

PELATIHAN CAREER HAPPINESS PLAN UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN KARAKTER (*VIRTUE*) SEBAGAI MODAL KERJA PADA MAHASISWA

Anggun Resdasari Prasetyo, Ika Zenita Ratnaningsih

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

anggun.resdasari@email.com

Abstract

Character strength becomes a major issue in positive psychology research. In the positive psychology, the thing that takes precedence is how to make individuals with all their potential better and develop as optimally as possible. Students who excel are individuals with high achievement motivation, strive to determine specific goals, use strategic steps, are high-willed, and always work hard to achieve the goals and objectives set. This study aims to determine the effectiveness of Career Happiness Plan training to improve character strength (virtue) as working capital for students. The subjects in this study were 54 students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University. Using random assignment technique, subjects were divided into two groups, which consisted of 27 students in the experimental group (8 males; 19 females) and 27 students in the control group (10 males; 17 females). Data were collected through The Values in Action-Inventory of Strengths (VIA-IS). The results of the t-test on the posttest data between the experimental group and the control group showed a significant difference ($t = 2.113$; $df = 52$; $p = .039$; $p < .05$). The experimental group had a higher positive character level ($M = 487.78$; $SD = 38.41$) than the control group ($M = 462.11$; $SD = 50.07$). This explains that the research hypothesis (H_a) is accepted, Career Happiness Plan training can be used to improve character strength (virtue) in students.

Keywords: Career Happiness Plan; virtue; character strength; students

Abstrak

Kekuatan karakter menjadi isu utama dalam penelitian psikologi positif. Pada ranah psikologi positif, hal yang diutamakan adalah bagaimana menjadikan individu dengan segala potensinya menjadi lebih baik dan dikembangkan seoptimal mungkin. Mahasiswa yang berprestasi tentunya adalah individu dengan motivasi berprestasi tinggi, berusaha untuk menetapkan tujuannya secara spesifik, menggunakan langkah-langkah yang strategis, berkemauan yang tinggi, dan senantiasa bekerja keras dalam mencapai target dan tujuan yang ditetapkannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Pelatihan *Career Happiness Plan* untuk meningkatkan kekuatan karakter (*virtue*) sebagai modal kerja pada mahasiswa. Subjek pada penelitian ini adalah 54 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2018. Subjek dibagi ke dalam dua kelompok menggunakan teknik *random assignment*, yaitu 27 mahasiswa di kelompok eksperimen (8 laki-laki; 19 perempuan) dan 27 mahasiswa di kelompok kontrol (10 laki-laki; 17 perempuan). Metode pengumpulan data menggunakan *The Values in Action-Inventory of Strengths* (VIA-IS). Hasil perhitungan *t-test* pada data *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($t = 2,113$; $df = 52$; $p = 0,039$; $p < 0,05$). Kelompok eksperimen memiliki tingkat karakter positif lebih tinggi ($M = 487,78$; $SD = 38,41$) dibandingkan kelompok kontrol ($M = 462,11$; $SD = 50,07$). Hal ini menjelaskan bahwa hipotesis penelitian (H_a) diterima, yaitu penerapan pelatihan *Career Happiness Plan* dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan karakter (*virtue*) pada mahasiswa.

Kata kunci: *Career Happiness Plan*; *virtue*; *character strength*; mahasiswa

PENDAHULUAN

Peranan tentang pendidikan di Indonesia menjadi satu bagian utama yang tidak

terpisahkan dalam membentuk kepribadian individu sebagai makhluk yang aktif dan dinamis. Semakin berjenjang tingkat pendidikan, maka kualitas dari lulusan yang

dihasilkan juga semakin meningkat. Tuntutan sumber daya manusia (SDM) yang dihasilkan dari jenjang perguruan tinggi sangat diharapkan munculnya generasi yang cerdas, mampu menjawab persoalan dan tantangan zaman. Oleh karenanya diperlukan keseimbangan yang nyata antara kecerdasan akademik dan kekuatan karakter.

Kekuatan karakter juga menjadi salah satu aspek utama dalam penelitian psikologi positif untuk dikembangkan lebih lanjut. Mengapa kekuatan karakter penting untuk diteliti karena menurut Peterson dan Seligman (2004), hal yang diutamakan dalam individu adalah bagaimana menjadikan individu dengan segala potensinya menjadi lebih baik dan dikembangkan seoptimal mungkin. Untuk itulah, kekuatan karakter menjadi salah satu fokus dalam psikologi positif (Compton & Hoffman, 2013).

Kekuatan karakter adalah unsur psikologis yang membentuk kebajikan atau *virtue* (Peterson & Seligman, 2004). Psikologi Positif menekankan pada peran *virtue* sebagai karakter yang penting dalam membentuk konsep "*The Good Life*". Kekuatan karakter adalah pusat dari kesejahteraan individu. Kesejahteraan sendiri dijelaskan Keyes dan Lopez (Compton, 2005) terdiri atas tiga komponen, yaitu kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial. *Virtue* dijelaskan oleh Peterson dan Seligman (2004) sebagai kebajikan yang terbentuk atas karakter-karakter positif dan bersifat universal.

Menurut Peterson dan Seligman (2004), individu dapat mencapai keberhasilan dan kepuasan emosional yang terdalam jika bisa mengetahui kekuatan karakternya, yaitu cukup dengan menggunakan dan mengembangkan kekuatan khas dalam kehidupan sehari-hari, daripada hanya dengan fokus mencari dan memperbaiki kelemahan. Kekuatan karakter tersebut pada dasarnya

bisa dilihat dari kekuatan khas yang disadari dan sering ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari (Peterson & Seligman, 2004). Kebajikan atau *virtues* dalam enam kategori, yaitu kearifan dan pengetahuan (*wisdom and knowledge*), keteguhan hati (*courage*), perikemanusiaan dan cinta kasih (*humanity and love*), keadilan (*justice*), kesederhanaan (*temperance*), dan transendensi (*transcendence*). Enam kategori kebajikan (*virtue*) tersebut disusun dari 24 kekuatan karakter.

Kekuatan karakter yang dimiliki oleh masing-masing individu nantinya akan dikaitkan dengan penerapan di kehidupan sehari-hari. Menurut Raka, dkk. (2011, dalam Arumsari, 2018), karakter akan tertuangkan dalam kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari seperti pikiran baik, hati baik, dan tingkah laku baik. Berkarakter yang baik berarti mengetahui yang baik, mencintai kebaikan dan melakukan yang baik. Karakter berasal dari dalam ke luar (*inside – out*). Maksudnya, semua perilaku kita sehari-hari dilakukan atas kesadaran sendiri bukan berdasarkan perintah atau pengaruh dari orang lain. Karakter yang sesungguhnya dapat dilihat dari segala aktivitas yang dilakukan tanpa orang lain mengontrol, mengetahui dan memper-hatikan.

Virtue sendiri merepresentasikan kondisi ideal individu yang dapat memfasilitasi penyesuaian hidup individu (Crumpler, dalam Compton, 2005). *Virtue* tidak muncul begitu saja, karena potensi tersebut dapat muncul dan berkembang menjadi karakter yang membentuk pribadi di usia dewasa apabila berada pada lingkungan yang kondusif. *Virtue* terdiri atas *strengths* yang spesifik, yang bermanfaat bagi individu tersebut dan orang disekitarnya. Karakter sendiri merupakan konsep tertinggi yang merefleksikan beberapa *virtue* sekaligus pada diri individu (Compton, 2005).

Tabel 1.
Klasifikasi Karakter *Strengths and Virtues*

Strength (Kekuatan Karakter Positif Utama)	Karakter Positif Lainnya
Kekuatan yang memunculkan kesenangan (bersyukur, menikmati, memaknai, dan keterikatan)	<i>Curiosity (interest, novelty-seeking, openness to experience)</i>
Harapan (Berfikir positif pada tujuan masa depan, tahap-tahap dan cara mencapainya)	<i>Open-mindedness (judgement, critical thinking), love of learning</i>
Resiliensi (kemampuan bangkit dari pengalaman traumatic)	<i>Perspective (wisdom), bravery, persistence, integrity</i>
Memaafkan (kecenderungan untuk tidak mendendam atau terbelit pada masa lalu)	<i>Love, kindness, compassion, care</i>
Flow (Mengalir dalam emosi dan proses kognitif sepanjang keterlibatan individu)	<i>Social responsibility, loyalty, teamworking</i>
Kecerdasan Emosi (kemampuan individu untuk mengenali emosinya)	<i>Leadership, humility</i>
Hardiness (kemampuan Individu untuk mengendalikan hidupnya)	<i>Self regulation/ self control</i>
Efikasi diri yang positif	<i>Appreciation of beauty an excellent, humor, spirituality</i>

Character strengths yang melekat pada individu adalah 6 *virtues* dengan 24 daftar *strengths* (Peterson & Seligman, 2004). *Virtue* pertama adalah *Wisdom and Knowledge*, yaitu kemampuan kognitif untuk sebuah keahlian dan ilmu pengetahuan yang menjadi landasan dalam proses mencapai kehidupan yang baik. *Wisdom and knowledge* terdiri dari lima *character strengths* yaitu: *Creativity, Curiosity, Open-mindedness, Love of learning, dan Perspective*.

Virtue kedua adalah *Courage*, yang dipahami sebagai kemampuan emosi untuk mencapai tujuan, walaupun menghadapi tuntutan eksternal dan internal. Terdapat empat *character strength* yang menampilkan *virtue courage*, yaitu: *Bravery, Persistence, Integrity, dan Vitality*.

Virtue ketiga adalah *Humanity*, yang dipahami sebagai sifat positif yang berwujud kemampuan menjaga hubungan interpersonal. *Humanity* adalah kemampuan untuk mencintai, berbuat kebaikan sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan. Awalnya dibangun melalui hubungan interpersonal yang kemudian meluas pada hubungan sosial. Terdapat tiga *character*

strength yang menggambarkan *humanity*, yaitu: *Love, Kindness, dan Social Intelligence*.

Virtue keempat yaitu *Justice* yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk memperhatikan hak-hak dan kewajiban individu dalam kehidupan komunitas. Terdapat tiga *character strength* yang menggambarkan *justice*, yaitu: *Citizenship, Fairness, dan Leadership*.

Virtue kelima yaitu *Temperance* yang berkaitan dengan kemampuan untuk menahan diri dan tidak melakukan sesuatu yang dianggap berlebihan. *Virtue* ini terdiri dari empat sifat, yaitu *forgiveness and mercy, humility and modesty, prudence dan self-regulation*.

Virtue terakhir yaitu *Transcendence* merupakan *character strength* terakhir yang dikemukakan oleh Peterson dan Seligman (2004), *character strength* ini berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan dengan kekuatan semesta yang lebih besar serta dalam memaknai kehidupan individu tersebut. Terdapat lima *character strength* yang menggambarkan *transcendence*, yaitu:

Appreciation of beauty and excellence, Gratitude, Hope, Humor, dan Spirituality.

Kekuatan Karakter memiliki hubungan yang positif untuk meningkatkan psychological well being pada individu. Psychological well being merupakan eudomanik. Eudaemonik sangat penting dimiliki oleh individu karena mengacu pada keberfungsian penuh dari diri individu untuk bertumbuh dan berarti di dalam mewujudkan tujuan yang dapat dicapai oleh diri sendiri, sehingga individu dapat merasa damai, dan dapat mengapresiasi kehidupannya (Ryan & Deci, dalam Mitchell, Vella-Brodrick, & Klein, 2010; Compton & Hoffman, 2013).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kekuatan karakter memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis individu seperti kepuasan hidup, kesehatan, kemampuan pemecahan masalah, kesuksesan hidup dan kemungkinan umur panjang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Burke dkk (2009) yang menemukan bahwa ada hubungan antara virtue dengan kepuasan kerja dan komitmen. Manfaat positif terhadap individu dan pekerjaannya juga dijelaskan oleh Scales, dkk (Park & Peterson, 2009) menjelaskan bahwa individu yang memiliki karakter yang baik maka akan mengalami kesuksesan studi, kepemimpinan, toleransi, *kindness, altruism*, dan kebersyukuran.

Mahasiswa perlu menyadari kekuatan karakter apa saja yang ada pada dirinya karena mereka pada saat ini merupakan harapan bagi masyarakat karena dapat melakukan perubahan di masyarakat (*agent of change*). Mereka diharapkan mampu mengimplementasikan kemampuan keilmuannya dalam akselerasi perubahan dunia ke arah berkeadaban. Mahasiswa diharapkan sebagai figur yang penting dalam melakukan pembangunan bangsa ke arah yang lebih maju serta menjadi alat perubahan dan kontrol terhadap suatu kebijakan yang terjadi dalam berbagai bidang kehidupan. Mahasiswa juga nantinya setelah lulus juga

akan berkarir di pekerjaan masing-masing sehingga perlu memiliki kekuatan karakter sejak awal. Orang-orang yang berkarakter dapat memberikan keuntungan yang kompetitif bagi sebuah organisasi karena individu tersebut pasti telah memiliki makna hidup serta well being yang telah terbangun dengan baik (Litman-Odivia & Steger, 2010).

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk meningkatkan kekuatan karakter pada diri mahasiswa melalui penerapan *Career Happiness Plan*. Penelitian tentang pelatihan untuk meningkatkan kekuatan karakter selama ini masih belum banyak dilakukan. Di Indonesia, penelitian-penelitian yang dilakukan masih sebatas tentang gambaran kekuatan karakter pada berbagai jenis subjek seperti lima kekuatan karakter utama pada anak usia dini (Soetijoningsih, 2013), Kadet Akademi TNI Angkatan Laut (Nugroho & Handoyo, 2017), kekuatan karakter terhadap resiliensi perawat (Multahada, 2016) dan lain-lain. Penelitian tentang pelatihan meningkatkan kekuatan karakter hanya ada satu yang sudah diteliti di Indonesia yaitu di satpol PP (Susandari & Eryani, 2017), sedangkan pada mahasiswa belum ada karena penelitian yang diadakan masih sebatas meneliti tentang gambaran kekuatan karakter pada mahasiswa berprestasi (Fahmi & Zulmi, 2014).

Pelatihan *Career Happiness Plan* pada mahasiswa perlu diterapkan karena dengan adanya modal kekuatan karakter maka ketika nanti mereka bekerja dan merasakan kebahagiaan dan ketenangan maka mereka dapat menghasilkan kreativitas dan produktivitas yang optimal. Hal ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Wood dkk (2011) bahwa pekerja harus memiliki kekuatan karakter dari dalam sehingga nantinya bisa menetapkan tujuan yang tepat, berhubungan baik dengan rekan-rekan kerja, dan mengembangkan berfikir positif.

Career Happiness Plan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan karakter positif untuk mahasiswa sehingga mahasiswa mampu merancang dan melaksanakan rencana hidupnya agar lebih optimal sehingga ketika mahasiswa sudah bekerja nantinya diharapkan memiliki kapabilitas dan nilai yang dapat dihargai oleh *stakeholders* (pemilik, manajer, dan pelanggan). Pelatihan ini perlu diberikan pada mahasiswa karena pada dasarnya karakter adalah kualitas pribadi seseorang yang terbentuk melalui proses belajar, baik belajar secara formal maupun informal (Raka, dkk, 2011, dalam Arumsari, 2018).

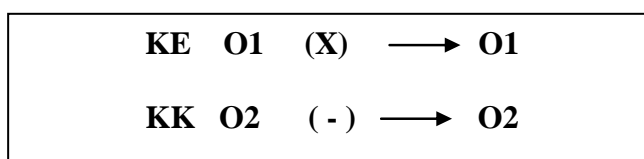
Dalam pelatihan *Career Happiness Plan*, peserta diberikan buku berisi 24 cerita kekuatan karakter untuk dibaca dan dianalisis selama 24 hari. *Career Happiness Plan* sebagai pelatihan dengan rangkaian *self-monitoring* selama 24 hari dengan buku cerita, diharapkan menjadi pembentukan karakter positif bagi mahasiswa.

Pelatihan *Career Happiness Plan* diberi atas dasar bahwa pengembangan karakter merupakan proses yang terjadi secara terus-menerus, karakter bukan kenyataan melainkan keutuhan perilaku (Raka, 2011). Sebagaimana yang dijelaskan oleh pandangan Aristoteles, yang karakteristiknya dikaitkan dengan dengan *habit* atau kebiasaan yang dilakukan secara terus

menerus dalam *habit of the mind, habit of the heart dan habit of the hands* (Astuti & Purbani, 2012). Yaitu kebiasaan dengan menggunakan akal pikiran yang baik (*habit of the mind*) akan membentuk emosi yang positif (*habit of the heart*) dan perilaku yang baik (*habit of the hands*).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian eksperimen. Teknik yang digunakan adalah *pretest posttest control group design* yaitu desain yang melakukan pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*posttest*) pemberian *treatment* pada kelompok kontrol dan eksperimen. Pada desain ini menggunakan teknik randomisasi sebagai kontrol terhadap *proactive history*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pelatihan *Career Happiness Plan*, dan variabel dependen adalah karakter positif (*virtue*). Subjek penelitian adalah mahasiswa di Fakultas Psikologi Undip angkatan 2018 berjumlah 54 mahasiswa yang terbagi dalam dua kelompok. Pada kelompok eksperimen terdapat 27 mahasiswa dan pada kelompok kontrol terdapat 27 mahasiswa. Penentuan kelompok dilakukan secara *random assignment*. Bagan desain eksperimen tersaji dalam Gambar 1.



Gambar 1. Desain Eksperimen

Keterangan: KE = kelompok eksperimen; KK = kelompok control; (X) = perlakuan (*Career Happiness Plan*); (-) = adalah tidak adanya perlakuan

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala *The Values in Action-Inventory of Strengths* (VIA-IS) yang terdiri dari 120 item. Skala VIA-IS tersebut dibuat oleh oleh Peterson dan Seligman (2004). VIA-IS memiliki konsistensi internal

0,83. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Uji beda atau Uji t. VIA-IS menggunakan model *Likert* dengan lima bentuk respons untuk mengukur derajat individu berespon terhadap pernyataan yang merefleksikan 24 karakter. Masing-masing

karakter terdiri dari 5 item. Contoh item dalam skala VIA IS adalah “Banyak teman berkata mereka setuju dan menyukai prinsip hidup dan cara saya menjalani hidup”, “Saat banyak orang berpendapat keliru tentang

suatu hal, saya tak bisa berbuat banyak dan memilih diam”.

Prosedur pelaksanaan *Career Happiness Plan* dibagi menjadi tiga tahapan yaitu: *pre-session*, *action* dan *post session*.

Tabel 2.
Tahapan Pelatihan *Career Happiness Plan*

TAHAP	SESI PER TAHAP	PENJELASAN
<i>Pre-session</i>	Perkenalan dan menjalin <i>rapport</i>	Perkenalan <i>trainer</i> dan peserta
	Informasi Pelatihan	Peneliti akan menjelaskan tentang beberapa hal-hal yang berkaitan dengan pelaksanaan <i>Career Happiness Plan</i> beserta manfaat yang akan diperoleh subjek.
<i>Action session:</i> Pengenalan diri	Sesi Aku dan Diriku	Peserta mengeksplorasi dan memahami konsep dirinya, menyeimbangkan antara real self dan ideal selfnya
	Sesi Katarsis Emosi	Peserta memahami tentang emosi, regulasi emosi dan cara melakukan katarsis emosi dengan tepat
	Sesi Optimis dan Hidup	Peserta pada sesi ini diberikan beberapa cerita kehidupan yang berisikan falsafah hidup untuk terus optimis.
<i>Action session:</i> Pengembangan diri	Sesi Karakter positif	Peserta memahami pentingnya mengenali karakter positifnya dan manfaatnya terhadap lingkungan
	Sesi Who is My Boss	Peserta memiliki kesadaran mengenai tanggung jawabnya untuk bekerja mencapai kinerja yang terbaik secara konsisten dan berkelanjutan.
<i>Post session</i>	Sesi Pencapaian cita-cita	Peserta dilatih untuk mampu membuat perencanaan hidup yang dituangkan dalam kerangka tujuan
	Sesi pendalaman 24 kekuatan karakter	<i>Self-monitoring</i> selama 24 hari dengan pemberian buku yang berisi cerita-cerita yang memuat 24 kekuatan karakter

Adapun uraian masing-masing tahapan adalah sebagai berikut:

A. *Pre-session*.

Pada *pre-session* ini membahas tentang perkenalan menjalin *rapport* dengan subjek, penjelasan secara singkat tentang *Career Happiness Plan* dan pemberian *inform consent*. Adapun penjelasan tiap-tiap sesi adalah sebagai berikut:

- 1) Perkenalan dan menjalin *rapport*: *Trainer* memperkenalkan dirinya dan

menjelaskan tentang biografi dirinya secara lengkap, misal: pendidikan, pengalaman organisasi, dan sebagainya. Kemudian melakukan *ice breaking* agar peserta bisa bersemangat mengikuti pelatihan.

- 2) Informasi Pelatihan: Penjelasan tentang gambaran singkat tentang *Career Happiness Plan* dengan menggunakan metode caramah dan diskusi. *Trainer* akan menjelaskan tentang beberapa hal-hal yang

berkaitan dengan pelaksanaan *Career Happiness Plan* beserta manfaat yang akan diperoleh subjek.

- 3) Persetujuan (*Inform consent*): *Trainer* menjelaskan tentang; pentingnya persetujuan tentang pelaksanaan *Career Happiness Plan*, membahas secara bersama-sama tentang kesepakatan awal dalam pelaksanaan *Career Happiness Plan* dan membahas secara bersama-sama tentang hak dan kewajiban subjek.

B. Tahap *Action Session*.

Pada tahap pelaksanaan terdiri dari:

- 1) Tahap Pengenalan Diri
 - a. Sesi *Aku dan Diriku* : peserta diajak untuk mengeksplorasi dan memahami konsep dirinya, menyeimbangkan antara *real self* dan *ideal self*-nya sehingga peserta dapat mengetahui apa saja potensi dirinya dan mau mengolah kekurangan dirinya untuk menjadi kelebihan dirinya.
 - b. Sesi *Katarsis Emosi*: Peserta diajak untuk memahami tentang emosi, regulasi emosi dan cara melakukan katarsis emosi dengan tepat
 - c. Sesi *Optimis dan Hidup*: Peserta pada sesi ini diberikan beberapa cerita kehidupan yang berisikan falsafah hidup untuk terus optimis. Cerita tersebut kemudian dimainkan secara drama oleh peserta bersama kelompok masing-masing. Peserta setelah memainkan drama kemudian menggali nilai-nilai kebaikan yang terkandung di cerita tersebut
- 2). Tahap Pengembangan Diri
 - a. Sesi *Karakter positif*: Peserta memahami pentingnya mengenali karakter positifnya dan manfaatnya terhadap lingkungan. Pada sesi ini, peserta dalam kelompok masing-masing diminta untuk menceritakan sebuah kisah tentang masih adanya sebuah

karakter positif (masing-masing kelompok akan diberi satu kisah untuk diroleplay-kan selama maksimal 5 menit). Cerita tersebut harus ditampilkan secara drama /teater di panggung). Selesai tampil, kelompok yang tampil *roleplay* tersebut menjelaskan hasil kesimpulan dari cerita tersebut tentang nilai-nilai kebaikan yang bisa didapatkan. Penjelasan tentang pentingnya karakter positif dijelaskan oleh *Trainer*, yang diberikan setelah semua selesai *roleplay* dan eksplorasi tentang apa itu karakter positif dan bagaimana terus menjaganya.

- b. Sesi *Who is My Boss*: Peserta memiliki kesadaran mengenai tanggung jawabnya untuk bekerja mencapai kinerja yang terbaik secara konsisten dan berkelanjutan. Untuk memahami kehidupan tentang berkelompok dan berorganisasi maka peserta pada sesi ini memainkan *roleplay* tentang gaya kerja.

C. *Post Session*

- 1) Sesi *Pencapaian Cita-cita*: Peserta dilatih untuk mampu membuat perencanaan hidup yang dituangkan dalam kerangka tujuan. Peserta juga dilatih agar dapat menguraikan kerangka tujuan mereka dalam bentuk yang spesifik dan bertahap.
- 2) Sesi *pendalaman 24 kekuatan karakter: Self monitoring* selama 24 hari dengan pemberian buku yang berisi cerita-cerita yang memuat 24 kekuatan karakter dan mereka diberi tugas untuk membaca serta mengerjakan lembar tugas di buku 24 cerita. *Self monitoring* dengan buku 24 kekuatan karakter diharapkan menjadi pembentukan karakter positif bagi mahasiswa.

Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Independent sample t-test*, dengan membandingkan nilai *posttest* antara kelompok kontrol dan eksperimen. Analisis statistik dilakukan dengan bantuan SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan Pelatihan *Career Happiness Plan* yang diberikan kepada mahasiswa Psikologi Undip angkatan 2018, Tabel 3 menyajikan hasil skor melalui pengukuran VIA-IS, untuk sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil pengujian dengan *t-test* disajikan pada Tabel 4.

Hasil perhitungan *t-test* pada data *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($t= 2,113; df=52; p=0,039; p<0,05$). Kelompok eksperimen memiliki tingkat karakter positif lebih tinggi ($M=487.78; SD=38.41$) dibandingkan kelompok kontrol ($M=462,11; SD=50,07$). Hal ini menjelaskan bahwa hipotesis penelitian (H_a) diterima, yaitu penerapan Pelatihan *Career Happiness Plan* dapat digunakan untuk meningkatkan karakter positif (*virtue*) pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil pengukuran skala VIA-IS dan hasil diskusi selama proses Pelatihan *Career Happiness Plan* pada mahasiswa tersebut memang menunjukkan bahwa para mahasiswa tersebut perlu dibekali pendekatan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan karakter positifnya. Hal ini terlihat pada sesi pelatihan mengenal karakter positif melalui *roleplay* cerita-cerita positif, para mahasiswa pada sesi diskusi sepakat untuk memiliki keyakinan yang sangat tinggi terhadap masa depannya. Kemudian subjek merasa sangat terbantu di sesi terakhir ketika subjek diajarkan untuk memiliki target dan tujuan yang jelas serta terukur dalam menjalani kehidupan dan rencana di masa depan. Untuk mencapai target tersebut

mereka diajarkan untuk menyusun skala prioritas dan perencanaan yang sistematis. Setiap hal dievaluasi untuk memastikan ada perbaikan diri dan perkembangan signifikan dalam diri mereka. Di sisi lain usaha keras tersebut dibarengi dengan doa sebagai wujud pengembangan spiritualitas mereka. Hal penting lainnya adalah kemauan mereka untuk terus mengenali dan memahami diri akan kemampuan diri bahwa mereka punya potensi dan kemampuan untuk bisa mencapai apa yang mereka targetkan dan harapkan di masa depan.

Tabel 3.
Skor *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
484	501	459	430
466	491	561	554
550	556	460	445
46	501	457	450
440	483	538	531
445	490	447	440
420	424	469	444
434	412	491	451
442	450	477	450
513	483	469	458
449	483	456	438
473	482	453	440
497	540	536	510
443	449	430	420
536	556	393	356
488	540	507	535
434	493	469	451
454	492	453	392
446	478	513	550
420	433	445	475
452	499	453	437
530	558	517	529
447	504	446	439
444	470	486	469
467	472	432	412
449	452	455	432

Tabel 4.
Statistik Deskriptif

Kelompok		N	Mean	SD	Std.
					Error Mean
Pretest	KE	27	463,74	34,88	6,71
	KK	27	474,25	38,87	7,48
Postest	KE	27	487,77	38,41	7,39
	KK	27	462,11	50,07	9,64

Perlunya pengembangan kekuatan karakter pada mahasiswa karena kekuatan karakter lebih memperhatikan dan mengembangkan karakter-karakter positif. Kekuatan karakter mendorong seseorang yang belum dapat mengembangkan potensinya agar menemukan keahliannya dan bisa mengembangkan dirinya ke arah yang lebih positif. Kekuatan karakter juga sangat mendorong individu yang memiliki karakter baik agar lebih bisa dikembangkan sehingga bisa memperoleh kehidupan yang berhasil dan bahagia. Karakter menentukan bagaimana cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerjasama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat dan Negara. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang dapat membuat keputusan dan siap mempertanggungjawabkan akibat dari keputusan yang dibuatnya (Arumsari, 2018).

Pelatihan tentang membentuk kekuatan karakter perlu terus diterapkan karena Seligman (2002, dalam Jusmiati 2017) memandang bahwa manusia itu memiliki dua potensi. Yakni potensi baik dan potensi buruk. Dimana hal ini ia bermaksud bahwa manusia bisa menjadi baik dan juga bisa menjadi buruk. Menurutnya, dengan mengembangkan potensi positif dari manusia, maka Individu yang mengalami hal-hal negatif dalam hidupnya seperti pengalaman yang buruk, penderitaan dan sebagainya bisa diubah oleh individu tersebut menjadi sesuatu yang bermakna dan bermanfaat bagi kehidupannya sehingga membawanya kepada kebahagiaan.

Kekuatan karakter merujuk pada kualitas atau mekanisme psikologis yang terwujud dalam pikiran, perasaan dan motivasi, yang akhirnya ditunjukkan oleh perilaku yang terlihat. Kekuatan karakter dianggap menyoroti apa yang terbaik dari kualitas-kualitas tersebut pada seseorang. Kekuatan karakter juga dianggap merefleksikan potensi seseorang untuk mencapai kesejahteraan. Peterson & Seligman (dalam Thun & Kelloway, 2011) mengadakan suatu pengukuran atau asesmen yang menyeluruh terhadap kekuatan-kekuatan karakter, yang kemudian mendefinisikannya sebagai tindakan-tindakan berdasarkan kebiasaan yang bersifat stabil namun bisa diubah. Untuk itulah, karena kekuatan karakter bisa terus diubah atau dikembangkan pada diri individu maka pengembangan kekuatan karakter penting untuk terus dilatih pada mahasiswa karena kekuatan karakter merupakan suatu hal yang dianggap penting bagi kesuksesan seseorang dalam mencapai kesejahteraan pribadi serta berkontribusi terhadap tempat kerja dan lingkungan di sekitar mereka (Peterson & Seligman dalam Litman-Ovadia & Davidovitch, 2010).

Karakter positif memiliki kaitan yang erat sekali dengan pencapaian kebahagiaan. Menurut Peterson & Seligman (2004), orang dengan watak atau karakter yang kuat adalah orang yang berbahagia, mandiri, dan memberi sumbangan positif kepada masyarakatnya. Peterson & Seligman (2004) kemudian menjelaskan bahwa setiap orang memiliki potensi untuk mencapai kebahagiaan, dan potensi untuk menjalani hidup yang baik, untuk kemudian berusaha bagaimana mengaktualisasikannya. Peterson & Seligman (2004) menyebutkan tiga kebahagiaan, yaitu memiliki makna dari semua tindakan yang dilakukan, mengetahui kekuatan tertinggi, dan menggunakan kekuatan tertinggi untuk melayani sesuatu yang dipercayai sebagai hal yang lebih besar dari diri sendiri. Menurut Peterson & Seligman (2004), tidak ada jalan pintas untuk mempersingkat pencapaian kebahagiaan. Kebahagiaan hanya dapat dicapai dengan

memandang hidup sebagai hal yang bermakna dan berharga, mengenali diri sendiri dan menemukan kekuatan-kekuatan kita, lalu memanfaatkan kekuatan-kekuatan itu untuk kepentingan yang lebih besar. Jadi, jika kita ingin bahagia, maka kita harus mulai dengan belajar berpikir positif, memandang hidup dan orang lain sebagai hal yang baik, serta memaknai dunia dan seisinya sebagai kebaikan yang dianugerahkan kepada kita.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa pendidikan harus diarahkan kepada pengembangan kekuatan karakter pada mahasiswa. Mahasiswa perlu untuk difasilitasi dan dilatih untuk selalu memaknai setiap tindakan yang dilakukannya. mahasiswa juga difasilitasi untuk memahami kekuatan dan keutamaan tertinggi yang dimiliki manusia. Mereka perlu dibiasakan untuk melayani atau mengerjakan hal-hal yang lebih besar dari mereka sendiri. Perpaduan dari tiga kebahagiaan dan keutamaan-keutamaan karakter merupakan bahan dari pendidikan karakter. Materi-materi itu yang diajarkan kepada mahasiswa dengan berbagai cara yang memungkinkan terbentuknya pengetahuan dan keterampilan, bahkan, lebih jauh lagi, sampai terbentuknya sifat-sifat baik yang merupakan keutamaan dari kekuatan karakter.

Pelatihan *Career Happiness Plan* diharapkan menjadi sebuah pendidikan karakter bagi mahasiswa yang bisa diterapkan secara berkelanjutan karena pada pelatihan ini memiliki tujuan yang sejalan dengan tiga ide pokok yang diungkapkan oleh Najib (2016, dalam Arumsari 2018), yaitu adanya proses transformasi nilai-nilai, 2) nilai-nilai tersebut ditumbuh-kembangkan dalam kepribadian, dan 3) nilai-nilai tersebut menjadi satu dalam perilaku

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kekuatan karakter subjek (mahasiswa

Fakultas Psikologi Undip angkatan 2018), sesudah mengikuti pelatihan *Career Happiness Plan*. Pelatihan *Career Happiness Plan* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kekuatan karakter pada mahasiswa. Efektivitas ini dapat diuji lebih jauh dengan menerapkan pelatihan *Career Happiness Plan* secara kontinu pada berbagai angkatan mahasiswa dan juga diterapkan pada mahasiswa universitas lain, sehingga *Career Happiness Plan* bisa dijadikan program pengembangan kekuatan karakter secara kontinu. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang diajukan dari penelitian ini adalah pendidik dan juga mahasiswa perlu sama-sama menyadari bahwa mereka tetap sedang berproses untuk menjadi manusia berkarakter. Nilai-nilai karakter yang semakin menyatu dalam pribadinya belum menggambarkan keseluruhan karakteristik manusia berkarakter. Oleh karena itu, pentingnya mengembangkan dan menguatkan nilai-nilai karakter yang dibutuhkan untuk menjadi manusia yang berkarakter. Menjadi manusia berkarakter adalah bagian penting dari proses kehidupan yang terus dilakukan dan dilatih oleh lembaga pendidikan dan mahasiswa untuk terus belajar.

Penelitian tentang pengaruh pelatihan *Career Happiness Plan* ini bisa dilaksanakan pada penelitian selanjutnya, dengan diterapkan pada mahasiswa di universitas-universitas lain sehingga penelitian ini bisa semakin bermanfaat. Untuk itu bagi penelitian selanjutnya bisa dengan memperbaiki modul pelatihan secara lebih komprehensif lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, C. (2018). Kekuatan karakter dan kebajikan dalam bimbingan dan konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(1), 1–5.

- Astuti, S. I., & Purbani, W. (2012). Manusia berkarakter dalam perspektif guru dan siswa. *Jurnal Kependidikan*, 42(1), 76 – 88.
- Compton, W.C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology the science of happiness and flourishing*. United States: Wadsworth Cengage Learning.
- Wood, A. M., Linley, A. P., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Journal of Personality and Individual Differences*, 50, 15-19. doi: 10.1016/j.paid.2010.08.004
- Fahmi, I., & Zulmi, R. (2014). Profil kekuatan karakter dan kebajikan pada mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 98 – 10.
- Jusmiati. (2017). Konsep kebahagiaan martin seligman: Sebuah Penelitian Awal. *Jurnal Rausyan Fikr*, 13(2), 359-374.
- Littman-Ovadia, H., & Steger, M. F. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Towards an integrative model. *Journal of Positive Psychology*, 6, 419-430.
- Litman-Ovadia., & Davidovitch, N. (2010). Effects of congruence and character-strength deployment on work adjustment and well-being. *International Journal of Business and Social Science*, 1(3), 137- 145.
- Mitchell, J., Vella-Brodrick, D., & Klein, B. (2010). Positive psychology and the internet: a mental health opportunity. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 6(2), 30-41. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.7790/ejap.v6i2.230>.
- Multahada, E. (2016). Peran kekuatan karakter terhadap resiliensi perawat (studi kasus pada perawat di rumah sakit x). *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial*, 5(3), 275 – 279.
- Nugroho, F.A., & Handoyo, S. (2017). Gambaran kekuatan karakter pada kadet Akademi TNI Angkatan Laut. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1), 71-78.
- Park, N. & Peterson, C. (2009). Character strengths: research and practice. *Journal of College & Character*, 10(4), 1-10.
- Burke, R. J., Ng, E. S. W., & Fiksenbaum, L. (2009). Virtues, work satisfactions and psychological well being among nurses. *International Journal of Workplace Health Management*, 2(3), 202– 219.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Susandari, R, M.S., Eryani, R.D. (2017). Development of character strength training module for Satpol PP Bandung. *Jurnal MIMBAR*, 33(2), 238-244
- Soetijoningsih, C.H. (2013). Karakter entrepreneur dan pola asuh orangtua. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 48-60.

Thun, B., & Kelloway, E.K. (2011). Virtuous leaders: Assessing character strengths

in the workplace. *Canadian Journal of Administrative Sciences*, 28, 270-283