

Penanaman Konsep Diri pada Generasi Muda untuk Menghadapi Tantangan Masa Depan dengan *Character Building Training*



Hesti Maheswari^{1*}, Ida Juda Widjojo¹, Agung Sigit Santoso³

^{1,2}Universitas Prasetiya Mulya,

³Universitas Mercu Buana

Abstract: Instilling an understanding of self-concept to improve social skills in the younger generation, both contextual and cultural, is felt to be increasing day by day. This is directly proportional to the number of brawls between students, cases of narcotics abuse, and the number of suicides. They are naughty because they are unable to control and express emotions in a way that is appropriate and acceptable to society. Understanding a good self-concept will give birth to a young generation with good character. This program succeeded in increasing participants' understanding of self-concept and made participants able to maximize themselves so that it was useful for themselves and others. Some participants admitted that they were inconsistent in achieving goals and often shied away from responsibility, but this activity was also successful in increasing other indicators of self-concept. They are more confident and prouder of their accomplishments; able to organize life and overcome difficulties; trustworthy, willing to respect others and not hurt friends; feel free to work, independent, optimistic, and motivated. They admitted that they were able to control their emotions when their friends made mistakes while doing group assignments and were more sensitive; and they felt healthier and fit for activities. Character development is not an easy and instant endeavor. It requires repeated efforts and continuous assistance to participants until they have a mature identity.

Key Words: Self-concept; Social skill; young generation; future

Abstrak: Penanaman pemahaman konsep diri untuk meningkatkan keterampilan sosial pada generasi muda, baik bersifat kontekstual dan kultural, semakin hari dirasa semakin meningkat. Hal ini berbanding lurus dengan jumlah tawuran antar pelajar, kasus penyalahgunaan narkoba, dan angka bunuh diri karena mereka tidak mampu mengendalikan dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat dan dapat diterima masyarakat. Program ini bertujuan meningkatkan pemahaman para peserta tentang konsep diri dan menjadikan peserta mampu memaksimalkan diri sehingga berguna bagi diri sendiri dan orang lain. Untuk mencapai tujuan tersebut, *character building training* dua hari akan diterapkan. Beberapa peserta mengaku tidak konsisten dalam mencapai tujuan dan sering mengelak dari tanggung jawab, namun kegiatan ini juga berhasil meningkatkan indikator konsep diri lainnya. Mereka lebih percaya diri dan bangga dengan pencapaian diri; mampu mengatur hidup dan mengatasi kesulitan; dapat dipercaya, mau menghargai orang lain dan tidak menyakiti teman; merasa bebas berkarya, mandiri, optimis, dan termotivasi. Mereka mengaku mampu mengendalikan emosi pada saat temannya melakukan kesalahan pada saat mengerjakan tugas kelompok dan lebih peka; serta mereka merasa lebih sehat dan prima untuk beraktivitas. Pengembangan karakter bukanlah usaha yang mudah dan instan. Perlu usaha yang berulang-ulang dan pendampingan kepada peserta secara terus-menerus hingga mereka memiliki jati diri yang matang.

Kata Kunci: konsep diri; keterampilan sosial; generasi muda; masa depan

*Penulis Korespondensi: Hesti Maheswari, hesti.maheswari@prasetiyamulya.ac.id, Jakarta, Indonesia

PENDAHULUAN

Kebutuhan pendidikan karakter untuk pelajar di tingkat SMA/SMK, baik bersifat kontekstual dan kultural, semakin hari dirasa semakin meningkat. Hal ini berbanding lurus dengan jumlah tawuran antar pelajar yang meningkat dari tahun sebelumnya. Komisioner Bidang Pendidikan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan bahwa angka kasus tawuran tahun 2022 mencapai 24% dimana tahun sebelumnya (2021) hanya 18.9% (Kurnianto, 2021). Selain itu, kasus penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja meningkat 4 - 8% dari semula 20% tahun 2021 menjadi 24 - 28% di tahun 2022 (Puslitdatin, 2020; Kominfo, 2021; Kurniawati, et al., 2023). Kondisi ini diperparah dengan data tentang angka bunuh diri di kalangan remaja berusia 15 sampai dengan 19 tahun mengalami peningkatan yakni dari 8 per 100.000 jiwa pada tahun 2021 menjadi 12 per 100.000 jiwa di tahun 2022 (Basra, 2020; Damarjati, 2020).

Kenakalan terjadi karena generasi muda tidak mampu mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat dan dapat diterima masyarakat. Kemampuan mengendalikan emosi dapat terjadi jika setiap remaja memahami tentang konsep diri. *Self-concept* adalah sekumpulan hal-hal yang dipikirkan, diyakini dan dipersepsikan seseorang dan lingkungan tentang dirinya (Carl M., Monte D., & Coleman, 1978). Sehingga, konsep diri akan terbentuk dari lingkungan dimana individu tersebut tinggal. Dimensi konsep diri menurut (Tus, 2020) yaitu mempunyai kepercayaan diri (*self-esteem*), memahami persepsi diri tentang tubuh (*body image*), mengetahui peran dalam hidup (*role performance*), dan identitas personal (*personal identity*). Pada dasarnya setiap individu dalam bertingkah laku selalu menyesuaikan dengan konsep dirinya baik positif ataupun negatif.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa masa depan generasi muda tergantung pada seberapa besar perhatian orang tua kepada anak-anak mereka di usia ini (Harahap, et al., 2021; Pradana, Dewi, & Furnamasari, 2021). Selain itu kualitas hubungan orang tua dan anak, pola asuh, pendidikan keagamaan, tingkat ekonomi keluarga, dan penanaman nilai-nilai kesusilaan dapat diandalkan untuk mengatasi masalah-masalah di atas (Makagingge, Karmila, & Chandra, 2019). Namun, beberapa penelitian menyatakan bahwa sekolah adalah pihak yang paling bertanggung jawab dengan permasalahan generasi muda. Lingkungan sekolah yang tidak kondusif, kedisiplinan yang rendah, tekanan psikologis akibat tuntutan akademis yang besar memicu perilaku menyimpang. Oleh karena itu, sekolah dituntut untuk memainkan peran dan tanggung jawab lebih untuk menanamkan dan mengembangkan nilai-nilai yang baik dan membantu para siswa membentuk dan membangun karakter mereka dengan nilai-nilai yang baik. Pendidikan karakter diarahkan untuk memberikan tekanan pada nilai-nilai tertentu, seperti rasa hormat, tanggung jawab, jujur, peduli, dan adil, serta dapat membantu siswa untuk lebih memahami, memperhatikan, dan menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan mereka sendiri.

Kebutuhan pendidikan karakter untuk siswa dan siswi di wilayah Tangerang dimana Kampus Prasetya Mulya berada sangat tinggi. Peningkatan kasus tawuran pelajar, penggunaan narkoba, dan bunuh diri di wilayah ini tertinggi kelima setelah DKI Jakarta (Kurnianto, 2021). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat, adanya kasus perundungan yang mayoritasnya berbentuk tawuran pelajar di satuan pendidikan. Seluruh kasus yang terjadi di sejumlah daerah tercatat melibatkan sekolah di bawah kewenangan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek) yang tentunya juga menyoroti Dinas Pendidikan setempat. Tangerang Selatan adalah salah satu wilayah yang paling sering terjadi tawuran antar pelajar. Kapolresta Tangerang Selatan menyatakan bahwa Kabupaten Tangerang Selatan saat ini dalam status darurat tawuran antar pelajar, setelah tewasnya 2 pelajar selama kurun waktu tiga minggu (Ernes, 2022)

Permasalahan berat lainnya yang juga banyak terjadi pada generasi muda adalah penyalahgunaan narkoba. Penyimpangan perilaku anak muda tersebut dapat membahayakan generasi penerus bangsa ini karena seseorang yang ketergantungan narkoba akan merasa ketagihan (*sakau*) yang mengakibatkan perasaan tidak nyaman bahkan perasaan sakit yang sangat pada tubuh. Berdasarkan data dari kominfo menjelaskan bahwa penggunaan narkoba berada di kalangan anak muda berusia 15-35 tahun dengan persentase sebanyak 82,4% berstatus sebagai pemakai, sedangkan 47,1% berperan sebagai pengedar, dan 31,4% sebagai kurir (BNN, 2022). Menurut BNN, sebanyak 2,2 juta remaja dari seluruh pengguna 3,6 juta di 13 provinsi di Indonesia menjadi penyalahguna narkoba dan angka ini terus mengalami

kenaikan setiap tahunnya. Menurut data mereka, rentang usia pertama kali dalam menggunakan narkoba adalah pada 17 sampai 19 tahun dan menjadi rentang usia pengguna narkoba terbanyak (Itszah, 2022).

Karakter pribadi yang lemah ditambah dengan tekanan hidup karena permasalahan ekonomi dan keluarga memicu depresi pada kalangan generasi muda. Indonesia menjadi negara ke 5 dengan populasi bunuh diri yang cukup banyak setiap tahunnya di susul negara Malaysia, Vietnam, Singapura dan paling tinggi adalah Thailand sebagai negara terbanyak setiap tahunnya melakukan tindakan bunuh diri (Rees, Sabia, & Kumpas, 2022). Para remaja mengalami depresi karena beberapa faktor, seperti kepribadian mereka yang sangat tertutup, mudah cemas, hipersensitif, dan mereka yang lebih memiliki ketergantungan terhadap orang lain. Beberapa kasus remaja melakukan bunuh diri karena mereka merasa tidak diterima di lingkungannya serta mengalami perundungan oleh teman sebayanya.

Untuk mengatasi tiga permasalahan di atas, KPAI mendorong satuan Pendidikan, baik sekolah di bawah kewenangan Kemendikbud Ristek maupun Madrasah dan pondok pesantren di bawah kewenangan Kementerian Agama untuk membangun sistem pencegahan di lingkungan sekolah, seperti menyediakan sistem pengaduan kekerasan yang melindungi korban dan saksi, termasuk pembentukan satgas anti kekerasan sebagaimana diamanatkan dalam Permendikbud No. 82 Tahun 2015 tentang pencegahan dan penanggulangan kekerasan di satuan Pendidikan (Sabiila, 2021). KPAI mendorong revisi Permendikbud No. 82/2015 terkait penanganan kekerasan dengan mendasarkan kepentingan terbaik bagi anak. Karena selama ini, peserta didik yang terlibat kekerasan, selalu diberikan sanksi dikeluarkan dari sekolah atau tidak dinaikkan/diluluskan. Dampak mengeluarkan siswa yang melakukan kekerasan bisa membuat peserta didik tersebut berhenti sekolah atau DO, Selain itu, anak pelaku kekerasan belum tentu memiliki efek jera, bahkan kerap kali malah memindahkan kekerasannya di tempat lain.

KPAI juga mendorong Dinas Pendidikan memiliki program pencegahan tawuran pelajar, tidak melulu membentuk satgas anti tawuran dan membuat deklarasi anti tawuran, karena faktanya tawuran terus terjadi. Oleh karena itu, KPAI mendorong pemerintah setempat harus tegas memberikan kebijakan afirmasi kepada anak-anak yang selama ini terabaikan dalam proses pendidikan. Perlu dipikirkan cara-cara pencegahan yang lebih tepat dan berbasis ke akar masalahnya dengan memberikan pendidikan pengembangan karakter yang menjadi tujuan utama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pengembangan karakter yang akan dilakukan diharapkan dapat memastikan bahwa remaja dan kelompok generasi muda lainnya dapat mengenal dengan baik siapa dirinya, apa peran mereka, apa yang mereka harapkan, dan mengetahui bagaimana mereka mengevaluasi diri sendiri. Pemahaman tentang konsep diri yang baik akan menjamin mereka berperilaku baik.

Kegiatan CBT mempunyai tujuan khusus, yaitu: 1) membiasakan individu untuk memiliki kesiapan dalam menghadapi berbagai masalah dan tantangan; 2) Memberikan pemahaman tentang pentingnya mengenali diri sendiri dan lingkungan sosial di sekitarnya dalam kehidupan sehari-hari; 3) Memberikan gambaran tentang pentingnya Visi, Misi dan Tujuan; dan 4) Membiasakan individu untuk dapat menggunakan strategi yang efektif dalam melakukan sesuatu. Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pemahaman tentang konsep diri dan keterampilan sosial, para peserta diminta untuk mengerjakan *pre-test* dan *post test*. Indikator keberhasilan kegiatan tercermin pada hasil *post-test* untuk setiap indikator memiliki nilai lebih tinggi dari pada nilai *pre-test*.

SOLUSI DAN TARGET

Terdapat beberapa penamaan nomenklatur untuk merujuk kepada kajian pembentukan karakter peserta didik, tergantung kepada aspek penekanannya. Di antaranya adalah: Pendidikan Moral, Pendidikan Nilai, Pendidikan Religius, Pendidikan Budi Pekerti, dan Pendidikan Karakter itu sendiri. Masing-masing penamaan kadang-kadang digunakan secara saling bertukaran (*inter-exchanging*), misal pendidikan karakter juga merupakan pendidikan nilai atau religius itu sendiri (Kirschenbaum, 2011).

Sebagai kajian akademik, pendidikan karakter tentu saja perlu memuat syarat-syarat keilmuan akademik seperti dalam konten (isi), pendekatan dan metode kajian. Di sejumlah negara maju, seperti Amerika Serikat terdapat pusat-pusat kajian pendidikan karakter (*Character Education Partnership; International Center for Character Education*). Pendidikan karakter berkembang dengan pendekatan

kajian multidisipliner: psikologi, filsafat moral/etika, hukum, manajemen, dan sastra/humaniora (Hidayati et al., 2020; Paul et al., 2022 (Elbes & Oktaviani, 2022).

Sebagai aspek kepribadian, karakter merupakan cerminan dari kepribadian secara utuh dari seseorang: mentalitas, sikap dan perilaku. Pendidikan karakter semacam ini lebih tepat sebagai pendidikan budi pekerti. Pembelajaran tentang tata-krama, sopan santun, dan adat-istiadat, menjadikan pendidikan karakter semacam ini lebih menekankan kepada perilaku-perilaku aktual tentang bagaimana seseorang dapat disebut berkepribadian baik atau tidak baik berdasarkan norma-norma yang bersifat kontekstual dan kultural (Maheswari, 2013). Pendidikan karakter akan mengarahkan generasi muda untuk memiliki konsep diri yang positif (Wadu, Kasing, Gultom, & Mere, 2020). Salah satu bentuk dari pendidikan karakter ini adalah dalam bentuk *Character Building Training* (CBT). Keberhasilan pendidikan karakter dalam menumbuhkan *self-concept* diukur melalui beberapa dimensi dan indikator, seperti disajikan pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Dimensi dan Indikator Pengembangan Self-Concept

No	Dimensi	Indikator
1	Pencapaian diri (<i>Self-fulfillment</i> = SFSC)	Bangga dengan kinerja diri (SFSC1)
		Percaya pada kemampuan diri (SFSC2)
		Dapat mengatasi kesulitan (SFSC3)
		Mampu mengatur hidup sesuai <i>passion</i> (SFSC4)
2	Kejujuran (<i>Honesty</i> = HSC)	Dapat dipercaya (HSC1)
		Prinsip hidup, membuat hidup berguna (HSC2)
		Tidak melakukan sesuatu yang menyakiti orang lain (HSC3)
3	Otonomi (<i>Autonomy</i> = ASC)	Memandang diri sebagai individu yang setara (ASC1)
		Tujuan hidup jelas dan terarah (ASC2)
		Perasaan tidak dikuasai oleh orang lain (ASC3)
		Tidak bergantung pada orang lain (ASC4)
		Mandiri, optimis dan selalu termotivasi (ASC5)
		Menghargai perbedaan pendapat (ASC6)
		Bebas berkarya dan memberi bantuan untuk orang lain (ASC7)
4	Emosional (<i>Emotional</i> – ESC)	Keseimbangan emosional (ESC1)
		Kepekaan (ESC2)
		Pengendalian emosi (ESC3)
		Tidak menganggap kegagalan sebagai beban tersendiri (ESC4)
		Bertanggung jawab (ESC5)
5	Fisik (<i>Physical</i> – PSC)	Penampilan fisik (P1)
		Kesehatan fisik (P2)
		Kualitas istirahat (P3)

Sumber: Dimensi 1 – 4 (Goñi et al., 2011; Pérez et al., 2019); Dimensi 5 (Chen et al., 2020)

Self-fulfillment (SFSC): bagaimana setiap orang melihat diri mereka sendiri dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan yang telah mereka tentukan sendiri dalam hidup mereka, merasa terpenuhi, memenuhi target mereka, menghadapi tantangan dan pencapaian umum mereka. Kejujuran (HSC): bagaimana setiap orang memandang dirinya sendiri dalam arti jujur, lurus dan dapat dipercaya dalam perilakunya. Ini mencakup aspek-aspek seperti menjadi orang yang berharga, terhormat, dan konsisten yang berusaha untuk tidak merugikan orang lain; seorang pria atau wanita dari kata-kata mereka. Otonomi (ASC): bagaimana setiap orang memandang dirinya sebagai individu yang setara, tetapi berbeda dari orang lain. Ini mencakup aspek-aspek seperti: persepsi diri sendiri sebagai seseorang yang mandiri dan berbeda dari orang lain; perasaan tidak dikuasai oleh orang lain; dapat berfungsi tanpa bergantung pada orang lain. *Emotional Self-concept* (ESC): bagaimana setiap orang melihat diri mereka dalam dimensi emosional, dalam kaitannya dengan aspek kepribadian mereka yang lebih impulsif dan reaktif. Ini termasuk persepsi komponen-komponen berikut: keseimbangan emosional, kepekaan, pengenalan dan pengendalian emosi seseorang. (Goñi et al., 2011; Pérez et al., 2019)

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan judul “Meningkatkan Pemahaman Konsep Diri dan Keterampilan Sosial Siswa dan Siswi SMA/SMK di Kota Tangerang dan Kota Tangerang Selatan

untuk Menghadapi Tantangan Masa Depan melalui *Character Building Training*”, telah dilaksanakan pada tanggal 17 - 18 Maret 2023 di Kampus BSD - Universitas Prasetiya Mulya. Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan adalah dengan menyelenggarakan pelatihan interaktif baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan pendekatan *experiential learning* dan menggunakan simulasi tugas baik individual maupun kelompok. *Experiential learning* dipilih dengan dasar bahwa pengalaman berperan penting dalam proses pembelajaran (Kolb & Kolb, 2017). Metode ini menuntut keterlibatan langsung para pendidik atau *trainer* dalam memotivasi peserta didik. Dengan metode ini, peserta dipaksa berpikir lebih banyak, mengeksplorasi, bertanya, membuat keputusan, dan menerapkan apa yang mereka pelajari.

Tujuan dari model ini adalah untuk mempengaruhi peserta dengan 3 cara, yaitu: 1) mengubah struktur kognitif siswa; 2) mengubah sikap siswa, dan 3) memperluas keterampilan siswa. Ketiga elemen tersebut saling berhubungan dan mempengaruhi secara keseluruhan, tidak terpisah-pisah, karena apabila salah satu elemen tidak ada, maka kedua elemen lainnya tidak akan efektif. *Experiential learning* menekankan pada keinginan kuat dari dalam diri siswa untuk berhasil dalam belajarnya. Keinginan untuk berhasil tersebut dapat meningkatkan tanggung jawab siswa terhadap perilaku belajarnya dan mereka akan merasa dapat mengontrol perilaku tersebut. Keberhasilan kegiatan ini akan jelas terlihat dari kemampuan mahasiswa terlibat secara personal, mempunyai inisiatif yang kuat, dan mau mengevaluasi dirinya sendiri.

Selain pendekatan *experiential learning*, tim juga menggunakan metode ceramah untuk menyadarkan bahwa Indonesia akan menghadapi puncak bonus demografi pada tahun 2030, dimana generasi muda seperti para peserta CBT inilah yang akan berperan besar menjadi tulang punggung Bangsa Indonesia. Tim menganalogikan tugas generasi muda dengan menjelaskan filosofi formasi terbang sekawanan burung berupa huruf V. Generasi muda akan berada di barisan terdepan dan lapisan terluar untuk menjaga seluruh burung yang terbang sampai ke tujuan.

REALISASI KEGIATAN

Pada hari pertama, tim PKM Prasetiya Mulya memulai kegiatan pada pukul 07.00 WIB, diawali dengan kegiatan *pre-test*. Tujuan diadakan *pre-test* adalah untuk mendapatkan gambaran awal pemahaman peserta tentang konsep diri dan tingkat keterampilan sosial mereka. Soal *pre-test* terdiri dari 52 item pernyataan dengan kombinasi 29 pernyataan positif dan 23 pernyataan negatif, memberikan hasil seperti disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis Indikator Negatif

No	Indikator	SS	S	R	Total
32	Khawatir pandangan orang lain tentang dirinya	15	41	16	72
36	Merasa banyak orang yang dikenalnya lebih berhasil darinya	7	42	27	76
2	Tidak mempunyai waktu istirahat yang berkualitas	7	38	20	65
4	Tertekan dan cemas menghadapi tugas dan masalah	8	24	26	58
50	Tidak mempunyai rencana dan tujuan hidup yang jelas	3	30	22	55
45	Sulit mengatur hidup	2	22	27	51
40	Terbebani berbagai tanggung jawab	2	13	35	50

Analisis indikator negatif dari hasil *pre-test* menunjukkan kondisi yang cukup mengkhawatirkan. Beberapa indikator negatif mendapat jawaban sangat setuju, setuju, dan ragu-ragu yang cukup banyak. Terdapat 15 peserta menjawab sangat setuju, 41 peserta menjawab setuju, dan 16 peserta menjawab ragu-ragu atas pernyataan khawatir tentang pandangan orang lain terhadap dirinya. Mereka ragu pada saat menyatakan pendapat dan merasa tidak yakin setiap manusia memiliki kebebasan (otonomi). Hanya 19 (20,9%) peserta yang yakin menjawab bahwa mereka tidak khawatir dengan pandangan orang lain terhadap dirinya. Sebanyak 7 peserta menjawab sangat setuju, 42 peserta menjawab setuju, dan 27 peserta menjawab ragu-ragu untuk pernyataan merasa tidak lebih berhasil dari orang yang dikenalnya. Hanya 15 peserta (16,5%) saja yang bangga dengan pencapaian dirinya. Dengan kata lain banyak peserta yang tidak mengenal dengan baik dirinya, kemampuan yang dimiliki, dan kelebihan diri yang sebenarnya dapat menutup kekurangan diri mereka.

Kebutuhan istirahat yang berkualitas diakui oleh 45 peserta tidak terpenuhi. Hal ini terjadi karena mereka tidak dapat mengatur waktu dengan baik, tidak disiplin, menunda-nunda pekerjaan, sehingga pada saat tugas harus dikumpulkan mereka memaksakan diri mengerjakan tugas hingga larut malam. Dampak berikutnya, banyak dari mereka merasa tertekan dan cemas dalam menghadapi tugas dan masalah. Untuk indikator ini, 8 peserta menjawab sangat setuju, 24 peserta setuju, dan 26 peserta menjawab ragu-ragu. Merasa tertekan dan cemas juga dapat tercipta karena mereka tidak mempunyai rencana dan tujuan hidup yang jelas yang diakui oleh sebanyak 33 peserta. Jumlah peserta yang kesulitan dalam mengatur hidup mencapai 24 serta merasa terbebani oleh tanggung jawab termasuk yang menjawab ragu-ragu sebanyak 50 peserta. Hasil analisa data ini menunjukkan bahwa para peserta banyak yang tidak memahami konsep diri dan sulit mengenal diri sendiri.

Kegiatan selanjutnya, tim memberikan pemahaman tentang konsep diri, mengenal diri, dan mengembangkan karakter positif kepada para peserta dengan memberikan materi dalam bentuk ceramah dan permainan, untuk mencapai tujuan kegiatan, seperti dijelaskan berikut ini.

a) Perubahan paradigma

Pada kegiatan pertama, tim CBT berusaha menyadarkan bahwa Indonesia akan menghadapi puncak bonus demografi pada tahun 2030, dimana generasi muda seperti para peserta CBT inilah yang akan berperan besar menjadi tulang punggung Bangsa Indonesia. Dengan metode ceramah, tim menganalogikan tugas generasi muda dengan menjelaskan filosofi formasi terbang sekawan burung berupa huruf V (Gambar 1). Sebagai kegiatan pertama dimana para peserta belum terlalu mengenal satu sama lain, tim berusaha menghidupkan suasana belajar namun tetap fokus pada tujuan, yaitu menjelaskan bahwa generasi muda akan berada di barisan terdepan dan/atau lapisan terluar untuk menjaga seluruh burung yang terbang sampai ke tujuan.



Gambar 1. Diskusi Tugas Generasi Muda

Pada bagian kedua, tim memberikan sepuluh pertanyaan yang dijawab oleh setiap peserta secara mandiri untuk mengukur kesiapan para peserta untuk menjadi generasi muda yang tangguh dan fokus pada tugas-tugas yang ada di hadapannya. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan akan memicu motivasi berprestasi agar pada tahap-tahap selanjutnya seluruh peserta bersemangat mengikuti dan mencapai tujuan yang disasar dalam kegiatan ini. Dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada 100 peserta, hanya 1 peserta yang dapat menjawab 5 pertanyaan dengan benar.

b) Kebanggaan terhadap pencapaian diri

Untuk menumbuhkan kebanggaan terhadap pencapaian diri, tim memberikan beberapa tugas kelompok yang dilaksanakan di lapangan agar seluruh peserta berbaur dengan peserta dari sekolah lain. Tugas diawali dengan membuat yel-yel kelompok kemudian dilanjutkan dengan tugas-tugas lain seperti disajikan pada Gambar 2.

c) Penanaman kejujuran

Selain mengukur pencapaian diri, tugas di dalam dan di luar ruangan yang diselenggarakan juga mampu mengukur kejujuran para peserta. Kejujuran dalam konsep diri, diukur melalui 3 indikator, yaitu dapat dipercaya, fokus pada kehidupan yang bermanfaat, dan tidak akan pernah menyakiti orang lain. Walaupun permainan ini diawasi oleh 5 mentor mahasiswa, 10 guru pendamping sekolah, dan 5 *external trainee*, serta 2 FM UPM, kecurangan masih bisa dilakukan oleh masing-masing kelompok. Namun ternyata, tidak perlu pengawasan yang ketat dari tim CBT, kelompok yang sedang menunggu giliran juga ikut menjadi “wasit”. Tidak terjadi kolaborasi negatif antar kelompok. Semua berusaha ingin menang dengan cara yang jujur. Setiap anggota kelompok juga memperhatikan keselamatan temannya yang memperoleh tugas berbahaya.



Gambar 2. Tugas Lapangan

d) Pengukuran kadar emosional

Untuk Pada tugas di hari kedua, para peserta masih diuji kekompakan dan kemampuan bekerja sama dalam sebuah tim (Gambar 3). Selain itu, mereka juga diukur kemampuannya menahan emosi akibat lemahnya beberapa anggota tim. Pada permainan ini, tim juga mengukur apakah para peserta percaya diri dapat menyelesaikan tugas-tugas yang sulit, mampu mengatur peran, dan bangga dengan hasil yang dicapainya tanpa harus berbuat curang. Walaupun tim akhirnya harus menentukan kelompok terbaik, namun tim tidak melihat kelompok yang merasa terbebani karena kalah dalam permainan. Seluruh peserta larut dalam proses menyelesaikan tugas-tugas dan mengerjakan tugas sebaik-baiknya serta selalu mengingat regulasi yang diberikan. Wajah-wajah ceria masih jelas tergambar pada seluruh peserta hingga akhir kegiatan di hari kedua setelah menyelesaikan tugas akhir.

e) Level otonomi

Program CBT menanamkan kepada para peserta bahwa setiap diri pribadi adalah individu yang setara. Satu-satunya yang membedakan mereka adalah prestasi. Pada *final assignment*, seluruh peserta diminta menyelesaikan tugas yang harus melibatkan banyak orang. Masing-masing kelompok diberikan suatu tugas untuk kemudian digabungkan menjadi suatu tugas yang utuh. Kemandirian para peserta dalam bekerja, berkreasi, dan menghargai pendapat dan hasil kerja peserta lain menjadi penilaian utama pada tahap ini.



Gambar 3. Tugas Mengukur Pencapaian Diri, Kejujuran, Emosional, Otonomi, dan Fisik

f) Kondisi fisik

Kondisi fisik yang prima dan pribadi yang sehat diperoleh jika individu mempunyai pola hidup yang teratur dan istirahat yang berkualitas. Kondisi fisik harus diterima dan disyukuri agar apa pun kondisinya harus tetap yakin dapat berkarya.

Tes untuk menilai konsep diri dan mengukur peluang pengembangan karakter peserta dilakukan pada awal dan akhir acara dengan hasil yang disajikan pada Tabel 3 dan Gambar 4. Seperti telah diuraikan di atas, konsep diri diukur dengan beberapa dimensi dan indikator, yaitu 1) pencapaian diri yang diukur dengan indikator percaya pada kemampuan diri, bangga dengan kinerja diri, yakin bahwa mereka dapat mengatasi kesulitan, dan mampu mengatur hidup sesuai *passion*; 2) kejujuran, dengan mengevaluasi tingkat integritas, fokus pada kehidupan bermanfaat, dan tidak akan pernah menyakiti orang lain; 3) kebebasan dalam arti memandang dirinya sebagai individu yang setara, diukur dengan tingkat kemandirian, tidak merasa dikuasai orang lain, tidak bergantung pada orang lain sehingga bebas berkarya, dan mampu menghargai orang lain; 4) keseimbangan emosional, kepekaan, pengenalan, dan pengendalian emosi pada diri para peserta yang diukur dari kenyamanan hidup bersama keluarga dan orang sekitar, menyediakan waktu luang untuk kepentingan umum, tidak menganggap kegagalan sebagai beban, dan bertanggung jawab atas segala perbuatan; dan 5) kondisi fisik yang diukur melalui indikator penampilan dan kesehatan fisik yang sering diartikan sebagai *body image* yang harus diterima dan disyukuri dan yakin tetap dapat berkarya serta kualitas istirahat yang menjaga kesehatan fisik.

Tabel 3. Perbandingan Hasil *Pre & Post Test*

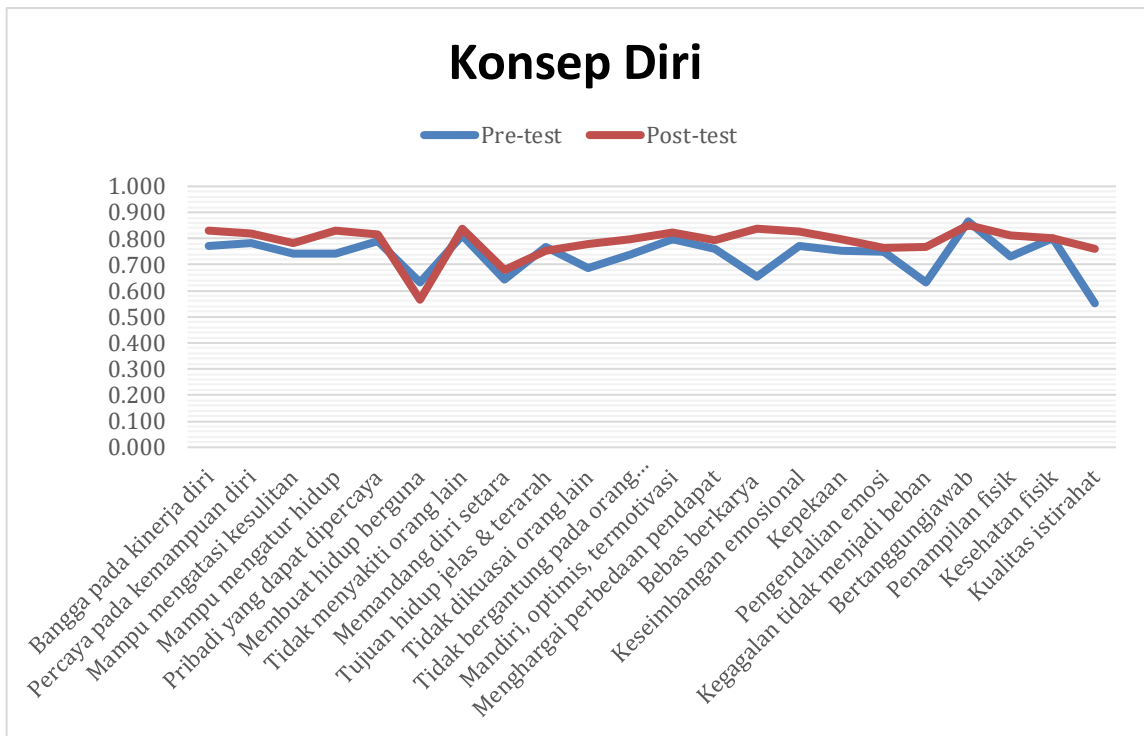
Konsep Diri	Indikator	Pre-test	Post-test	Gap
Pencapaian Diri	Bangga pada kinerja diri	0,770	0,830	0,06
	Percaya pada kemampuan diri	0,781	0,818	0,04
	Mampu mengatasi kesulitan	0,741	0,782	0,04
	Mampu mengatur hidup	0,742	0,830	0,09
Kejujuran	Pribadi yang dapat dipercaya	0,791	0,816	0,03
	Membuat hidup berguna	0,631	0,566	-0,06
	Tidak menyakiti orang lain	0,813	0,837	0,02
	Memandang diri setara	0,642	0,680	0,04
Otonomi	Tujuan hidup jelas & terarah	0,766	0,754	-0,01
	Tidak dikuasai orang lain	0,687	0,779	0,09
	Tidak bergantung pada orang lain	0,739	0,798	0,06
	Mandiri, optimis, termotivasi	0,798	0,822	0,02
	Menghargai perbedaan pendapat	0,760	0,795	0,04
	Bebas berkarya	0,655	0,837	0,18
Emosional	Keseimbangan emosional	0,771	0,828	0,06
	Kepekaan	0,753	0,799	0,05
	Pengendalian emosi	0,749	0,766	0,02
	Kegagalan tidak menjadi beban	0,633	0,768	0,14
	Bertanggungjawab	0,866	0,851	-0,02
Fisik	Penampilan fisik	0,732	0,811	0,08
	Kesehatan fisik	0,800	0,802	0,02
	Kualitas istirahat	0,552	0,761	0,21

Rata-rata skor hasil *pre-test* lebih rendah dari skor *post-test*. Hanya tiga indikator yang memiliki skor *pre-test* lebih tinggi dari pada skor *post-test*, yaitu membuat hidup berguna, tujuan hidup jelas-terarah, dan bertanggung jawab. Walaupun para peserta merasa memiliki kualitas tidur lebih baik setelah mengikuti CBT di hari pertama, mereka merasa kesehatan fisiknya nyaris sama saja.

Program CBT menghasilkan 19 indikator konsep diri yang meningkat. Lima di antaranya meningkat signifikan, yaitu 1) kualitas istirahat menjadi jauh lebih baik, 2) menghargai perbedaan pendapat, 3) kegagalan tidak menjadi beban bagi mereka, 4) mampu mengatur hidup, dan 5) merasa bebas, tidak dikuasai orang lain. Aktivitas selama CBT membuat mereka paham bagaimana berinteraksi dengan yang lain, toleran, dan menghargai orang lain.

Peningkatan kualitas istirahat atau tidur sejalan dengan peningkatan kegiatan fisik yang positif. Sebanyak 87 peserta mengakui mendapatkan kualitas tidur yang jauh lebih baik setelah mereka seharian berada pada program CBT. Energi yang banyak dimiliki oleh generasi muda tersalurkan dengan baik dan untuk hal-hal yang positif dan memberikan dampak positif terhadap

sikap toleran, mudah menerima pendapat orang lain, dan tidak memaksakan kehendak diri (Maheswari, 2010). Para peserta lebih mudah berpikir jernih sehingga jika mengalami kegagalan tidak membuat mereka putus asa dan merasa terbebani. Istirahat yang cukup, membuat para peserta lebih ceria keesokan harinya, mampu mengelola waktu dengan baik, dan mengatur aktivitas sesuai urutan prioritas. Kemampuan mengelola kehidupan sehari-hari adalah kunci sukses (Maheswari, 2012).



Gambar 4. Pengukuran Konsep Diri Peserta

PEMBAHASAN

Target utama program pengabdian masyarakat ini adalah membuat para peserta memahami dengan baik tentang konsep diri untuk mengenal jati dirinya. Program memberikan pengalaman kepada peserta belajar (*experiential learning*) menghargai diri atas usaha-usaha yang telah dilakukannya; belajar untuk jujur, tidak merendahkan dan menyakiti orang lain; belajar untuk tidak bergantung pada orang lain namun tetap peka pada lingkungan sekitar. Dengan metode belajar seperti ini, peserta mudah paham dan akan selalu mengingat pelajaran yang didapat (Kolb & Kolb, 2017). Jika mereka harus menghadapi tugas-tugas yang banyak yang diberikan oleh guru di sekolah, mereka akan yakin dapat menyelesaikan dan mengatasinya. Pemahaman akan konsep diri yang baik, membuat mereka dapat mengatur hidup sesuai dengan *passion*, minat, dan bakat dengan teratur. Dengan memahami konsep diri, mereka tidak akan mau menyakiti orang lain, selalu ingin hidupnya berguna, dan akan mengutamakan sikap jujur di mana pun mereka berada. Pemahaman pada konsep diri, membawa seseorang mempunyai tujuan hidup yang jelas dan terarah, tidak dikuasai atau bergantung pada orang lain, menghargai perbedaan pendapat dan bebas berkarya, dan mereka akan mandiri, optimis, dan selalu termotivasi (Pérez, Luján, Ornelas, Hernández, & Vega, 2019; Goñi, Madariaga, Axpe, & Goñi, 2011). Seseorang yang paham dengan jati dirinya, akan mudah mengendalikan dan menyeimbangkan emosinya, menjadi pribadi yang peka dan bertanggung jawab (Chen, Garcia, Fuentes, Garcia-Ros, & Garcia, 2020).

Dari hasil *pre-test*, ditemukan bahwa banyak peserta khawatir pada pandangan orang lain tentang dirinya, merasa banyak orang yang dikenalnya lebih berhasil darinya, tidak mempunyai kualitas tidur (beristirahat) yang baik, dan peserta tertekan serta cemas karena tugas-tugas dan permasalahan yang dihadapi. Kegiatan *character building training* yang diselenggarakan selama dua hari terbukti mampu

meningkatkan pemahaman tentang konsep diri, dimana 19 dari 22 indikator memiliki gap positif (nilai *post-test* lebih besar dari nilai *pre-test*). Pemahaman konsep diri yang kuat akan meningkatkan keterampilan sosial peserta yang ditandai dengan meningkatnya empati, kemampuan dan kemauan bekerja sama, kemampuan kontrol diri, komunikasi, asertif, dan keikutsertaan dalam rangkaian kegiatan. Namun, masih terdapat 3 indikator yang tidak berhasil meningkat pada akhir kegiatan, yaitu merasa hidup lebih berguna, yakin telah mempunyai tujuan dan arah hidup yang jelas, dan bertanggung jawab. Menumbuhkan kepercayaan diri kepada generasi usia remaja tidaklah mudah dan berproses. Bagi kelompok ini menentukan tujuan dan arah hidup juga hal yang berat bagi mereka. Orang tua dan guru di sekolah harus mendampingi peserta hingga mereka tahu apa yang terbaik untuk mereka sendiri. Menanamkan sikap bertanggungjawab pada kelompok ini juga belum berhasil dicapai. Tim masih melihat mahasiswa datang terlambat, mangkir dari tugasnya dan tidak melibatkan diri mengerjakan tugas juga terlihat pada beberapa peserta.

Pada akhir kegiatan, tim mencoba melihat langsung perubahan pada diri peserta dengan menyebarkan kuesioner terbuka. Peserta diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman dan manfaat yang diterima setelah mengikuti dua hari pelatihan, seperti ditunjukkan pada Tabel 4. Tim menanyakan kepada peserta manfaat yang dirasakan oleh seluruh peserta baik bertanya secara langsung maupun dengan cara meminta mereka mengisi kolom *feed back* menggunakan media *google form*. Setiap peserta diminta menuliskan pengalaman mereka dan menyebutkan 5 manfaat yang paling mereka rasakan setelah mengikuti kegiatan CBT. Hasil yang diperoleh kemudian direkapitulasi pada Tabel 4 yang diurutkan berdasarkan manfaat yang paling banyak disebutkan peserta.

Manfaat yang paling dirasakan adalah para peserta memperoleh pengalaman dan pengetahuan bagaimana menjadi diri sendiri dan percaya dengan kemampuan diri. Manfaat kedua adalah CBT melatih kemampuan bekerja dalam tim dengan kompak. Mereka mengatakan lebih bersemangat dan termotivasi. Walaupun baru berkenalan, mereka merasa lebih berani membuka diri. Tugas-tugas yang diberikan membuat orang merasa dipercaya dan mempunyai peran sehingga mereka merasa lebih berguna. Lebih dari setengah jumlah peserta merasa dapat mengendalikan emosi dan menghargai perbedaan. Peserta CBT adalah siswa/siswi dari SMA dan SMK yang biasanya dua kelompok sekolah ini sering kali tauran. Manfaat lain yang dirasakan adalah meningkatnya kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi. Mereka belajar memahami sikap dan sifat orang lain, toleran dan menghargai orang lain. Pada kegiatan CBT, seluruh peserta diberikan waktu untuk berbicara mengungkapkan pendapatnya, bebas berkarya dengan media belajar seadanya dengan modal media pembelajaran seadanya, kreativitas, kekompakan, dan kejujuran. Walaupun tidak banyak, 26 peserta merasa setara dengan yang lain dan tidak minder bertemu dengan teman dari sekolah lain.

Tabel 4. Manfaat Kegiatan yang Dirasakan Peserta

No	Manfaat	Jumlah
1	Tambah pengalaman dan pengetahuan	92
2	Melatih kemampuan bekerja sama dalam tim, melatih kekompakkan	86
3	Bersemangat, bergairah, termotivasi	77
4	Percaya diri, berani membuka diri, tambah teman baru,	68
5	Merasa hidup lebih berguna	66
6	Berlatih mengendalikan emosi dan menghargai perbedaan	56
7	Melatih kemampuan beradaptasi, belajar bergaul, belajar bersosialisasi	55
8	Belajar memahami sikap dan sifat orang lain, toleran, menghargai orang lain	48
9	Mengenal kemampuan diri	41
10	Melatih fokus	38
11	Meningkatkan skill berkomunikasi	36
12	Bebas berkarya	33
13	Merasa setara dengan yang lain	26
14	Melatih kepedulian lingkungan	21
15	Belajar menyusun strategi	18
16	Melatih kejujuran	18

Sumber: <https://docs.google.com/forms/d/1COEqaN6GGsUBcKuupeYmFJQrqPmqi0nZMjSj3RHZVWVQ/edit>

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Peningkatan pemahaman konsep diri, karakter, dan keterampilan sosial dari pelaksanaan *character building training* telah terlihat jelas dengan membandingkan skor *pre* dan *post-test* serta *feedback form* yang diisi oleh para peserta. Hasil ini harus dipertahankan dengan cara memberikan pendampingan kepada para peserta dalam konseling atau menyelenggarakan kegiatan serupa secara berkala di sekolah. Pemahaman konsep diri yang kuat terbukti memberi dampak positif terhadap meningkatnya keterampilan sosial seseorang. Mereka akan mengisi hari-harinya untuk mengejar prestasi, sibuk berkarya, dan berkreasi. Mereka tidak mempunyai waktu untuk melakukan hal-hal yang negatif seperti tauran antar pelajar, penggunaan obat-obat terlarang, dan percobaan tindakan bunuh diri (Martin, 2010).

Keterampilan sosial dapat tumbuh pada setiap remaja, yang kebanyakan memiliki konsep diri yang labil, dengan memfasilitasi mereka dengan kegiatan-kegiatan positif dan melibatkan banyak orang. Oleh karena itu, diharapkan mitra sekolah secara berkelanjutan menyelenggarakan kegiatan serupa di sekolah masing-masing. Sekolah masih dapat terus berkomunikasi dengan tim PKM Universitas Prasetiya Mulya jika diperlukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas dukungan material dan non-material yang diberikan oleh Universitas Prasetiya Mulya dan Kantor Cabang Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Banten Wilayah Kota Tangerang dan Kota Tangerang Selatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Basra. (2020). Angka Kematian Remaja Bunuh Diri Tertinggi Kedua Setelah Kecelakaan. Surabaya: Kumparan.
- BNN, H. (2022). *Hindari Narkotika Cerdaskan Generasi Muda Bangsa*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.
- Chen, F., Garcia, O. F., Fuentes, M. C., Garcia-Ros, R., & Garcia, F. (2020). Self-Concept in China: Validation of the Chinese Version of the Five-Factor Self-Concept (AF5) Questionnaire. *Symmetry*, 12 (5), <https://doi.org/10.3390/sym12050798>.
- Damarjati, D. (2020). Tingkat Bunuh Diri Indonesia Dibanding Negara-negara Lain. Jakarta: detikNews.
- Elbes, E. K., & Oktaviani, L. (2022). Character Building In English For Daily Conversation Class Materials For English Education Freshmen Students. *Journal of English Language Teaching and Learning*, Vol 3 (1), 36-45.
- Ernes, Y. (2022). Tawuran Pelajar Tewaskan 1 Orang di Tangsel, 2 Remaja Ditangkap. detikNews.
- Goñi, E., Madariaga, J. M., Axpe, I., & Goñi, A. (2011). Structure of the Personal Self-Concept (PSC) Questionnaire. *International Journal of Clinical and Helath Psychology*, 509-522.
- Harahap, H. S., Hrp, N. A., Nasution, I. B., Harahap, A., Harahap, A., & Harahap, A. (2021). Hubungan Motivasi Berprestasi, Minat dan Perhatian Orang Tua Terhadap Kemandirian Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1133-1143.
- Hidayati, N. A., Waluyo, H. J., Winarni, R., & Suyitno. (2020). Exploring the Implementation of Local Wisdom-Based Character Education among Indonesian Higher Education Students. *International Journal of Instruction*, 179-198.
- Itszah. (2022). Benarkah Narkotika dan Remaja Tidak Bisa Dilepaskan? ITS Online.
- Kirschenbaum, H. (2011). *From Values Clarification to Character Education: A Personal Journey*. The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2017). Experiential Learning Theory as a Guide for Experiential Educators in Higher Education. *Experiential Learning & Teaching in Higher Education: Vol. 1: No. 1, Article 7*.
- Kominfo, D. (2021). Sebanyak 57 Persen Remaja Coba Pakai Narkotika. Jawa Timur: Kominfo .

- Kurnianto, M. (2021). Jakarta: Tawuran Pelajar di Jalan Ciater Serpong, Satu Orang Terluka. tempo.co.
- Kurnianto, M. (Keluarga Sembunyikan Pelaku Tawuran Sadistis Tangsel di Lido. 2018). tempo.co.
- Kurniawati, Wijayanti, F. E., Nurhaedah, Zaenal, Betan, B., & Pannyiwi, R. (2023). *Penyuluhan Narkoba Sejak Dini Di Kelas V dan VI SDN 8 Benteng Kab. Sidrap*. Makassar: Al-Amanah.
- Maheswari, H. (2010). Optimalisasi Kapasitas Dalam Meningkatkan Efisiensi dan Pengembalian Investasi (Studi Kasus pada Universitas Mercu Buana Jakarta). Pamator, 149-163.
- Maheswari, H. (2012). Quality leadership and role to the employee's performance in improving students' satisfaction. Proceedings of the International Seminar and Call for Papers–Strategic Leadership: Green Management. Jakarta, Indonesia.
- Maheswari, H. (2013). Analisis Perbandingan Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kualitas Proses Belajar Mengajar Dosen Tetap Dengan Dosen Tidak Tetap Pada Universitas Mercu Buana. Jurnal SWOT, 1-13.
- Makagingge, M., Karmila, M., & Chandra, A. (2019). PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERILAKU SOSIAL ANAK (Studi Kasus Pada Anak Usia 3-4 Tahun di KBI Al Madina Sampangan Tahun Ajaran 2017-2018). *Yaa Bunnaya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1-8.
- Martin, J. (2010). Stigma and Student Mental Health in Higher Education. *Higher Education Research and Development*, 29, 259-274.
- Paul, S.-A. S., Hart, P., Augustin, L., Clarke, P. J., & Pike, M. (2022). Parents' perspectives on home-based character education activities. *Journal of Family Studies*, 1158-1180.
- Pérez, J. E., Luján, J. C., Ornelas, J. R., Hernández, Z. P., & Vega, H. B. (2019). Factorial composition of the Personal Self-Concept Questionnaire (APE) in Mexican university students. *Acta Universitaria*, 29.
- Pradana, J. M., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Karakter Anak Terbentuk Berdasarkan Didikan Orang Tua dan Lingkungan Sekitar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Puslitdatin. (2020). *Penggunaan Narkotika di Kalangan Remaja Meningkat*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.
- Rees, D. I., Sabia, J. J., & Kumpas, G. (2022). Anti-Bullying Laws and Suicidal Behaviors Among Teenagers. *Journal of Policy Analysis and Management*, 41 (3), 787-823.
- Sabiila, S. I. (2021). Permendikbud No 82 Tahun 2015 Penanggulangan Kekerasan di Sekolah, Ini Isinya. Jakarta: detikNews.
- Wadu, L. B., Kasing, R. N., Gultom, A. F., & Mere, K. (2020). Child Character Building Through the Takaplager Village Children Forum. *Proceedings of the 2nd Annual Conference on Social Science and Humanities (ANCOSH 2020)*. Atlantis Press.