa itu kepercayaan diri 2. Peserta mengetahui pentingnya pelatihan Kepercayaan Diri yang diberikan dan manfaat memiliki Kepercayaan Diri 3. Peserta dapat memahami bagaimana Kepercayaan Diri sangat berpengaruh terhadap kehidupan atau kegiatan sehari-hari</p>
--	--

Materi 1: Pengenalan Kepercayaan Diri

Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
-------	--------	--------	------------------	-----------------------	--------------	-----

	15'	<i>Lecturing</i>	<p><i>Trainer</i> menjelaskan kepada peserta mengenai pengertian kepercayaan diri</p> <p>Peserta akan diberitahu dengan singkat mengenai ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri, faktor penghambat kepercayaan diri, dan tips sederhana agar percaya diri.</p>	<p>90% peserta memahami apa itu kepercayaan diri melalui metode <i>lecturing</i></p> <p>90% peserta mengerti apa saja materi terkait kepercayaan diri (ciri-ciri, faktor penghambat, dan tips).</p>	<p>- Laptop - PPT - <i>Stopwatch</i></p>	<i>All Trainer</i>
--	-----	------------------	--	---	--	--------------------

Materi 2: Pentingnya Kepercayaan Diri

Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	15'	<i>Lecturing</i>	<p><i>Trainer</i> menjelaskan kepada peserta mengenai pentingnya memiliki kepercayaan diri</p> <p>Peserta akan diberitahu dengan singkat mengenai manfaat dari kepercayaan diri.</p>	<p>90% peserta memahami pentingnya memiliki kepercayaan diri</p> <p>90% peserta mengerti apa saja manfaat dari kepercayaan diri</p>	<p>- Laptop - PPT - <i>Stopwatch</i></p>	<i>All Trainer</i>

Materi 3: Tata Cara Permainan Meningkatkan Kepercayaan Diri

Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	10'	<i>Lecturing</i>	<p><i>Trainer</i> menjelaskan kepada peserta mengenai permainan <i>Truth or Dare (ToD)</i></p>	<p>90% peserta memahami permainan <i>Truth or Dare (ToD)</i> yang akan dilakukan</p>	<p>- Laptop - PPT - <i>Stopwatch</i></p>	<i>All Trainer</i>

Sesi 3
“I Can Do It”

<p>Tujuan Umum: Peserta dapat dengan mudah mempraktekkan permainan <i>Truth or Dare</i> (ToD) dan berlatih memimpin kelompok masing-masing bagi setiap anggota</p>	<p>Tujuan Khusus: 1. Peserta dapat menemukan kepercayaan diri melalui permainan 2. Peserta dapat mengikuti permainan/praktek dengan baik</p>
--	--

Permainan: Truth or Dare

Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	20”	<i>Games</i>	<p><i>Trainer</i> membuat peserta terlibat aktif dalam permainan yang telah disediakan yaitu <i>Truth or Dare</i> (ToD)</p> <p><i>Trainer</i> meminta partisipasi peserta untuk menjelaskan makna dari permainan “<i>Truth or Dare</i>” yang telah dimainkan</p>	<p>Peserta fokus dan proaktif mendengarkan arahan permainan oleh <i>trainer</i></p> <p>Peserta dapat terlibat aktif dalam berlangsungnya permainan</p>	- <i>Stopwatch</i>	<i>All Trainer</i>
	5’	Istirahat				

Praktek: Memimpin Anggota Kelompok

	20”	<i>Challenge</i>	<i>Trainer</i> memerintahkan masing-masing anggota dari setiap kelompok untuk bergantian memimpin anggota kelompoknya melakukan instruksi.	Peserta dapat terlibat aktif dalam berlangsungnya praktek	- <i>Stopwatch</i>	<i>All Trainer</i>
		5’	Istirahat			

Sesi 4
“I Can Commit To Myself”

<p>Tujuan Umum: Memberikan pengertian mengenai pentingnya memiliki kepercayaan diri</p>	<p>Tujuan Khusus: 1. Memunculkan komitmen pada peserta pelatihan untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri 2. Peserta memahami pentingnya memiliki</p>
---	--

			kita mengucapkan kata “angin”, Peserta tidak tepuk tangan			
Sesi 6 “Game Estafet Gelang”						
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Kegiatan	Perlengkapan	PIC
	10 menit	Grouping	<p>Peserta dibagi menjadi 2 kelompok sama banyak. Peserta diminta berbaris dengan jarak satu lengan antara anggota team. Setiap anggota bermain terdiri secara seimbang jumlah anggotanya, kemudian setiap anggota mendapatkan sedotan satu satu yang dipegang dengan tangan. Peserta yang depan boleh memulai memindah setelah ada aba aba untuk memulai Ketika memulai memindahkan, karet tidak boleh jatuh ke lantai, karena jika jatuh maka</p>	<p>Kegiatan ini melatih rasa percaya diri dalam bekerja sama. Serta dapat memudahkan sebuah organisasi untuk membentuk tim yang solid</p>	Karet gelang dan Seditan	Semua Trainer

			dinyatakan kalah			
--	--	--	------------------	--	--	--

Closing						
Tujuan Umum: <i>Trainer</i> menutup acara pelatihan secara resmi				Tujuan Khusus: 1. Peserta mampu memahami materi pelatihan yang diberikan dan konsep keseluruhan dari kepercayaan diri melalui setiap sesi yang dijalani 2. Peserta dapat berkomitmen untuk menerapkan kepercayaan diri pada kehidupan sehari-hari		
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
Setelah dilakukan pelatihan	10'	<i>Review</i>	Peserta akan menjelaskan mengenai kesimpulan dari kegiatan pelatihan kepercayaan diri secara keseluruhan	Peserta pelatihan dapat menyadari pelatihan yang dibuat untuk menjadi sarana pengembangan dirinya	- Laptop - Lembar Evaluasi - <i>Stopwatch</i> - Kamera	<i>All Trainer</i>
		<i>Feedback</i>	Peserta menerima <i>feedback</i> dari <i>trainer</i> terkait performa peserta dalam pelatihan	Peserta bisa merasakan dan menunjukkan ekspresi yang senang dan tetap bersemangat		
		Penutupan	Peserta bersama dengan <i>trainer</i> membuat komitmen agar pelatihan yang dilakukan hari ini dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari peserta <i>Trainer</i> mengucapkan terima kasih kepada peserta pelatihan dan mengucapkan yel-yel untuk penyemangat <i>Trainer</i> akan melakukan penutupan	Peserta dapat berkomitmen untuk menerapkan kepercayaan diri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari		

			resmi dari keseluruhan pelatihan Peserta dan <i>trainer</i> melakukan foto bersama	Semua peserta dan <i>trainer</i> melakukan foto bersama		
--	--	--	---	---	--	--

Pengisian Kuesioner Post-Test						
Tujuan Umum: Mengetahui kondisi akhir peserta terkait pengetahuan kepercayaan diri				Tujuan Khusus: Mengetahui kondisi peserta terkait pengetahuan kepercayaan diri yang telah berkembang melalui pengisian angket/kuesioner		
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
Setelah dilakukan pelatihan	10'	<i>Lecturing</i> Angket/Kuesioner	<i>Trainer</i> menjelaskan cara mengerjakan angket/kuesioner Peserta mengisi angket/kuesioner kepercayaan diri sesuai dengan keadaannya setelah menjalani proses pelatihan	Peserta dapat dengan jelas memahami instruksi dari <i>trainer</i> Peserta dapat mengisi secara lengkap semua item yang ada pada angket/kuesioner	- Link pengisian kuesioner/angket - Grup whatsapp - <i>Stopwatch</i>	

BAGIAN III

PELAKSANAAN PELATIHAN

A. Sesi 1: Perkenalan

Tujuan	Tujuan dari sesi ini adalah agar <i>trainer</i> dan peserta saling mengenal satu sama lain, peserta juga dapat mengetahui tujuan dan fokus pelatihan dan mengetahui peraturan yang akan diberlakukan selama pelatihan
Topik	Opening
Waktu	30 menit
Metode	Penjelasan dan diskusi
Cara melakukan	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Trainer</i> akan membuka pelatihan dan menyapa seluruh peserta.2. Pelatih akan memperkenalkan seluruh anggota tim pelatih yang akan membantu dan memandu selama proses pelatihan hari itu.3. <i>Trainer</i> akan menerangkan kegiatan apa yang akan dilakukan selama sesi pelatihan, yang dibagi menjadi beberapa sesi pelatihan4. <i>Trainer</i> lalu menerangkan peraturan apa saja yang akan diberlakukan selama sesi pelatihan berlangsung. Hal ini dilakukan agar proses pelatihan tetap berjalan kondusif dan produktif, sehingga hasil yang diinginkan dari pelatihan ini bisa tercapai.5. <i>Trainer</i> melakukan ice breaking sebelum memaparkan materi.

Slide power point yang digunakan saat sesi 1:





TATA TERTIB PELAKSANAAN PELATIHAN

1. Peserta diwajibkan untuk menggunakan tanda pengenal yang diberikan oleh panitia selama kegiatan pelatihan berlangsung.
2. Peserta diwajibkan menggunakan pakaian bebas sopan selama kegiatan pelatihan berlangsung.
3. Peserta dilarang meninggalkan area pelatihan tanpa seizin panitia.
4. Peserta dilarang merokok selama kegiatan pelatihan berlangsung.
5. Peserta wajib mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan dengan tertib hingga berakhir.
6. Peserta wajib patuh terhadap peraturan tertulis maupun tidak tertulis.



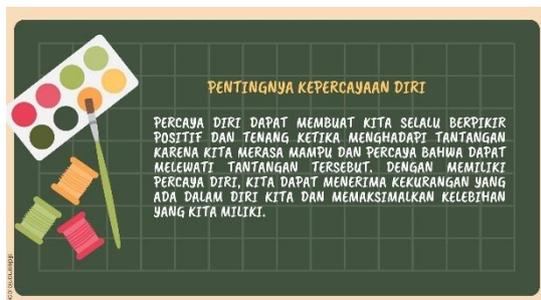
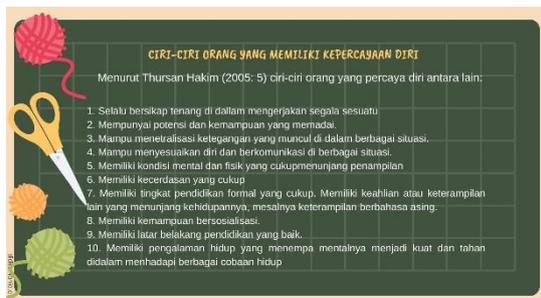
ICE BREAKING

1. IKUTI APA YANG SAYA KATAKAN
2. TEPUK KONSENTRASI
3. TEPUK SEMANGAT

Tujuan	Saat berakhirnya sesi ini, peserta mampu mengetahui apa itu kepercayaan diri, dan pentingnya pelatihan kepercayaan diri, dan mengetahui bagaimana pentingnya kepercayaan diri
Topik	“Definisi kepercayaan diri? Dan pentingnya kepercayaan diri?”
Waktu	30 menit
Metode	<i>Lecturing</i>
Cara melakukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada sesi ini, <i>trainer</i> menampilkan PPT yang berisikan terkait pengertian kepercayaan diri, ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri, faktor penghambat kepercayaan diri, pentingnya kepercayaan diri, manfaat dan tips kepercayaan diri. 2. Setelah penjelasan berakhir, <i>trainer</i> menunjuk dua peserta untuk melakukan <i>review</i>. 3. Setelah <i>review</i>, <i>trainer</i> memberikan <i>feedback</i> terkait topik yang dibahas.

B. Sesi 2: “What is My Goal?”

Slide power point yang digunakan saat sesi 2:



TIPS MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI

<p>TERSEYUM</p> <p>Tersenyum merupakan tips 1 desk. Jika anda merasa gugup atau tidak percaya diri. Anda tidak hanya tersenyum jika anda merasa orang dan penyapa diri. Sebaliknya anda bisa tersenyum untuk membuat diri anda merasa lebih baik. Tersenyum adalah kebutuhan erat dengan perasaan positif sehingga orang-orang akan melihat anda merasa lebih enak ketika anda tersenyum.</p>	<p>TATAP MATA LAJUAN BICARA ANDA</p> <p>Salah satunya dengan beres-beres melihat mata orang-orang di dalam ruangan. Dengan beres-beres melihat mata orang-orang akan membuat anda merasa lebih percaya diri. Tersenyum yang berlebihan orang-orang akan merasa tidak nyaman. Tapi ini adalah langkah untuk membuat anda merasa lebih baik. Tersenyum adalah kebutuhan erat dengan perasaan positif sehingga orang-orang akan melihat anda merasa lebih enak ketika anda tersenyum.</p>	<p>UBAH SUARA DALAM DIRI</p> <p>Ketangkapan diri bisa membuat suara anda lebih tenang. Hal ini bisa membantu anda merasa lebih baik. Dengan beres-beres melihat mata orang-orang akan membuat anda merasa lebih percaya diri. Tersenyum yang berlebihan orang-orang akan merasa tidak nyaman. Tapi ini adalah langkah untuk membuat anda merasa lebih baik. Tersenyum adalah kebutuhan erat dengan perasaan positif sehingga orang-orang akan melihat anda merasa lebih enak ketika anda tersenyum.</p>
--	---	--

TIPS MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI

<p>LUFUKAN STANDAR SANG DITETAPKAN ORANG LAIN</p> <p>Tetapi dari sikap yang membuat anda merasa tidak percaya diri. Anda bisa membantu diri anda sendiri dengan beres-beres melihat mata orang-orang akan membuat anda merasa lebih percaya diri. Tersenyum yang berlebihan orang-orang akan merasa tidak nyaman. Tapi ini adalah langkah untuk membuat anda merasa lebih baik. Tersenyum adalah kebutuhan erat dengan perasaan positif sehingga orang-orang akan melihat anda merasa lebih enak ketika anda tersenyum.</p>	<p>TAMPIL SERAPI MUNGKIN</p> <p>Melakukan apa yang membuat anda merasa lebih percaya diri. Anda bisa membantu diri anda sendiri dengan beres-beres melihat mata orang-orang akan membuat anda merasa lebih percaya diri. Tersenyum yang berlebihan orang-orang akan merasa tidak nyaman. Tapi ini adalah langkah untuk membuat anda merasa lebih baik. Tersenyum adalah kebutuhan erat dengan perasaan positif sehingga orang-orang akan melihat anda merasa lebih enak ketika anda tersenyum.</p>	<p>BERDOA ATAU MEDITASI SEJENAK</p> <p>Jika anda percaya pada Yang Maha Kuasa, mengucapkan doa bisa meningkatkan rasa percaya diri anda. Anda juga bisa melakukan meditasi untuk meningkatkan rasa percaya diri anda. Dengan beres-beres melihat mata orang-orang akan membuat anda merasa lebih percaya diri. Tersenyum yang berlebihan orang-orang akan merasa tidak nyaman. Tapi ini adalah langkah untuk membuat anda merasa lebih baik. Tersenyum adalah kebutuhan erat dengan perasaan positif sehingga orang-orang akan melihat anda merasa lebih enak ketika anda tersenyum.</p>
--	---	---

TIPS MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI

<p>TENTUKAN LANGKAH ANDA SELANJUTNYA</p> <p>Jika anda tidak yakin dengan apa yang harus anda lakukan, tentukan satu langkah selanjutnya yang bisa membantu anda untuk merasa lebih baik. Dengan beres-beres melihat mata orang-orang akan membuat anda merasa lebih percaya diri. Tersenyum yang berlebihan orang-orang akan merasa tidak nyaman. Tapi ini adalah langkah untuk membuat anda merasa lebih baik. Tersenyum adalah kebutuhan erat dengan perasaan positif sehingga orang-orang akan melihat anda merasa lebih enak ketika anda tersenyum.</p>	<p>BICARA PERLAHAN</p> <p>Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah berbicara perlahan. Hal ini bisa membantu anda merasa lebih baik. Dengan beres-beres melihat mata orang-orang akan membuat anda merasa lebih percaya diri. Tersenyum yang berlebihan orang-orang akan merasa tidak nyaman. Tapi ini adalah langkah untuk membuat anda merasa lebih baik. Tersenyum adalah kebutuhan erat dengan perasaan positif sehingga orang-orang akan melihat anda merasa lebih enak ketika anda tersenyum.</p>	<p>IKUT AMBIL BAGIAN</p> <p>Apapun yang anda lakukan, berusahalah untuk ikut ambil bagian. Meskipun anda merasa tidak banyak yang bisa anda lakukan, jangan takut untuk ikut ambil bagian. Dengan beres-beres melihat mata orang-orang akan membuat anda merasa lebih percaya diri. Tersenyum yang berlebihan orang-orang akan merasa tidak nyaman. Tapi ini adalah langkah untuk membuat anda merasa lebih baik. Tersenyum adalah kebutuhan erat dengan perasaan positif sehingga orang-orang akan melihat anda merasa lebih enak ketika anda tersenyum.</p>
--	---	--

C. Sesi 3: “I Can Do It”

Tujuan	Peserta dapat dengan mudah mempraktekkan permainan Truth or Dare dan berlatih memimpin kelompoknya.
Topik	Permainan pelatihan
Waktu	50 menit
Metode	<i>Games dan Challenge</i>
Cara melakukan	1. <i>Trainer</i> menampilkan tata cara permainan di PPT kemudian meminta peserta mempraktekkannya. 2. Peserta melakukan permainan Truth or Dare dilanjutkan dengan <i>Challenge</i> untuk memimpin anggota kelompoknya. Terdapat jeda 5 menit setelah melakukan permainan Truth or Dare dan setelah <i>Challenge</i> untuk memimpin anggota kelompoknya.

Slide power point yang digunakan saat sesi 3:



D. Sesi 4: "I Can Commit Myself"

Tujuan	Untuk membangkitkan semangat peserta agar mampu meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan pengertian mengenai pentingnya memiliki kepercayaan diri.
Topik	Motivasi Kepercayaan diri melalui tayangan video
Waktu	15 menit
Metode	Video, <i>lecturing</i> , diskusi, dan refleksi
Cara melakukan	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Trainer</i> akan memutar video yang berhubungan dengan motivasi kepercayaan diri2. Setelah selesai menonton video tersebut, peserta diberikan pertanyaan refleksi terkait perubahan yang dialami setelah nonton motivasi tersebut, ilmu dan pelajaran yang didapatkan dari video tersebut dan juga selama melakukan pelatihan.

Slide power point yang digunakan saat sesi 4:



E. Sesi 5” Tepuk 1 , 2 Dan Angin

Tujuan	Melatih konsentrasi peserta didik, Melatih kekompakan peserta didik dan Melatih kepercayaan diri
Topik	Melatih Percaya diri dalam berkonsentrasi melalui permainan
Waktu	7 menit
Metode	Semua Participan Melingkar atau grouping
Cara melakukan	Tepuk dibalas tepuk Jika kita mengucapkan kata “satu”, Peserta tepuk 1 kali Jika kita mengucapkan kata “dua”, Peserta tepuk 2 kali Jika kita mengucapkan kata “angin”, Peserta tidak tepuk tangan 1. .

F. Sesi 6 “Permainan Estafet Gelang”

Tujuan	1.Melatih kesabaran 2. Kerja sama 3. Melatih kecepatan dan ketepatan 4. Melatih Percaya Diri
Topik	Motivasi Kepercayaan diri melalui estafet gelang
Waktu	15 menit
Metode	Gouping Kompetisi
Cara melakukan	Prosedur Peserta dibagi menjadi 2 kelompok sama banyak. Peserta diminta berbaris dengan jarak satu lengan antara anggota team. Setiap anggota bermain terdiri secara seimbang jumlah anggotanya, kemudia setiap anggota mendapatkan sedotan satu satu yang dipegang dengan tangan. Peserta yang depan boleh memulai memindah setelah ada aba aba untuk memulai Ketika memulai memindahkan, karet tidak boleh jatuh ke lantai, karena jika jatuh maka dinyatakan kalah

G. Closing

Tujuan	Tujuan dari sesi closing ini adalah peserta mendapatkan kilas balik mengenai kepercayaan diri, dan pelatihan ditutup secara resmi
Topik	Penutupan sesi pelatihan
Waktu	10 menit
Metode	<i>Review, feedback</i> , penutupan
Cara melakukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah sesi sebelumnya, <i>trainer</i> akan menanyakan bagaimana perasaan peserta setelah melakukan sesi pelatihan. 2. Setelah mendengar beberapa <i>feedback</i> dari peserta, <i>trainer</i> akan memberikan gambaran atau simpulan dari pelatihan yang sudah dilakukan pada hari itu.

	<ol style="list-style-type: none">3. Simpulan yang diperdengarkan kepada peserta adalah simpulan dari sesi 1 sampai sesi 4 yang sudah dilakukan bersama-sama.4. Setelah memberikan kesimpulan, <i>trainer</i> akan bertanya mengenai hal apa saja atau pelajaran apa saja yang telah peserta dapatkan selama menjalani proses pelatihan.5. Setelah mendengar beberapa refleksi dari peserta, <i>trainer</i> lalu memberikan penutup untuk menutup pelatihan secara resmi.6. Sebelum peserta dipersilakan meninggalkan ruang pelatihan, <i>trainer</i> akan mengajak peserta untuk berfoto sebagai dokumentasi pelatihan.7. Setelah mengambil foto, <i>trainer</i> mempersilakan peserta untuk meninggalkan ruang pelatihan dengan tertib.
--	---

Slide power point yang digunakan saat sesi closing:



BAGIAN IV

KEGIATAN SETELAH PELATIHAN

Setelah kegiatan pelatihan dilakukan, diharapkan peserta dapat menerapkan kepercayaan diri yang sudah dipelajari dan disusun saat pelatihan. Sasaran dari hasil pelatihan ini adalah para *trainer* ataupun fasilitator yang akan melakukan pelatihan bahkan untuk umum yang ingin berlatih terkait kepercayaan diri. Pelatihan ini juga dapat digunakan sebagai referensi bagi manajemen dalam menyusun pelatihan kepercayaan diri bagi pesertanya.

Karena sasaran dari pelatihan ini adalah para *trainer*, fasilitator, ataupun khalayak umum diharapkan kebutuhan fasilitas maupun dana yang dibutuhkan untuk melaksanakan pelatihan ini akan dibiayai oleh pihak penyelenggara. Setelah pelatihan selesai, diharapkan adanya *follow-up* mengenai kepercayaan diri yang direncanakan dan disusun oleh para peserta, sehingga *progress* apapun yang mereka miliki dapat terlihat dan hal itu memunculkan motivasi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

BAGIAN V

BAHAN BACAAN DAN MATERI YANG DIGUNAKAN

1. Apa itu Pelatihan Kepercayaan Diri?

Motivasi merupakan proses mendorong dan mempertahankan tujuan dengan mengarahkan perilaku (Schunk, 2012). Dalam Uno (2016) dijelaskan bahwa siswa dengan motivasi belajar memiliki memiliki hasrat dan keinginan untuk berhasil dalam belajar sehingga muncul dorongan keinginan, semangat, dan kebutuhan dalam belajar yang didukung pula dengan adanya harapan dan cita-cita masa depan. Orang yang memiliki motivasi pasti dia memiliki sebuah dorongan untuk berprestasi atau untuk mendapatkan sebuah target. Adanya motivasi yang baik maka akan mempengaruhi kognitif individu tersebut untuk meningkatkan rasa percaya diri.

(Patmonodewo, 2000) Percaya diri (*self-confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu. penelitian Davidson menjelaskan bahwa kepercayaan diri dapat membantu seseorang untuk mengatasi masalah atau tugas yang dihadapinya dalam menghilangkan keraguan yang ada dalam dirinya, hidupnya akan mudah mengambil langkah dalam menyelesaikan masalah dengan penuh keyakinan (Davidson, 2004). Kubravi, Shah & Jan (2018) menjelaskan tentang kepercayaan diri sebagai sikap positif yang dimiliki individu sehingga memberikan kemampuan dalam diri untuk menerima atau menilai secara positif terhadap dirinya maupun lingkungan atau situasi yang dihadapi.

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 (Ghufroon & 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. Charness, Rustichini, & Van de Ven (2018) menjelaskan tentang rasa percaya diri pada anak diibaratkan seperti tongkat ajaib yang mampu memberikan perubahan masa depan anak dan memberikan pengaruh di semua

aspek kehidupan, seperti teman-teman yang dipilih, prestasi akademis di sekolah, pekerjaan yang akan diperoleh, dan lain sebagainya.

Karena tanpa adanya rasa percaya diri, individu tidak akan sukses dalam berinteraksi dengan orang lain. Di samping itu, tanpa adanya rasa percaya diri, individu niscaya tidak akan bisa mencapai keinginan yang diidam-idamkan. Karena pada prinsipnya rasa percaya diri secara alami bisa memberikan individu efektifitas kerja, kesehatan lahir batin, kecerdasan, keberanian, daya kreatifitas, jiwa petualang, kemampuan mengambil keputusan yang tepat, kontrol diri, kematangan etika, rendah hati, toleran, rasa puas dalam diri maupun jiwa, serta ketenangan jiwa.

2. Mengapa Pelatihan Kepercayaan Diri Dibutuhkan?

Pelatihan kepercayaan diri yang akan diadakan selama satu hari ini dapat membantu peserta untuk belajar memahami tingkat kepercayaan pada dirinya sendiri, serta mampu mengembangkan rasa percaya diri untuk dapat mencapai tujuan hidup yang telah direncanakan. Pelatihan ini mengajarkan peran kepercayaan diri terhadap kehidupan dan bagaimana cara meningkatkannya. Selain itu, kepercayaan diri juga dapat meningkatkan prosentase keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya.

Pelatihan kepercayaan diri ini bertujuan agar peserta terbiasa melatih kepercayaan dirinya didepan banyak orang bahkan orang yang baru dikenalnya. Menghindari sesuatu yang mampu menurunkan rasa kepercayaan diri, seperti rasa *insecure* dan rasa malu yang berlebihan. Peserta juga akan belajar cara untuk berinteraksi dengan baik menggunakan bahasa yang paling sederhana dan berlatih untuk mendengarkan serta berani menyampaikan pendapat dirinya.

3. Aspek Apa Saja Yang Meliputi Kepercayaan Diri?

Afiatin dan Martaniah (1998) merumuskan beberapa aspek dari Lauster dan Guilford yang menjadi ciri maupun indikator dari kepercayaan diri yaitu:

1. Individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki. Ia merasa optimis, cukup abisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.

2. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini dilandasi oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide- idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.
3. Individu memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Ia bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.

Beberapa manfaat bagi kita yang memiliki kepercayaan diri yang baik, menurut (<https://kelas.work/blogs/manfaat-kepercayaan-diri>). antara lain:

1. Membantu Berbagai Tugas Pekerjaan

percaya diri akan membantu untuk meyakinkan diri akan kemampuan yang dimiliki. Selain itu rasa percaya diri dapat membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas harian kita

2. Membuat Lebih Yakin Dalam Sesi *Interview*

Selain itu, *self confidence* juga mampu untuk membuat kamu jauh lebih baik dalam sesi *interview* ketika ingin melamar pekerjaan. Hal ini dapat membantu dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh petugas sehingga dengan nada rasa percaya diri akan dapat menghilangkan rasa cemas dan was -was Ketika menjawab pertanyaan.

3. Mengembangkan Ide dan Mengekspresikan Diri

Rasa percaya diri juga dapat membantu kamu untuk berbagi ide yang dimiliki dan mengekspresikan diri dengan bebas. Hal ini berkaitan dengan kualitas diri yang dapat memfasilitasi kreativitas dan inovasi dalam konteks profesional atau dalam bekerja.

4. Terbuka Ketika Mengambil Resiko

Saat kepercayaan diri meningkat, kamu akan lebih terbuka untuk mengambil risiko yang diperhitungkan dengan berkontribusi pada kesuksesan secara profesional maupun perusahaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. & Martaniah, S.M. 1998. Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika*, No. 6, Tahun III, 1998.
- Charness, G., Rustichini, A., & Van De Ven, J. (2018). *Self-Confidence And Strategic Behavior*. *Experimental Economics*, 21(1), 72–98.
- Davidson. 2014. *Overcome Doubts, Bulid Self Confidence*. Office Pro Journal. Kansas City. Vol 64: 6-16
- Ghufron & Risnawati. (2012). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamzah Uno., B. (2016). *Tugas Guru Dalam Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Kubravi, S. U., Shah, S. O., & Jan, K. (2018). Digital Story Telling: The Impact On Student Academic Achievement, Critical Thinking And Learning Motivation. *International Journal Of Research In Engineering, Science And Management*, 1(12), 787–791.
- Patmonodewo, S. (2000). Pendidikan anak prasekolah. Rineka Cipta bekerjasama dengan Departemen Pendidikan & Kebudayaan.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories An Educational Perspective Sixth Edition*. Pearson.
- 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://id.linkedin.com/pulse/cara-menggali-percaya-diri-dalam-public-speaking-ongky-hojanto>. Diakses pada tanggal 22 Mei 2024 pukul 06.12
- <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/4156/1/18.1100.097.pdf>. Diakses pada tanggal 26 Mei 2024 pukul 07.00
- <https://kelas.work/blogs/manfaat-kepercayaan-diri-dan-kebiasaan-baik-untuk-meningkatkannya>. Diakses pada tanggal 10 Agustus pukul 22.00

LAMPIRAN

Skala Kepercayaan Diri

NO	Pernyataan/Instrumen	Skala Pengukuran Kepercayaan Diri			
		SS	S	TS	STS
1	Merasa orang lain lebih mampu				
2	Menyadari bakat diri sendiri				
3	Percaya akan berhasil dalam meraih cita-cita				
4	Menyadari kemampuan yang dimiliki				
5	Dapat menentukan bakat yang harus dipilih				
6	Merasa mampu dalam melakukan sesuatu				
7	Selalu berpikir positif terhadap sesuatu				
8	Menganggap bahwa pengalaman tidak bernilai				
9	Percaya kemampuan diri dapat berkembang				
10	Dapat mengambil Pelajaran dari sesuatu hal yang terjadi				
11	Berpenampilan tidak menarik				
12	Berusaha tenang ketika berada di depan kelas				
13	Saling bekerjasama dengan teman				
14	Bangga dengan keadaan fisik yang saya miliki				
15	Berpenampilan yang menyenangkan bagi teman-teman saya				
16	Yakin dengan kerja keras membuahkan hasil				
17	Yakin semua Pelajaran penting untuk dipelajari				
18	Dapat mengeksplorasi bakat yang dimiliki				
19	Berusaha untuk jadi yang terbaik				
20	Tidak yakin akan bakat yang dimiliki				
21	Senang apabila ditunjuk sebagai ketua kelas				
22	Senang apabila ditunjuk untuk maju ke depan kelas				
23	Lebih senang belajar daripada bermain				
24	Berambisi mendapat nilai yang tinggi				

25	Senang ditunjuk guru untuk menjelaskan Kembali materi yang sudah dipahami				
26	Memiliki hoby yang dapat dibanggakan				
27	Menerima keadaan apapun tentang diri sendiri				
28	Yakin akan kemampuan diri sendiri				
29	Berusaha meraih cita-cita yang diinginkan				
30	Selalu berpikir negatif terhadap orang lain				

**MODUL TRAINING MOTIVASI
DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI**



ISBN 978-623-8676-22-4 (PDF)

