

Panduan **PENGEMBANGAN KARAKTER MAHASISWA**

Dr. Dody Hartanto, M.Pd.



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
2022**

DAFTAR ISI

A. Deskripsi.....	2
B. Karakter Hubungan Konselor dan Konseli	3
C. Prinsip-prinsip dan Norma Kelompok	3
D. Komposisi Kelompok.....	4
E. Peran Peneliti dan Anggota Kelompok	5
F. Setting Layanan	7
G. Prakondisi dan Keterbatasan Layanan	8
H. Deskripsi Pelaksanaan Layanan	9
I. Lampiran	12



PANDUAN PENGEMBANGAN KARAKTER MAHASISWA

A. Deskripsi

Panduan ini merupakan jabaran yang diturunkan dari model *Strength Based Counseling* untuk mengembangkan harapan akademik mahasiswa. Panduan disusun sebagai rencana layanan atau yang secara umum dikenal sebagai satuan layanan. Satuan layanan dalam panduan ini merupakan elaborasi yang diperoleh berdasarkan kajian teoritis dan empiris harapan akademik. Dalam proses implementasi, satuan layanan disusun secara kombinatif menggunakan teknik yang secara spesifik ada pada konseling berbasis kekuatan diri. Asumsi pokok model yang dikembangkan adalah bahwa ruang terbesar dalam pertumbuhan setiap individu terletak pada kekuatan dan berfokus pada apa yang klien lakukan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, serta diarahkan pada instalasi harapan. Klien didorong untuk mengaitkan kelangsungan hidup dan memperbaiki kekuatan, serta kemampuan sehingga dapat meningkatkan efikasi diri. Tujuan konseling adalah untuk mengembangkan harapan akademik pada mahasiswa melalui konseling berbasis kekuatan diri. Konseling dilakukan dengan penekanan pengembangan komponen harapan akademik. Konselor menggunakan teknik narasi, pertanyaan pengecualian (exception question), teknik memaafkan (forgiveness technique), dan teknik *homework assignment*.

DESKRIPSI

Asumsi pokok model ini adalah bahwa ruang terbesar dalam pertumbuhan setiap individu terletak pada kekuatan dan berfokus pada apa yang klien lakukan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, serta diarahkan pada instalasi harapan. **Konselor menggunakan teknik** narasi, pertanyaan pengecualian (exception question), teknik memaafkan (forgiveness technique), dan teknik *homework assignment*.



technique), dan teknik *homework assignment*. Hal tersebut diharapkan membantu individu untuk mempercayai kekuatan yang dimiliki, dan mengambil alih tujuan yang lebih tepat dan akan dicapai.

KARAKTERISTIK HUBUNGAN

Selama proses intervensi berlangsung konselor mengembangkan kekuatan klien dengan berfokus motivasi, keterlibatan, kepuasan hidup, produktivitas dan performansi serta pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain yang lebih tinggi.

B. Karakteristik Hubungan Konselor dan Konseli

Proses pengalaman belajar yang terjadi pada konseling berbasis kekuatan berfokus pada kompetensi dan kekuatan yang dimiliki konseli. Konselor menekankan kekuatan dari klien selama proses intervensi berlangsung. Pada saat kekuatan menjadi fokus dalam intervensi konseli cenderung memiliki motivasi, keterlibatan, kepuasan hidup, produktivitas dan performansi serta pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain yang lebih tinggi.

Kepercayaan dan rasa hormat (*respect*) adalah kekuatan yang mendasari proses konseling berbasis kekuatan diri. Hubungan konselor dan konseli harus dilandasi pendekatan interpersonal untuk dapat menyampaikan pengalaman konselor dan mendorong munculnya kekuatan klien dan harga diri. Mengenali dan membantu klien bisa diperkuat dengan terlebih dahulu mengkomunikasikan nilai klien. Prinsip dasar lain dalam hubungan konselor konseli pada pendekatan konseling ini adalah bekerja secara kolaboratif. Hubungan konselor dan konseli terfokus pada konsep pada saat ini dan sekarang (*Here and Now*).



PRINSIP DAN NORMA KELOMPOK

Prinsip dan norma
dikembangkan dengan
kontrak perilaku

C. Prinsip-Prinsip dan Norma Kelompok

Untuk memperoleh model yang efektif dan efisien, serta sesuai dengan tujuan konseling, perlu ditetapkan norma yang dinyatakan secara eksplisit dan mengikat seluruh anggota kelompok. Norma umum yang berlaku selama pelaksanaan layanan adalah a) Konselor dan konseli mengikuti keseluruhan sesi intervensi yang telah disepakati, b). Anggota kelompok bersama-sama membuat kontrak perilaku untuk menjamin kelangsungan dan ketaatan terhadap norma yang disepakati, c). Konselor dan konseli sebagai anggota kelompok hadir tepat waktu, d) setiap anggota harus terlibat aktif dan saling berbagi pengalaman personal yang bermakna, dan e) setiap anggota dapat memberikan umpan balik terhadap pernyataan atas pikiran dan perasaan sesama anggota kelompok.

KOMPOSISI DAN PERAN

Komposisi ditekankan
pada anggota kelompok

D. Komposisi Kelompok

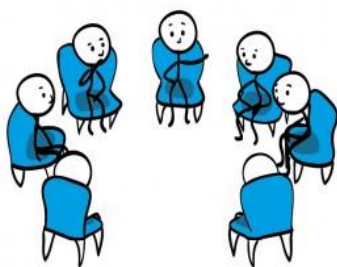
Setting sesi intervensi dalam model konseling berbasis kekuatan diri dapat menggunakan perspektif konseling kelompok, dengan jumlah anggota kelompok paling banyak 15 orang. Pemilihan strategi dengan berbasis kelompok lebih ditekankan karena lebih memiliki daya adaptasi tinggi dan mampu mendorong penggunaan kreativitas dari konselor dan klien. Komposisi kelompok dapat menggabungkan mahasiswa yang memiliki tingkat harapan tinggi, sedang dan rendah pada semua Program





Sumber :

http://www.clipartguide.com/_pages/0511-1103-1211-4336.html



Sumber :

<http://aptaujucentrs.com/en/page/pakalpojumi/centrs-diskusijam-un-testiem/fokusa-grupu-diskusijas>

Studi. Sesi intervensi dilakukan pada setting tempat di dalam/ di luar ruangan. Struktur intervensi konseling dilaksanakan selama 8 sesi intervensi dan 2 sesi digunakan untuk *pretest* dan *posttest*. Pelaksanaan satu sesi intervensi menggunakan durasi waktu 30-45 menit.

E. Peran Konselor dan Konseli

Salah satu tujuan dari konseling berbasis kekuatan diri adalah pemberdayaan (empowerment). Pemberdayaan ini dilakukan selama sesi intervensi berlangsung melalui peran aktif-direktif dari konselor. Konselor membantu konseli untuk mencapai keseimbangan optimal antara pasangan dialektis (misalnya, kebahagiaan dan kesedihan) sehubungan dengan suatu keadaan tertentu. Konselor membantu konseli dalam mengeksplorasi aspek-aspek positif dari peristiwa kehidupan yang negatif. Konselor berbasis kekuatan harus memiliki banyak teknik dalam memberikan dorongan, termasuk pujian. Konselor berbasis kekuatan dapat membantu proses penyembuhan dengan membantu klien mengidentifikasi keyakinan penyembuhan dalam budaya mereka. Konselor menganalisis cara dimana struktur-struktur sosial yang lebih mempengaruhi klien dan sumber daya yang tersedia bagi individu dalam proses konseling.

Konselor dalam konseling berbasis kekuatan diri merupakan agen perubahan dan kolaborator dalam proses



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



dody_hope_hartanto





Sumber :

<http://clipart-library.com/clipart/559298.htm>



Sumber :

<http://clipart-library.com/clipart/559298.htm>

konseling. Konselor menjadi **observer** yang membantu klien dalam mengidentifikasi dan menggunakan kekuatan yang dimiliki. Konselor bertindak secara reflektif untuk menunjukkan kekuatan. Konselor merupakan model yang baik bagi klien namun bukan yang sempurna. Konselor harus memiliki keyakinan mendasar bahwa kekuatan positif ada pada setiap klien. Kekuatan klien memberi keyakinan kepada konselor bahwa klien bisa lebih otonom. Konselor harus menjadi pribadi yang gigih mencari kekuatan klien.

Klien dalam pendekatan konseling berbasis kekuatan merupakan pahlawan bagi diri mereka sendiri. Mereka yang akan memutuskan apakah mereka akan atau tidak akan memulai jalan yang mereka rintis sendiri. Klien harus mampu menerima kekuatan yang dimiliki. Sementara itu, kekuatan didefinisikan oleh fungsi ego klien. Cara klien menggunakan kekuatan adalah indikator dari apa yang mengubah kemampuan klien. Penerimaan klien terhadap kekuatan bergantung pada tingkat perkembangan. Kesiapan klien untuk mencoba sesuatu yang berbeda adalah kekuatan. Keterbukaan pikiran (*open mindedness*) adalah kekuatan klien.



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



SETTING LAYANAN

Setting layanan meliputi penggunaan ruang, desain ruangan penetapan formasi duduk dan penggunaan media dalam konseling

F. Setting Layanan

Pelaksanaan intervensi konseling dilakukan dalam setting indor dan outdoor (ruang kelas dan alam terbuka). Konseling berbasis kekuatan dapat dikonseptualisasikan sebagai konseling yang mendorong individu dan didasarkan pada prinsip perilaku yang mengandung muatan penguatan positif. Selain itu, langkah setiap sesi intervensi didasarkan pada prinsip belajar, serta diaplikasikan sesuai tahap pembelajaran yaitu, tahap pembukaan, inti, dan penutup. Aktivitas pada setiap tahap menggunakan beragam teknik dan strategi dalam setting kelompok.

Pelaksanaan intervensi konseling menggunakan setting tempat berbasis laboratorium. Untuk pelaksanaan dalam ruang kelas, formasi duduk anggota kelompok tidak ditetapkan secara ketat namun diutamakan dengan formasi setengah lingkaran atau berbentuk U. Penataan tersebut berfungsi bagi anggota kelompok untuk berbagi pengalaman dan memberikan umpan balik dari sesama anggota. Penyajian informasi dan pengenalan keterampilan baru menggunakan bantuan teknologi informasi dan komputer, LCD dan media lain dalam bentuk audio dan visual.

Pada konsep setting waktu konseling dipergunakan waktu yang disesuaikan dengan ketahanan dan keberfungsian dari kognitif dan fisik individu. Pemilihan pelaksanaan intervensi dilakukan pada sore hari dimana





Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)

PRAKONDISI DAN KETERBATASAN

Prakondisi harus diciptakan dengan membangun kesadaran. Sementara itu, keterbatasan layanan yang perlu dicermati adalah proses, persepsi dan hasil.

partisipan tidak memiliki terlalu banyak faktor hambatan dalam proses intervensi konseling. Beberapa faktor penghambat seperti faktor-faktor non sosial dalam belajar (keadaan udara, suhu, cuaca, waktu), faktor fisiologis, faktor sosial dan faktor psikologis diperkirakan dapat dicegah, atau dieliminasi.

G. Prakondisi dan Keterbatasan Layanan

Prakondisi yang harus disiapkan oleh peneliti membangun kesadaran dari anggota kelompok (klien) bahwa perubahan perilaku dapat terjadi ketika klien bekerjasama dalam mengeksplorasi pikiran, perasaan dan tindakan mereka. Terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan intervensi yang perlu dicermati yaitu: a). proses (*process*), b). persepsi (*perception*) dan c). hasil (*result*). Pada bagian proses terdapat sebagian klien yang menginginkan hasil yang segera sehingga harus diperhatikan mengenai waktu yang dipergunakan dalam kegiatan intervensi. Pada bagian persepsi dimungkinkan terdapat klien yang menganggap sesi intervensi sebagai hal yang rumit, hal ini dikarenakan kapasitas intelegensi dan emosi yang rendah. Pada bagian hasil, klien mungkin merasa mudah puas atau cukup pada hasil yang didapatkan, ataupun sebaliknya terlalu berharap mendapatkan hasil yang berbeda diantara klien yang lain.



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



H. Deskripsi Pelaksanaan Layanan

DESKRIPSI PELAKSANAAN

Disusun untuk membantu memahami intervensi yang dilakukan



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www/Character-Strengths)

Sesi 1

Sesi ini dilakukan kegiatan pretest untuk mengetahui profil kekuatan harapan akademik mahasiswa. Pada sesi ini, konselor memberikan penjelasan tujuan dari pretest dan memaparkan secara singkat instrument yang digunakan.

Sesi 2

Sesi ini berjudul “*House of Hope*”. Tujuan sesi ini adalah konseli memahami esensi dari kekuatan akademik dan memiliki komitmen untuk mengikuti setiap sesi intervensi. Teknik yang digunakan adalah diskusi dan kontral perilaku, sedangkan sumber/ media belajar yang digunakan adalah materi tentang harapan akademik dan lembar kontrak perilaku.

Sesi 3

Sesi ini berjudul “*Inner Journey (Identifying Strength and Problem)*”. Proses intervensi diawali dengan identifikasi kekuatan dan permasalahan atau hambatan yang menghambat perkembangan harapan akademik klien. Konselor harus dilatih untuk membantu klien dalam menarasikan tentang kisah/ pengalaman hidup mereka. Inti kegiatan pada tahap ini adalah melalui teknik naratif.

Sesi 4

Sesi ini berjudul “Kotak Harapan”. Tujuannya adalah mulai mengenali dan mengembangkan harapan. Konselor mendorong klien untuk membayangkan kotak harapan yang memungkinkan semua masalah mereka hilang. Klien kemudian diminta untuk menjelaskan tiga harapan yang akan mereka ambil dari kotak harapan dan bagaimana harapan akan mengubah keadaan klien.

Sesi 5

Sesi ini berjudul “*Memaafkan*”. Konselor berbasis kekuatan membantu mengidentifikasi kasi dan mengevaluasi cara mengatasi masa lalu. Teknik lain dalam sesi ini adalah memaafkan (forgiveness technique), yang mendorong klien melepaskan diri dan orang lain dari masa lalu. Hal ini mendorong perbaikan dan penguatan dalam diri klien untuk dapat menata kembali harapan.

Sesi 6

Sesi ini berjudul “*Mengubah Sudut Pandang*”. Teknik konseling yang berguna untuk tahap ini adalah pertanyaan pengecualian (exception question). Konselor secara aktif



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



- House of - HOPE

PANDUAN PENGEMBANGAN KARAKTER MAHASISWA

Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)

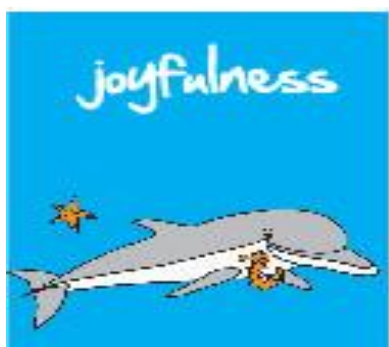
Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)

mencari pengecualian terhadap masalah yang terjadi dan memperbesar bantuan kepada klien dalam menemukan solusi praktis terhadap isu inti atau isu yang sedang dihadapi. Tujuannya membantu mahasiswa dalam mengubah perspektif dalam harapan akademik.

Sesi 7

Sesi ini berjudul “Meet goal” Konselor mengembangkan program dan praktik konseling yang menggabungkan aset eksternal berikut: (1) dukungan, cinta dari keluarga, dan masyarakat; (2) pemberdayaan agar merasa dihargai oleh masyarakat, memiliki kesempatan untuk berkontribusi, dan merasa aman di rumah mereka; (3) batasan dan harapan agar tahu apa yang diharapkan dari mereka dan kegiatan dan perilaku apa yang dapat diterima; dan (4) penggunaan waktu yang konstruktif dan membangun yang konstruktif untuk pertumbuhan melalui kegiatan kreatif, keterlibatan spiritual, dan waktu berkualitas.

Sesi 8

Sesi ini berjudul “Success in life”. Konselor membangun aset internal sebagai berikut: (a) komitmen untuk belajar; (b) nilai positif yang membimbing pilihan mereka; (c) kompetensi sosial yang membantu mereka membuat pilihan positif, membangun hubungan, dan berhasil dalam kehidupan; Dan (d) identitas positif untuk mempromosikan rasa kuat dari kekuatan mereka sendiri, self-efficacy, tujuan hidup, harga diri, dan janji untuk diri sendiri

Sesi 9

Sesi ini berjudul “Move Forward”. Kegiatan dilakukan dengan proses mengenali dan mempromosikan fungsi kompeten klien melalui kolaborasi antara konselor dan klien selama proses konseling. Pemberdayaan yang dilakukan oleh konselor dilakukan dengan mengeksplorasi asal usul sosial tindakan klien, dan mereka berfokus pada konteks di mana masalah klien terjadi. Konselor menyadari bahwa masalah tidak harus berada dalam diri seseorang dan bahwa klien kemungkinan besar mencoba solusi untuk setiap masalah, dengan tingkat keberhasilan dan kegagalan yang berbeda-beda.

Sesi 10

Sesi ini berjudul “New Hope” yang bertujuan mengetahui manfaat yang dipetik oleh konseli selama mengikuti program



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



- House of - HOPE

PANDUAN PENGEMBANGAN KARAKTER MAHASISWA



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)

intervensi. Pada sesi ini dilakukan posttest untuk mengetahui keefektifan program intervensi. Diakhir sesi, konselor memberikan apresiasi dan dorongan kepada klien yang telah berkenan mengikuti seluruh sesi intervensi.

Catatan: sesi intervensi dikembangkan berdasarkan hasil pretest dan urutan intervensi berdasarkan hasil komponen dalam harapan akademik. Jumlah sesi dapat berubah dengan menyesuaikan keadaan klien pada saat kegiatan konseling berlangsung.



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)

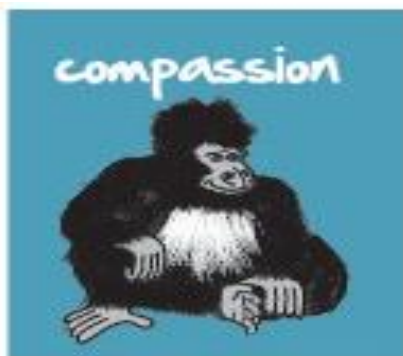


LAMPIRAN

Terdiri atas 10 sesi intervensi dalam model konseling berbasis kekuatan diri untuk mengembangkan harapan akademik.

Sesi 1

Nama kegiatan	:	<i>Pre Test</i>
Tujuan	:	Sesi ini dilakukan untuk mengetahui profil kekuatan harapan akademik mahasiswa. Pada sesi ini, konselor memberikan penjelasan tujuan dari pretest dan memaparkan secara singkat instrument yang digunakan.
Teknik	:	<i>Self-Discovery/Self Report</i>
Waktu	:	30 menit
Aktivitas	:	Pembukaan dan perkenalan dari konselor Penyampaian tujuan dari instrumen yang akan diisi Paparan tentang tata cara pengisian skala Penutup
Media	:	Skala harapan akademik
Evaluasi	:	Sesi ini dinyatakan selesai berhasil jika klien telah selesai mengisi keseluruhan item dalam skala harapan yang diberikan.



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



Sesi 2

gratitude



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www/Character-Strengths)



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www/Character-Strengths)

Nama kegiatan	:	<i>House of Hope</i>
Tujuan	:	Anggota kelompok memahami arti penting dan manfaat dari harapan akademik dan berkomitmen untuk mengikuti setiap sesi intervensi konseling. Menciptakan hubungan terapeutik.
Teknik	:	Diskusi dan kontrak perilaku
Waktu	:	40 menit
Aktivitas	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor berdiskusi dengan anggota kelompok tentang spektrum kekuatan dan masalah yang dialami mahasiswa. Kekuatan dalam diri individu, lebih spesifiknya harapan akademik sebagai isu utama yang dielaborasi; 2. Konselor meminta anggota untuk menceritakan latar belakang kehidupan akademik dan mengeksplorasi dampak terhadap harapan akademik mereka, dan motivasi untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan harapan akademik yang saat ini dimiliki; 3. Konselor memberikan motivasi kepada anggota kelompok untuk dapat mengenali kekuatan dan mengoptimalkan kekuatan harapan akademik; 4. Konselor menjelaskan kepada anggota kelompok tentang aturan selama mengikuti sesi intervensi konseling dan memperkenalkan konsep kekuatan diri dan konseling berbasis kekuatan diri; 5. Konselor bersama anggota kelompok



dody.hartanto@bk.uad.ac.id

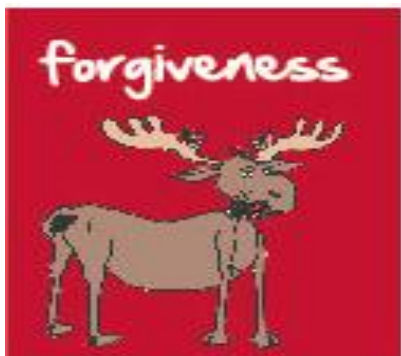


0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)





Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)

		<p>melakukan kontrak secara tertulis menyangkut kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling.</p> <p>6. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah: a). Menciptakan rasa aman dalam hubungan konseling, dengan mengupayakan perasaan pada klien bahwa mereka akan dihormati dan tidak dinilai secara negatif, b). Penguatan dengan cara yang positif dimana konselor melihat klien sebagai manusia yang berharga. c). Konselor menjalin hubungan dengan klien dengan memberikan rasa hormat terhadap perjuangan mereka dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Tahapan ini dapat dimaknai sebagai tahap awal untuk membangun hubungan pada proses konseling dan membangun kepercayaan.</p>
Media	:	Lembaran kontrak perilaku dan materi tentang konsep harapan akademik dan konseling berbasis kekuatan diri
Evaluasi	:	Sesi ini dikatakan berhasil jika anggota memahami arti penting dan manfaat harapan akademik dan menunjukkan kesediaan untuk mengikuti setiap sesi intervensi konseling



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



Sesi 3



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)

Nama kegiatan	:	<i>Inner Journey (Identifying Strength and Problem)</i>
Tujuan	:	Melakukan identifikasi kekuatan dan permasalahan atau hambatan yang menghambat perkembangan harapan akademik klien. Konselor harus dilatih untuk membantu klien dalam menarasikan tentang kisah/ pengalaman hidup mereka.
Teknik	:	Inti kegiatan pada sesi ini adalah melalui teknik naratif.
Waktu	:	40 menit
Aktivitas	:	<p>Aktivitas pada sesi ini:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengeksplorasi pandangan klien tentang ragam masalah dan harapan akademik yang dimiliki masalah yang terjadi, Mendiskusikan bersama dengan klien dalam mengungkapkan apa yang mereka anggap sebagai masalah mereka, mengapa mereka percaya bahwa ada masalah, perilaku/ situasi apa yang menyebabkan mereka mendapatkan masalah yang paling banyak, dan konsekuensi dari masalah tersebut. Beberapa pertanyaan yang dapat dimunculkan dalam tahapan ini, yaitu: <ol style="list-style-type: none"> Jika ada satu pertanyaan yang ingin Anda tanyakan kepada saya tentang masalah Anda, pertanyaan apa itu?; Bagaimana saya bisa sangat membantu Anda?; Apa teori Anda tentang mengapa Anda memiliki masalah ini?; Jika ada satu pertanyaan tentang harapan Anda, saya akan bertanya kepada Anda, pertanyaan apa itu?



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147

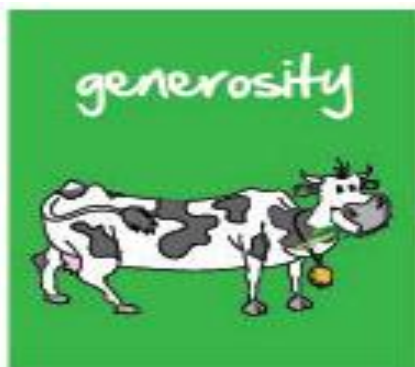


[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



- House of - HOPE

PANDUAN PENGEMBANGAN KARAKTER MAHASISWA



Media	:	Kertas, lembar worksheet identifikasi <i>Inner Journey (Identifying Strength and Problem)</i>
Evaluasi	:	Sesi ini dikatakan selesai dan berhasil jika anggota mampu mengidentifikasi kekuatan dan masalah yang dihadapi.

Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www/Character-Strengths)



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



Sesi 4



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www/Character-Strengths)



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www/Character-Strengths)

Nama kegiatan	:	<i>Kotak Harapan</i>
Tujuan	:	Tujuannya adalah mulai mengenali dan mengembangkan harapan.
Teknik	:	Hope Chest, yaitu kegiatan konselor mendorong klien untuk membayangkan kotak harapan yang memungkinkan semua masalah mereka hilang. Klien kemudian diminta untuk menjelaskan tiga harapan yang akan mereka ambil dari kotak harapan dan bagaimana harapan akan mengubah keadaan klien
Waktu	:	40 menit
Aktivitas	:	<p>Kegiatan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> Pertanyaan yang dirancang untuk menghidupkan kembali harapan klien termasuk Kapan terakhir kali Anda merasa penuh harapan tentang kehidupan dan keadaan Anda? Dan Apa yang terjadi dalam hidupmu yang membuatmu merasa penuh harapan?. Menarasikan dan mendiskusikan dengan klien: Apa tiga harapan yang akan Anda keluarkan dari peti harapan Anda? Bagaimana pemberian harapan ini mengubah situasi Anda saat ini? Apa yang harus Anda lakukan agar harapan Anda tetap hidup? Kekuatan apa yang Anda miliki sebagai individu untuk mempertahankan tiga harapan Anda? Pertanyaan harapan mengungkapkan apa yang ingin diubah klien tentang kehidupan mereka dan apa yang bersedia mereka lakukan untuk mempertahankan



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



- House of - HOPE

PANDUAN PENGEMBANGAN KARAKTER MAHASISWA



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)

		perubahan tersebut.
Media	:	Kotak Harapan dan Worksheet Hope Chest
Evaluasi	:	Sesi ini dikatakan selesai dan berhasil jika anggota kelompok telah membuat susunan harapan akademik dan memiliki keinginan untuk dapat mempertahankan atau mengubah.



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



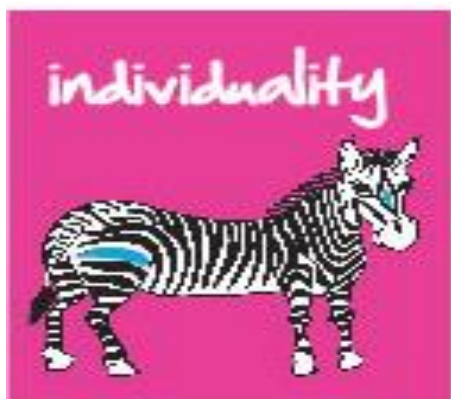
0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



Sesi 5



Sumber :
<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)



Sumber :
<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)

Nama kegiatan	:	<i>Memaafkan</i>
Tujuan	:	Konselor berbasis kekuatan membantu mengidentifikasi kasi dan mengevaluasi cara mengatasi masa lalu. Hal ini mendorong perbaikan dan penguatan dalam diri klien untuk dapat menata kembali harapan. Tujuan lain adalah membingkai solusi dan merumuskan pemecahan masalah
Teknik	:	Teknik lain dalam sesi ini adalah memaafkan (forgiveness technique), yang mendorong klien melepaskan diri dan orang lain dari masa lalu.
Waktu	:	40 menit
Aktivitas	:	<ol style="list-style-type: none"> Konselor membantu klien merumuskan definisi memaafkan/ pengampunan selama proses terapeutik. Ini membantu klien menghadapi kesalahpahaman mereka tentang pengampunan dan mengenali rintangan untuk mendapatkan pengampunan/ memaafkan. Konselor mencatat bahwa memaafkan adalah sebuah proses yang dapat membantu klien memahami motivasi mereka untuk mendapatkan pengampunan dan langkah-langkah untuk mencapai pengampunan; Konselor dapat memberikan saran agar klien memaafkan mereka yang telah membantu menciptakan masalah yang dihadapi saat ini; Klien didorong untuk menciptakan lingkaran pengampunan, yang mencakup orang-orang yang membantu menciptakan rasa sakit atau situasi dan



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



- House of - HOPE

PANDUAN PENGEMBANGAN KARAKTER MAHASISWA



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.viacharacter.org/Character-Strengths)

		diri mereka sendiri. Klien diajak memaafkan diri mereka sendiri dan orang lain.
Media	:	<i>Forgiveness worksheet</i>
Evaluasi	:	Sesi ini dinilai berhasil jika anggota kelompok mampu mengidentifikasi keadaan dan orang-orang di sekitar yang perlu untuk dimaafkan dan memberikan maaf atas situasi dan kondisi dan orang lain yang mereka hadapi.



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.viacharacter.org/Character-Strengths)



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)

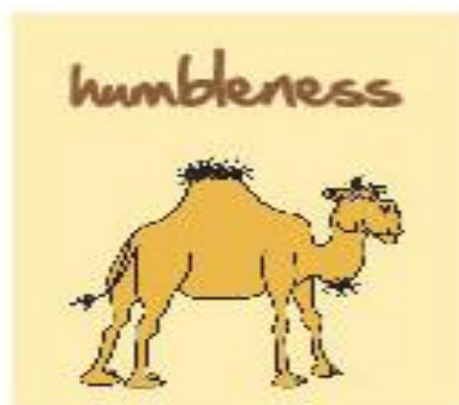


Sesi 6



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www/Character-Strengths)

Nama kegiatan	:	<i>Mengubah Sudut Pandang</i>
Tujuan	:	Tujuannya membantu mahasiswa dalam mengubah perspektif dalam harapan akademik
Teknik	:	Teknik konseling yang berguna untuk tahap ini adalah pertanyaan pengecualian (exception question). Konselor secara aktif mencari pengecualian terhadap masalah yang terjadi dan memperbesar bantuan kepada klien dalam menemukan solusi praktis terhadap isu inti atau isu yang sedang dihadapi.
Waktu	:	40 menit
Aktivitas	:	<ol style="list-style-type: none"> Konselor berbasis kekuatan membantu mengidentifikasi dan mengevaluasi cara mengatasi masa lalu klien dan sumber dukungan terkini untuk menghadapi masalah; Konselor mencari informasi tentang apa yang dikerjakan dan telah bekerja dalam kehidupan klien Mengajukan pertanyaan seperti Bagaimana Anda mencoba memecahkan masalah yang dihadapi? Apakah hal tersebut bekerja untuk Anda, walau untuk sementara? Apakah pernah ada waktu yang Anda ingat (berkesan) saat masalah tidak ada? Apa yang terjadi dalam hidup Anda ketika masalah itu tidak ada? Pertanyaan semacam itu mengarahkan klien menuju solusi yang mungkin untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)

- House of - HOPE

PANDUAN PENGEMBANGAN KARAKTER MAHASISWA



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)

Media	:	<i>Worksheet Sudut Pandang (exception chart)</i>
Evaluasi	:	Sesi ini dinilai berhasil jika anggota kelompok mampu berlatih dalam situasi keseharian untuk menemukan solusi dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi.



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



Sesi 7



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www/Character-Strengths)



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www/Character-Strengths](http://www/Character-Strengths)

Nama kegiatan	:	<i>Meet goal</i>
Tujuan	:	Membangun dan menguatkan aset eksternal yang dimiliki anggota kelompok
Teknik	:	Naratif
Waktu	:	40 menit
Aktivitas	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi dukungan, cinta dari keluarga, dan masyarakat; 2. Mengidentifikasi dan menemukan alternatif merasa dihargai oleh masyarakat, memiliki kesempatan untuk berkontribusi, dan merasa aman di rumah mereka; 3. Mengidentifikasi dan menemukan batasan dan harapan agar tahu apa yang diharapkan dari mereka dan kegiatan dan perilaku apa yang dapat diterima; 4. Melatih penggunaan waktu yang konstruktif dan membangun yang konstruktif untuk pertumbuhan melalui kegiatan kreatif, keterlibatan spiritual, dan waktu berkualitas.
Media	:	<i>Meet goals</i> worksheet, Matriks manajemen waktu
Evaluasi	:	Sesi ini dinilai selesai jika anggota kelompok mampu mengenali aset eksternal dan menemukan batasan dalam harapan dan kenyataan serta mampu menggunakan waktu konstruktif



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



Sesi 8



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www.Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)



Sumber :

<http://www.viacharacter.org>
[/www.Character-Strengths](http://www.Character-Strengths)

Nama kegiatan	:	<i>Success in life</i>
Tujuan	:	Membangun aset internal yang dimiliki oleh anggota kelompok
Teknik	:	Self reinforcement
Waktu	:	40 menit
Aktivitas	:	<ul style="list-style-type: none"> a. Klien didorong untuk memiliki komitmen dalam belajar; b. Klien diminta mengidentifikasi nilai positif yang membimbing pilihan mereka; c. Klien mengenali dan menuliskan kompetensi sosial yang membantu mereka membuat pilihan positif, membangun hubungan, dan berhasil dalam kehidupan; d. Klien diajak untuk mengidentifikasi identitas positif untuk mempromosikan kekuatan mereka sendiri, self-efficacy, tujuan hidup, harga diri, dan janji untuk diri sendiri
Media	:	Lembar success in life (identifikasi aset internal)
Evaluasi	:	Konselor mengamati kemampuan anggota kelompok dalam menilai aset internal yang dimiliki dan mampu mengetahui mana yang harus ditingkatkan dan digunakan dalam situasi keseharian.



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)



Sesi 9



Sumber :
<http://www.freepik.com>



Sumber :
<http://www.freepik.com>

Nama kegiatan	:	<i>Move Forward</i>
Tujuan	:	Kegiatan dilakukan tujuan untuk membantu menyusun rencana rencana peningkatan kekuatan harapan akademik serta ragam masalah yang mungkin dihadapi
Teknik	:	<i>Self-Monitoring</i>
Waktu	:	
Aktivitas	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan kembali kepada anggota kelompok tentang pentingnya harapan akademik di masa depan; 2. Konselor meminta anggota kelompok untuk mengidentifikasi tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang terkait dengan harapan akademik dalam kurun waktu satu minggu dan mengemukakan hambatan yang mungkin muncul; 3. Konselor bersama anggota kelompok mengidentifikasi aktivitas-aktivitas yang mendukung pencapaian tujuan dan harapan akademik 4. Mengidentifikasi beberapa miskonsepsi tentang hubungan tujuan-aktivitas 5. Konselor bersama anggota kelompok membandingkan keuntungan dan kerugian dari pilihan terhadap sejumlah aktivitas yang mendukung tujuan akademik jangka pendek dan jangka panjang.
Media	:	<i>Move Forward Worksheet</i>
Evaluasi	:	Konselor mengamati jumlah dan kemampuan anggota kelompok dalam mengidentifikasi keuntungan dari memiliki harapan akademik dan aktivitas yang harus dilakukan untuk mencapai harapan akademik



Sesi 10



Sumber :
<http://www.freepik.com>



Sumber :
<https://creativesystemsthinking.wordpress.com>

Nama kegiatan	:	<i>New Hope</i>
Tujuan	:	Tujuan mengetahui manfaat yang dipetik oleh konseli selama mengikuti program intervensi. Pada sesi ini dilakukan posttest untuk mengetahui keefektifan program intervensi. Diakhir sesi, konselor memberikan apresiasi dan dorongan kepada klien yang telah berkenan mengikuti seluruh sesi intervensi.
Teknik	:	<i>Self Report</i> dan Naratif
Waktu	:	40 menit
Aktivitas	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menentukan apakah klien telah mencapai tujuan, apakah perubahan dapat dikaitkan dengan intervensi, dan kekuatan klien dan sumber daya lingkungan mana yang paling penting dalam membantu mereka mencapai tujuan mereka. 2. Konselor memberikan pertanyaan yang dapat memotivasi dan meningkatkan kemampuan harapan akademik, yaitu: Apakah klien menyelesaikan apa yang telah disusun dalam kontrak konseling? Faktor apa yang menyebabkan perubahan klien? Apakah situasi saat ini memerlukan konseling lebih lanjut?
Media	:	Skala harapan dan lembar identifikasi harapan
Evaluasi	:	Konselor dapat mengakhiri sesi ini setelah mendapatkan hasil skala harapan yang telah diisi untuk dilakukan analisis keefektifan model konseling dalam mengembangkan harapan akademik.



dody.hartanto@bk.uad.ac.id



0813 2831 3147



[dody_hope_hartanto](https://www.instagram.com/dody_hope_hartanto)





2022