

Pengembangan Kekuatan Karakter Melalui Program Strengths Builder berbasis VIA-IS: Studi Kasus pada Mahasiswa

Muhammad Haidarsyah Kasyfillah⁽¹⁾, Muhammad Anis Bachtiar⁽²⁾, Nida Rivdah Aulia⁽³⁾, Feti Astuti⁽⁴⁾, Deassy Marlia Destiani⁽⁵⁾

^{1,3,4,5} Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

² UIN Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Email: ¹haidarsyah61@gmail.com, ²anis.bachtiar@uinsby.ac.id,
³aullanida0711@gmail.com, ⁴fetiastuti.2023@student.uny.ac.id,
⁵deassymarlia.2023@student.uny.ac.id

Abstract

This study aims to explore the process of developing character strengths through the Strengths Builder program, which is based on the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) and was conducted over a four-week period. This study employed a qualitative approach using a descriptive case study design. The sampling technique used was purposive sampling, with five students participating. Research data were collected through VIA-IS test results, observations, reflective journals, and documentation of activities during the program. Subsequently, the data were analyzed using thematic analysis to identify patterns and main themes related to the implementation of character strengths in various life situations. The research results indicate that the most frequently emerging dominant character traits include justice, perseverance, leadership, hope, teamwork, kindness, and curiosity. The development of these character traits contributes positively to the ability to collaborate, leadership, academic perseverance, optimism, social concern, and the ability to face various challenges. The process of reflection and observation helps participants understand the importance of character development as part of self-improvement and the formation of better interpersonal relationships. The findings of this study indicate that the VIA-IS-based Strengths Builder program has the potential to be an effective approach in supporting the development of positive character traits, particularly among college students and their social circles.

Keyword : *Character strength, strengths builder, VIA-IS, student*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses pengembangan kekuatan karakter melalui program kekuatan karakter berbasis Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) yang dilaksanakan selama empat minggu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan lima mahasiswa sebagai partisipan. Data penelitian dikumpulkan melalui hasil tes VIA-IS, observasi, jurnal reflektif, serta dokumentasi aktivitas selama program berlangsung. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis tematik guna mengidentifikasi pola dan tema utama terkait implementasi kekuatan karakter dalam berbagai situasi kehidupan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakter dominan yang paling sering muncul meliputi keadilan, ketekunan, kepemimpinan, harapan, kerjasama tim, kebaikan, dan rasa ingin tahu. Pengembangan karakter tersebut memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan bekerja sama, kepemimpinan, ketekunan dalam bidang akademik, optimisme, kepedulian sosial, serta kemampuan menghadapi berbagai tantangan. Proses refleksi dan observasi membantu partisipan memahami pentingnya pengembangan karakter sebagai bagian dari peningkatan kualitas diri dan pembentukan hubungan interpersonal yang lebih baik. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa program kekuatan karakter berbasis VIA-IS berpotensi menjadi pendekatan yang efektif dalam mendukung penguatan karakter positif, khususnya pada mahasiswa dan lingkungan sosial di sekitarnya.

Kata Kunci : *Kekuatan karakter, pembangun kekuatan, VIA-IS, mahasiswa*

Received: 16 Maret 2026

Accepted: 26 Mei 2026

Published: 15 Juli 2026

Pendahuluan

Psikologi positif merupakan salah satu pendekatan bidang psikologi yang lebih menekankan pada kekuatan, potensi dan perilaku positif individu untuk mencapai kesejahteraan. *Character strengths* merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini untuk melihat sejauh mana individu mengembangkan potensi yang dimiliki. Menurut Peterson dan Seligman (2004), menjelaskan terkait kekuatan karakter yang memiliki peran penting dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis, hubungan sosial yang baik, dan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan atau tantangan yang dihadapi. Dalam konteks pendidikan tinggi, pengembangan kekuatan karakter memiliki relevansi karena mahasiswa tidak hanya dituntut secara akademik, melainkan kemampuan sosial, emosional dan moral yang mendukung proses pengembangan individu.

Di lingkungan pendidikan tinggi, mahasiswa tidak hanya dituntut memiliki kemampuan intelektual yang baik, tetapi juga kemampuan mengelola diri, bekerja sama, beradaptasi, dan menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Kausar & Haroon, 2025). Pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan menjaga motivasi belajar, mengelola emosi, serta mempertahankan optimisme ketika menghadapi tuntutan akademik yang dihadapi (Kritikou & Giovazolias, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan tidak cukup ditentukan oleh kemampuan kognitif semata, melainkan juga dipengaruhi oleh kekuatan karakter yang dimiliki individu dalam menjalani proses pembelajaran dan kehidupan sosialnya.

Pengembangan karakter di lingkungan pendidikan masih cenderung berfokus pada aspek kognitif dan pencapaian akademik dibandingkan pembentukan kualitas personal mahasiswa (Case & Vanderweele, 2025). Meskipun, kehidupan perkuliahan menghadapi mahasiswa pada berbagai tuntutan, seperti tekanan akademik, kemampuan beradaptasi, tanggung jawab organisasi, hingga kemampuan membangun relasi sosial yang sehat (Willems et al., 2021). Kondisi tersebut membutuhkan kekuatan karakter seperti ketekunan (*perseverance*), harapan (*hope*), kepemimpinan (*leadership*), kerjasama (*teamwork*), dan pengendalian diri agar mahasiswa mampu menghadapi tantangan secara lebih positif. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang mampu mengenali dan memanfaatkan kekuatan karakternya cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Zuo et al., 2024; Anbiya et al., 2026).

Salah satu instrumen yang banyak digunakan untuk mengidentifikasi kekuatan karakter adalah *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS). Instrumen ini dikembangkan untuk memetakan 24 kekuatan karakter universal yang terbagi ke dalam enam nilai kebajikan utama, yaitu *wisdom*, *courage*, *humanity*, *justice*, *temperance*, dan *transcendence*. Penggunaan VIA-IS tidak hanya membantu individu mengenali karakter dominan yang dimiliki, tetapi juga mendorong proses refleksi diri dan pengembangan potensi positif secara lebih terarah (Zábó et al., 2023). Dalam dunia pendidikan, VIA-IS dinilai efektif untuk membantu mahasiswa memahami kelebihan diri sekaligus

meningkatkan kesadaran terhadap perilaku positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan akademik maupun sosial.

penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kekuatan karakter seperti *hope*, *leadership*, *perseverance*, *gratitude* dan *teamwork* memiliki hubungan positif dengan keterlibatan akademik, kemampuan adaptasi, dan kualitas hubungan sosial mahasiswa (Fuente et al., 2022; García-álvarez et al., 2024; Kasyfillah et al., 2024). Selain itu, implementasi pendekatan psikologi positif dalam lingkungan pendidikan terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar, rasa percaya diri, dan kesehatan mental peserta didik (Tejada-gallardo et al., 2020). Namun, sebagian besar penelitian terdahulu masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang lebih menekankan hubungan antar variabel dan pengukuran statistik, sehingga pengalaman reflektif individu dalam mengembangkan kekuatan karakter belum banyak dikaji secara mendalam.

Di Indonesia, penelitian mengenai pengembangan kekuatan karakter juga masih lebih banyak berfokus pada pendidikan karakter berbasis kurikulum formal (Hidayat et al., 2022). Kajian yang mengeksplorasi pengembangan karakter melalui pengalaman langsung dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa masih relatif terbatas. Padahal, proses refleksi pengalaman memiliki peran penting dalam membantu individu memahami makna dari perilaku, interaksi sosial, dan tantangan yang dihadapi selama proses pengembangan diri. Keterbatasan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang lebih kontekstual dan reflektif mengenai pengembangan kekuatan karakter dalam kehidupan nyata.

Program *strengths builder* berbasis VIA-IS menjadi salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu individu mengenali, merefleksikan, dan mengembangkan kekuatan karakter secara berkelanjutan. Program ini tidak hanya berfokus pada identifikasi karakter dominan, tetapi juga menekankan penerapan kekuatan karakter dalam aktivitas akademik, organisasi, dan sosial. Melalui proses refleksi pengalaman, individu dapat memahami bagaimana karakter positif dapat digunakan untuk menghadapi tantangan dan membangun hubungan sosial yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari (Hendriks et al., 2025).

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan program *strengths builder* berbasis VIA-IS secara reflektif dan kontekstual selama empat minggu dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi karakter dominan partisipan, tetapi juga mengeksplorasi bagaimana kekuatan karakter berkembang melalui pengalaman nyata, interaksi sosial, aktivitas akademik, serta proses refleksi individu. Pendekatan tersebut memberikan perspektif yang lebih mendalam dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menyoroti hubungan antar variabel secara statistik.

Penelitian ini juga memiliki relevansi dengan pengembangan kajian keilmuan di Fakultas Agama Islam karena penguatan karakter berkaitan erat dengan pembentukan akhlak, tanggung jawab sosial, dan pengembangan nilai-nilai positif dalam kehidupan bermasyarakat. Nilai seperti *justice*, *leadership*, *perseverance*, dan *hope* menjadi bagian

penting dalam membentuk individu yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki kualitas moral dan sosial yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pengembangan kekuatan karakter melalui program *strengths builder* berbasis VIA-IS selama empat minggu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi positif, khususnya terkait implementasi pengembangan karakter di lingkungan pendidikan tinggi. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan bagi institusi pendidikan dalam merancang program pembinaan karakter yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan individu yang matang secara sosial, emosional, dan moral.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai proses pengembangan kekuatan karakter melalui program *strengths builder* berbasis *values in action inventory of strengths* (VIA-IS) selama empat minggu. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman partisipan dalam mengenali, merefleksikan, dan menerapkan kekuatan karakter dalam kehidupan akademik, organisasi, maupun sosial. Proses penelitian dilakukan secara bertahap melalui observasi, refleksi pengalaman, serta dokumentasi aktivitas pengembangan karakter yang dilakukan selama program berlangsung.

Partisipan penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan keterlibatan individu dalam aktivitas akademik dan sosial yang berkaitan dengan pengembangan karakter. Penelitian ini melibatkan lima mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman dalam kegiatan akademik dan organisasi yang mendukung pengembangan karakter. Karakteristik partisipan penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik partisipan

Inisial	Jenis kelamin	Usia	Status
SA	Laki-laki	24	Mahasiswa
PI	Perempuan	23	Mahasiswa
RA	Laki-laki	22	Mahasiswa
NI	Perempuan	23	Mahasiswa
AD	Laki-laki	22	Mahasiswa

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan VIA-IS yang dikembangkan oleh Peterson dan Seligman untuk mengidentifikasi 24 kekuatan karakter yang sesuai dengan kondisi individu. VIA-IS digunakan sebagai identifikasi awal untuk mengenali kekuatan karakter dominan yang dimiliki individu. Pengisian VIA-IS dilakukan secara daring melalui platform resmi VIA-IS yang dapat diakses secara gratis setelah melakukan registrasi akun. Proses pengisian dilakukan secara mandiri oleh partisipan dengan waktu pengerjaan sekitar 10-15 menit melalui sejumlah pernyataan yang menggambarkan karakteristik yang sesuai atau dirasakan individu. Setelah pengisian selesai, sistem secara otomatis menampilkan hasil berupa urutan kekuatan karakter paling dominan (*signature strengths*). Hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai dasar refleksi diri,

observasi pengalaman, serta eksplorasi implementasi kekuatan karakter dalam aktivitas akademik, organisasi dan sosial selama program berlangsung.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu tes VIA-IS, observasi, jurnal reflektif, dan dokumentasi selama program *strengths builder* berlangsung. Tes VIA-IS digunakan untuk mengidentifikasi kekuatan karakter dominan yang dimiliki partisipan. Selanjutnya observasi dilakukan terhadap perilaku partisipan dalam aktivitas akademik, organisasi, dan interaksi sosial sehari-hari. Jurnal reflektif digunakan untuk mencatat pengalaman, tantangan, serta proses pengembangan karakter selama empat minggu, sedangkan dokumentasi digunakan untuk memperkuat data penelitian terkait aktivitas pengembangan diri partisipan.

Pelaksanaan program dilakukan melalui beberapa tahapan yang dilakukan. Pada minggu pertama, partisipan melakukan identifikasi dan observasi kekuatan karakter melalui tokoh inspiratif dan lingkungan sosial di sekitarnya. Minggu kedua difokuskan pada proses refleksi terhadap penggunaan kekuatan karakter dalam pengalaman masa lalu maupun sehari-hari. Minggu ketiga diarahkan pada penerapan kekuatan karakter dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial, sedangkan minggu keempat berfokus pada evaluasi perkembangan karakter melalui berbagai pengalaman dan aktivitas yang telah dilakukan selama program berlangsung. Seperti dijelaskan pada gambar berikut:



Gambar 1. Prosedur penelitian

Keabsahan data dilakukan melalui *member checking* dan triangulasi data. *Member checking* dilakukan dengan meminta partisipan meninjau kembali hasil interpretasi data untuk memastikan kesesuaian pengalaman yang disampaikan. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, jurnal reflektif dan identifikasi VIA-IS. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) untuk mengidentifikasi pola, makna, dan tema utama terkait pengembangan kekuatan karakter partisipan. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu membaca keseluruhan data, melakukan pengkodean, mengelompokkan tema, dan menginterpretasikan pengalaman partisipan secara kontekstual. Analisis dilakukan secara berkelanjutan untuk memperoleh pemahaman mendalam terkait proses pengembangan kekuatan karakter mahasiswa selama mengikuti program.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program *strengths builder* berbasis *values in action inventory of strengths* (VIA-IS) selama empat minggu menunjukkan adanya perkembangan kekuatan karakter yang terlihat melalui pengalaman reflektif, aktivitas akademik, dan interaksi sosial partisipan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi, jurnal reflektif, dan dokumentasi kegiatan, ditemukan beberapa karakter dominan yang paling sering muncul, yaitu *justice*, *perseverance*, *leadership*, *hope*, *teamwork*, *kindness*, dan *curiosity*. Masing-masing tema menunjukkan dinamika pengalaman mahasiswa dalam memahami serta menerapkan kekuatan karakter dalam kegiatan akademik atau kehidupan sehari-hari.

1. *Justice*

Tema *justice* menjelaskan berkembangnya kesadaran mahasiswa terhadap nilai keadilan, tanggung jawab sosial dan kemampuan mempertimbangkan kepentingan Bersama dalam situasi kelompok. Mahasiswa mulai menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap pendapat orang lain serta berupaya mengambil keputusan secara objektif. Seperti yang dijelaskan dalam transkrip wawancara:

"Saya mulai belajar mendengarkan semua anggota kelompok sebelum mengambil keputusan" (PI.6.2.26).

"Ketika rapat organisasi terkadang saya lebih fokus pada pendapat sendiri, tetapi sekarang saya bisa mencoba lebih adil dalam melihat situasi yang sedang terjadi mas" (RA.6.2.26).

"Saat melakukan kerja kelompok saya menjadi sadar kalau setiap teman memiliki peran dan pendapat yang perlu dihargai" (AD.6.2.26).

Berdasarkan jawaban para subjek, dapat disimpulkan bahwa tema *justice* menunjukkan berkembangnya kemampuan mahasiswa dalam menerapkan nilai-nilai keadilan pada interaksi sosial dan kerja kelompok. Perkembangan tersebut ditandai dengan meningkatnya kesediaan untuk mendengarkan pendapat seluruh anggota sebelum mengambil keputusan, berkurangnya kecenderungan untuk mengutamakan kepentingan atau pandangan pribadi, serta munculnya penghargaan terhadap peran dan kontribusi setiap anggota kelompok. Selain itu, mahasiswa mulai menunjukkan kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai sudut pandang secara lebih objektif sehingga keputusan yang diambil tidak hanya berorientasi pada kepentingan individu, tetapi juga pada kepentingan bersama. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman berorganisasi dan bekerja dalam kelompok turut mendorong terbentuknya tanggung jawab sosial, sikap menghargai orang lain, serta orientasi pada keadilan dalam proses pengambilan keputusan.

2. Perseverance

Tema ini berkaitan dengan kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan berusaha menghadapi tantangan akademik maupun personal selama proses berlangsung. Mahasiswa menunjukkan peningkatan ketekunan dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan. Seperti yang dijelaskan dalam transkrip wawancara,

“Awalnya saya mengalami kesulitan mengikuti refleksi setiap minggu ini karena banyak tugas kuliah, tetapi seiring berjalannya waktu saya mencoba konsisten dan ternyata membantu saya menjadi lebih baik dan disiplin” (SA.7.2.26).

“Program ini membuat saya belajar untuk tidak cepat menyerah ketika menghadapi permasalahan akademik, saya mencoba menyelesaikan satu persatu masalah yang saya hadapi daripada langsung menyerah dengan keadaan” (NI.7.2.26).

Secara keseluruhan, kedua hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa program yang diikuti berkontribusi terhadap berkembangnya *perseverance* mahasiswa. Melalui proses refleksi yang dilakukan secara rutin, mahasiswa belajar membangun kebiasaan untuk tetap konsisten, meningkatkan disiplin, serta mengembangkan daya juang dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa *perseverance* berkembang sebagai kekuatan karakter yang memungkinkan mahasiswa bertahan menghadapi kesulitan, mempertahankan komitmen terhadap tujuan, dan terus berupaya menemukan solusi atas setiap permasalahan yang dihadapi.

Tema 3: Leadership

Tema ini menunjukkan perkembangan kemampuan partisipan dalam menjadi leader diri sendiri maupun dalam aktivitas kelompok. Pengalaman selama program membantu mahasiswa lebih percaya diri dalam mengambil peran dan bertanggung jawab terhadap kelompok. Seperti yang dijelaskan dalam transkrip wawancara,

“Ketika ada tugas kelompok saya biasanya lebih banyak diam mas daripada nimbrung dengan teman kelompok, tetapi selama mengikuti program ini saya menjadi sadar kalau dalam kelompok harus ada yang mengarahkan jalannya diskusi dan saya mulai bisa mengarahkan jalannya diskusi jika saya faham dengan topik atau tema yang dibahas dan sebisa mungkin membantu teman-teman menyelesaikan tugas secara bersama” (NI.7.2.26).

“Ketika ada tugas kelompok saya biasanya membagi sesuai dengan kemampuan teman kelompok agar proses pengerjaan tugas cepat selesai dan setiap teman kelompok memiliki tanggung jawab masing-masing mas” (PI.6.2.26).

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa tema *leadership* ditunjukkan melalui berkembangnya kemampuan mahasiswa dalam mengambil inisiatif, mengarahkan kerja kelompok, serta mengelola tanggung jawab bersama. Mahasiswa tidak lagi hanya menjadi anggota yang pasif, tetapi mulai berani memimpin diskusi ketika memiliki pemahaman terhadap materi, membantu anggota kelompok mencapai tujuan bersama, serta mampu mengorganisasi pembagian tugas sesuai dengan kemampuan masing-masing anggota. Perubahan tersebut mencerminkan peningkatan kepercayaan diri, rasa tanggung jawab, kemampuan koordinasi, dan pengambilan keputusan dalam konteks kerja sama kelompok. Dengan demikian, program yang diikuti berkontribusi terhadap berkembangnya kemampuan *leadership*, baik dalam bentuk *self-leadership* melalui keberanian mengambil peran maupun *team leadership* melalui kemampuan mengarahkan, mengoordinasikan, dan memfasilitasi kolaborasi untuk mencapai tujuan bersama.

Tema 4: *Hope*

Tema ini menggambarkan berkembangnya cara pandang positif partisipan terhadap masa depan dan kemampuan menghadapi tekanan dengan lebih optimis. Mahasiswa menunjukkan peningkatan keyakinan terhadap kemampuan dan diri dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Seperti yang dijelaskan dalam transkrip wawancara,

“Sebelumnya saya sering merasa khawatir dengan kemampuan diri sendiri, tetapi setelah mengikuti program ini saya menjadi percaya bahwa setiap orang punya kelebihan atau potensi yang bisa dikembangkan mas” (AD.6.2.26).

“Refleksi ini membuat saya menjadi lebih optimis menghadapi masalah perkuliahan karena saya mulai memahami sisi positif dalam diri saya” (SA.7.2.26).

“Saya menjadi yakin dan bisa menghadapi tantangan akademik di sela-sela saya kuliah sambil bekerja mas” (NI.7.2.26).

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa tema *hope* tercermin melalui berkembangnya keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan diri, munculnya optimisme dalam menghadapi tantangan, serta pandangan yang lebih positif terhadap masa depan. Mahasiswa yang sebelumnya merasa ragu dan khawatir terhadap kemampuannya mulai menyadari bahwa setiap individu memiliki potensi yang dapat dikembangkan. Kesadaran tersebut mendorong munculnya rasa percaya diri dan harapan bahwa berbagai tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari dapat dihadapi dengan usaha yang tepat. Selain itu, proses refleksi membantu mahasiswa mengenali kekuatan diri sehingga mereka menjadi lebih optimis dalam menyelesaikan permasalahan perkuliahan, termasuk bagi mahasiswa yang harus menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Dengan demikian, program yang diikuti berkontribusi dalam menumbuhkan *hope* yang ditandai dengan meningkatnya kepercayaan terhadap

potensi diri, optimisme, serta keyakinan untuk tetap berusaha mencapai tujuan meskipun menghadapi berbagai tantangan akademik dan personal.

Tema 5: *Teamwork*

Tema ini menunjukkan perkembangan kemampuan kerja sama dan komunikasi interpersonal mahasiswa selama program berlangsung. Interaksi kelompok membantu individu memahami pentingnya koordinasi dan saling mendukung satu sama lain. Seperti yang dijelaskan dalam transkrip wawancara,

“Saya belajar bahwa kerja kelompok bukan hanya sekedar membagi tugas kelompok, tetapi bagaimana satu sama lain saling membantu jika ada anggota yang mengalami kesulitan”
(RA.6.2.26).

“Saya lebih nyaman bekerja sama dan lebih terbuka saat berdiskusi dengan teman organisasi ketika membahas sebuah program kerja mas” (AD.6.2.26).

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa tema *teamwork* tercermin melalui berkembangnya kemampuan mahasiswa dalam bekerja sama, berkomunikasi, dan membangun hubungan yang saling mendukung dalam kelompok. Mahasiswa tidak lagi memandang kerja sama hanya sebagai pembagian tugas, tetapi sebagai proses kolaborasi yang menuntut kepedulian, saling membantu, dan tanggung jawab bersama ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, pengalaman selama program meningkatkan rasa nyaman dan keterbukaan mahasiswa dalam berdiskusi serta berinteraksi dengan anggota kelompok maupun organisasi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa semakin mampu menjalin komunikasi yang efektif, membangun kepercayaan, dan berkontribusi secara aktif dalam mencapai tujuan bersama. Dengan demikian, program yang diikuti berkontribusi terhadap berkembangnya *teamwork* yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan kolaborasi, koordinasi, komunikasi interpersonal, serta sikap saling mendukung dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan kelompok.

Tema 6: *Kindness*

Tema ini menggambarkan meningkatnya kepedulian sosial dan sensitivitas mahasiswa terhadap kondisi orang lain dan membantu mahasiswa lebih sadar terhadap pentingnya perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang dijelaskan dalam transkrip wawancara,

“Saya jadi lebih memperhatikan kondisi teman-teman disekitar saya apalagi sama-sama merantau jauh dari rumah, terutama ketika ada yang kesulitan sebisa mungkin saya akan membantunya mas sesuai dengan kemampuan saya”
(PI.6.2.26).

“Saya merasa lebih mudah memahami perasaan orang lain dan mencoba membantu tanpa diminta” (AD.6.2.26).

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa tema *kindness* tercermin melalui meningkatnya kepedulian mahasiswa terhadap kesejahteraan orang lain serta berkembangnya perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa menjadi lebih peka terhadap kondisi dan kebutuhan orang-orang di sekitarnya, khususnya teman yang sedang mengalami kesulitan, serta menunjukkan kesediaan untuk memberikan bantuan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Selain itu, mahasiswa juga mengembangkan kemampuan untuk memahami perasaan orang lain (empati) yang mendorong munculnya perilaku membantu secara sukarela tanpa harus diminta. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa program yang diikuti berkontribusi dalam menumbuhkan *kindness*, yang ditandai dengan meningkatnya empati, kepedulian sosial, kesediaan menolong, serta perilaku prososial yang didasarkan pada perhatian tulus terhadap kesejahteraan orang lain.

Tema 7: *Curiosity*

Tema ini menunjukkan meningkatnya dorongan mahasiswa untuk memahami diri sendiri, pengalaman sosial dan cara mengembangkan potensi pribadi yang kemudian mendorong mahasiswa menjadi lebih reflektif dan terbuka terhadap pengalaman baru. Seperti yang dijelaskan dalam transkrip wawancara,

“Saya menjadi penasaran memahami karakter diri sendiri dan mencoba melihat kenapa saya bereaksi berbeda dalam situasi tertentu” (NI.7.2.26)

“Setelah melihat hasil VIA-IS saya mulai tertarik mengeksplorasi kekuatan diri dan mencoba hal-hal baru yang sebelumnya belum pernah saya lakukan” (RA.6.2.26).

“Ketika ada teman yang presentasi di kelas sebisa mungkin saya memahami dan menanyakan penyampaian materi yang dipaparkan di depan kelas mas, meskipun saya belum mengerti tentang materi yang disampaikan sepenuhnya hehehe” (SA.7.2.26).

Penerapan program pengembangan kekuatan karakter berbasis *values in action inventory of strengths* (VIA-IS) mampu membantu mahasiswa mengembangkan berbagai kekuatan karakter melalui proses refleksi pengalaman, aktivitas akademik dan interaksi sosial selama program berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan karakter tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga berkembang melalui pengalaman sosial, proses refleksi diri dan keterlibatan mahasiswa dalam berbagai aktivitas di kehidupan sehari-hari. Berikut bentuk implementasi kekuatan karakter yang muncul selama program berlangsung:

Tabel 2. Kekuatan karakter dominan dan bentuk implementasinya

Kekuatan karakter dominan	Bentuk-bentuk implementasi	Dampak yang dialami peserta
<i>Justice</i>	Memperlakukan anggota kelompok secara adil, menghormati perbedaan pendapat, dan memprioritaskan kepentingan Bersama selama diskusi dan kerja kelompok.	Peningkatan keadilan pengambilan keputusan, rasa saling menghormati yang lebih kuat, dan interaksi kelompok yang lebih sehat.
<i>Perseverance</i>	Menyelesaikan tugas-tugas akademik secara konsisten dan gigih meskipun menghadapi kesulitan dan keterbatasan waktu.	Meningkatkan ketekunan akademis, disiplin, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan.
<i>Leadership</i>	Mengkoordinasikan kegiatan kelompok, berkomunikasi dengan anggota kelompok, dan memandu jalannya diskusi.	Peningkatan keterampilan kepemimpinan, kemampuan pengambilan keputusan, dan kepercayaan diri sosial.
<i>Hope</i>	Mempertahankan optimisme di tengah tekanan akademis dan tantangan pribadi.	Peningkatan motivasi, pemikiran positif, dan ketahanan psikologis.
<i>Teamwork</i>	Berkolaborasi dalam kegiatan akademik dan organisasi serta membantu teman yang mengalami kesulitan.	Memperkuat hubungan interpersonal dan dukungan sosial.
<i>Kidness</i>	Menunjukkan empati, memberikan dukungan emosional, dan membantu orang lain secara sukarela.	Peningkatan layanan sosial dan interaksi sosial yang positif.
<i>Curiosity</i>	Membaca, berpartisipasi dalam diskusi, dan menjelajahi pengalaman baru.	Perspektif yang lebih luas, peningkatan pengembangan diri, dan keterlibatan akademis yang lebih kuat

Berdasarkan tabel 1, menjelaskan bahwa setiap kekuatan karakter memiliki bentuk implementasi dan dampak yang berbeda dalam kehidupan mahasiswa. Karakter *justice* dan *teamwork* lebih banyak berkembang melalui interaksi sosial dan aktivitas kelompok, sedangkan *perseverance* dan *hope* muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan tantangan pribadi. Sementara itu, *leadership* berkembang melalui aktivitas organisasi dan komunikasi kelompok yang menuntut kemampuan koordinasi serta pengambilan keputusan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan karakter berlangsung secara dinamis melalui pengalaman langsung, refleksi diri, dan keterlibatan individu dalam berbagai kegiatan yang dijalannya (Pradana, 2026).

Karakter *leadership* berkembang melalui aktivitas komunikasi kelompok dan organisasi yang menuntut kemampuan koordinasi dan pengambilan keputusan dengan baik. Pengalaman tersebut membantu mahasiswa memahami bahwa kepemimpinan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memimpin orang lain, melainkan kemampuan mengelola diri, membangun komunikasi positif dan bertanggung jawab terhadap kelompok. Temuan ini sejalan dengan penelitian Deng et al. (2025) yang menunjukkan

bahwa pengalaman sosial menjadi bagian penting untuk membantu individu mengembangkan keterampilan kepemimpinan menjadi lebih baik.

Karakter *perseverance* dan *hope* berkembang ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun tantangan pribadi selama proses perkuliahan. Mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk tetap menyelesaikan tugas, mempertahankan motivasi belajar, dan berusaha berpikir positif meskipun menghadapi hambatan akademik maupun keterbatasan waktu. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kekuatan karakter memiliki peran penting dalam membangun ketahanan psikologis dan kemampuan adaptasi individu terhadap berbagai tekanan kehidupan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *perseverance* dan *hope* yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Fraser et al., 2021; Han, 2021).

Karakter *teamwork* dan *kindness* berkembang melalui hubungan interpersonal mahasiswa selama program berlangsung. Beberapa mahasiswa menunjukkan kepedulian terhadap teman, membantu anggota kelompok yang mengalami kesulitan, serta berusaha menciptakan suasana sosial yang lebih suportif. Hasil ini menunjukkan bahwa kekuatan karakter dapat membantu membangun hubungan sosial yang sehat dan lingkungan belajar yang lebih positif. Dalam perspektif psikologi positif, perilaku prososial seperti kerja sama dan kepedulian sosial menjadi bagian penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu maupun kelompok karena mampu menciptakan rasa keterhubungan dan dukungan sosial yang lebih kuat (Atingabili et al., 2021; Regan et al., 2023).

Selain itu, karakter *curiosity* berkembang melalui aktivitas membaca, diskusi, dan eksplorasi pengalaman baru selama program berlangsung. Partisipan menunjukkan keinginan untuk memahami berbagai situasi secara lebih mendalam dan terbuka terhadap pengalaman yang dapat mendukung pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa rasa ingin tahu tidak hanya berkaitan dengan pencarian informasi, tetapi juga menjadi dorongan bagi individu untuk terus belajar dan mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan. Temuan tersebut mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *curiosity* memiliki hubungan positif dengan keterlibatan akademik, kreativitas, dan kemampuan individu dalam menghadapi perubahan (Schutte & Malouff, 2023; Liu et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses refleksi pengalaman selama program berlangsung memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa memahami perilaku, emosi, dan respon diri terhadap berbagai situasi sosial maupun akademik. Melalui jurnal reflektif dan observasi pengalaman sehari-hari, mahasiswa menjadi lebih sadar mengenai pentingnya pengembangan karakter sebagai bagian dari peningkatan kualitas diri. Temuan ini memperkuat konsep psikologi positif yang dikembangkan oleh Peterson dan Seligman (2004), bahwa kekuatan karakter merupakan kapasitas positif yang dapat membantu individu mencapai keberfungsian psikologis yang optimal (*well-being* atau *flourishing*).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antar variabel (Azañedo et al., 2021; Wagner et al., 2021). Penelitian ini menekankan pengalaman reflektif mahasiswa dalam mengembangkan karakter melalui aktivitas nyata selama program penguatan kekuatan karakter berlangsung. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi positif dan pendidikan karakter dengan menunjukkan bahwa pengembangan kekuatan karakter dapat dilakukan melalui pendekatan reflektif dan kontekstual. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program penguatan karakter yang lebih adaptif melalui kegiatan refleksi pengalaman, pengembangan diri, dan aktivitas sosial mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan kekuatan karakter melalui program *strengths builder* berbasis VIA-IS masih dipengaruhi oleh keterbatasan durasi program dan konteks pengalaman mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan karakter sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan melalui integrasi kegiatan reflektif, aktivitas akademik, dan pengalaman sosial agar memberikan dampak yang lebih optimal terhadap perkembangan karakter dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa program *strengths builder* berbasis VIA-IS dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pendekatan pengembangan karakter di perguruan tinggi melalui kegiatan refleksi diri, pendampingan akademik, pelatihan kepemimpinan, maupun aktivitas organisasi mahasiswa. Selain mendukung pengembangan potensi individu, penerapan program berbasis psikologi positif juga berpotensi membantu menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif, kolaboratif, dan berorientasi pada penguatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa program Strengths Builder berbasis Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) yang dilaksanakan selama empat minggu mampu membantu partisipan memahami, merefleksikan, dan mengembangkan kekuatan karakter dalam kehidupan akademik maupun sosial. Karakter seperti justice, perseverance, hope, leadership, teamwork, dan curiosity terbukti memberikan dampak positif terhadap kemampuan bekerja sama, ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik, optimisme, kemampuan memimpin, serta kesiapan menghadapi berbagai tantangan sehari-hari. Temuan ini memperkuat perspektif psikologi positif yang menegaskan bahwa pengembangan karakter tidak cukup hanya melalui pemahaman teoritis, tetapi juga perlu dibangun melalui pengalaman langsung dan proses refleksi yang berkelanjutan. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan program Strengths Builder berbasis VIA-IS secara reflektif dan kontekstual dalam aktivitas keseharian mahasiswa selama periode empat minggu.

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan, terutama jumlah partisipan yang relatif terbatas serta penggunaan desain studi kasus yang kurang menjelaskan secara luas dan mendalam. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan

partisipan dengan latar belakang dan karakteristik yang lebih beragam agar memperoleh gambaran yang lebih mendalam terkait dinamika pengembangan karakter. Selain itu, penggunaan pendekatan *mixed methods* yang mengintegrasikan metode kualitatif dan kuantitatif juga perlu dipertimbangkan untuk menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam terkait efektivitas program pengembangan kekuatan karakter berbasis psikologi positif. Temuan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi institusi pendidikan tinggi untuk mengintegrasikan pengembangan karakter ke dalam kegiatan akademik maupun organisasi mahasiswa, sehingga mahasiswa tidak hanya berkembang secara akademik, tetapi juga memiliki kematangan karakter dan kemampuan sosial yang lebih baik.

Referensi

- Anbiya, B. F., Budimansyah, D., Maftuh, B., & Komalasari, K. (2026). Strengthening Student Well-Being In The Digital Era Through Character Strengths: A Systematic Review. *Scaffolding*, 8(1), 348–368. <https://doi.org/10.37680/Scaffolding.V8i1.8789>
- Atingabili, S., Wang, W., Mensah, I. A., Tackie, E. A., Ahakwa, I., & Sarkodie, P. O. (2021). Teamwork And Physician Burnout: The Moderating Role Of Perceived Organisational Support. *Health*, 13(4), 416–438. <https://doi.org/10.4236/Health.2021.134034>
- Azañedo, C. M., Artola, T., Sastre, S., & Alvarado, J. M. (2021). Character Strengths Predict Subjective Well-Being, Psychological Well-Being, And Psychopathological Symptoms, Over And Above Functional Social Support. *Frontiers In Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661278>
- Case, B. W., & Vanderweele, T. J. (2025). Virtue For Academic Flourishing: An Argument For The Importance Of Character In Higher Education. *British Journal Of Educational Studies*, 73(5), 637–654. <https://doi.org/10.1080/00071005.2025.2542681>
- Deng, C., Gulseren, D., & Turner, N. (2025). Microdose Leadership Development: Enhancing Leadership Identity And Self-Efficacy Through Short-Term Active Learning. *Active Learning In Higher Education*, 1 –23. <https://doi.org/10.1177/14697874251356246>
- Fraser, A. M., Bryce, C. I., Alexander, B. L., & Fabes, R. A. (2021). Hope Levels Across Adolescence And The Transition To High School: Associations With School Stress And Achievement. *Journal Of Adolescence*, 91(1), 48–58. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.07.004>
- Fuente, J. De, Urien, B., Luis, E. O., González-Torres, M. C., Artuch-Garde, R., & Balaguer, A. (2022). The Proactive-Reactive Resilience As A Mediatlional Variable Between The Character Strength And The Flourishing In Undergraduate Students. *Frontiers In Psychology*, 13, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856558>
- García-Álvarez, D., Cobo-Rendón, R., & Lobos, K. (2024). Character Strengths As Predictors Of General And Academic Self-Efficacy In University Students. *Frontiers In Psychiatry*, 15, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1490095>
- Han, K. (2021). Students ' Well-Being : The Mediating Roles Of Grit And School

- Connectedness. *Frontiers In Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.787861>
- Hendriks, T., Treeck, J. Van, Chaya, R., Jong, J. T. V. M. De, & Woerkom, M. Van. (2025). Character Strengths As Coping Strategies For Daily Challenges: A Qualitative Study Among Adult Refugees. *International Journal Of Applied Positive Psychology*, 10(24), 1–23.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s41042-024-00211-z>
- Hidayat, M., Rozak, R. W. A., Hakam, K. A., Kembara, M. D., & Parhan, M. (2022). Character Education In Indonesia: How Is It Internalized And Implemented In Virtual Learning? *Cakrawala Pendidikan Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 41(1), 186–198. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/cp.v41i1.45920>
- Kasyfillah, M. H., Maria, M., Tokan, S., Aulia, N. R., Anshar, M. R., Satria, A., Roehan, M. S., Dewi, I. K., Saloh, A. E., Maghfira, S., & Pramudyani, H. (2024). Peran Gratitude Untuk Meningkatkan Subjective Well- Being Pada Mahasiswa. *Psycho Aksara Jurnal Psikologi*, 2(2), 110–118.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v2i2.1475>
- Kausar, F. N., & Haroon, A. (2025). Effect Of Self-Regulation On Students' Academic Persistence And Achievement Motivation In Higher Education. *Social Science Review Archives*, 3(4), 2647–2661.
<https://doi.org/https://doi.org/10.70670/sra.v3i4.1363>
- Kritikou, M., & Giovazolias, T. (2022). Emotion Regulation, Academic Buoyancy, And Academic Adjustment Of University Students Within A Self-Determination Theory Framework: A Systematic Review. *Frontiers In Psychology*, 13.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697>
- Liu, J., Tahri, D., & Qiang, F. (2024). How Does Active Learning Pedagogy Shape Learner Curiosity? A Multi-Site Mediator Study Of Learner Engagement Among 45,972 Children. *Journal Of Intelligence*, 12(6), 59.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jintelligence12060059>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths Of Character And Well-Being. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pradana, H. H. (2026). Acculturative Stress Among Hajj Pilgrims In Saudi Arabia. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(1), 73–91.
- Regan, A., Margolis, S., Ozer, D. J., Schwitzgebel, E., & Lyubomirsky, S. (2023). What Is Unique About Kindness? Exploring The Proximal Experience Of Prosocial Acts Relative To Other Positive Behaviors. *Affective Science*, 4, 92–100.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s42761-022-00143-4>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2023). A Meta-Analytic Investigation Of The Impact Of Curiosity - Enhancing Interventions. *Current Psychology*, 42(24), 20374–20384.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03107-w>
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Effects Of School-Based Multicomponent Positive Psychology Interventions On Well-Being And Distress In Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal Of Youth And Adolescence*, 49(3). <https://doi.org/10.1007/s10964-020->

01289-9

- Wagner, L., Pindeus, L., & Ruch, W. (2021). Character Strengths In The Life Domains Of Work, Education, Leisure, And Relationships And Their Associations With Flourishing. *Frontiers In Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.597534>
- Willems, J., Coertjens, L., & Donche, V. (2021). First-Year Students ' Social Adjustment Process In Professional Higher Education: Key Experiences And Their Occurrence Over Time. *European Journal Of Psychology Of Education*, 37(2), 585–604. <https://doi.org/10.1007/S10212-021-00530-8>
- Zábó, V., Olah, A., Erat, D., & Vargha, A. (2023). Assessing Your Strengths – Hungarian Validation Of The 24-Item Values In Action Inventory Of Strengths On A Large Sample. *European Journal Of Mental Health*, 18, 1–16. <https://doi.org/10.5708/Ejmh.18.2023.0012>
- Zuo, C., Ahmad, N. S., Zeng, L., Zhou, X., Li, F., Hong, W., & Gao, P. (2024). The Relationship Between Character Strengths And Subjective Well-Being Among Chinese Impoverished College Students: The Chain Mediating Roles Of Perceived Social Support And Positive Emotions. *Psychology Research And Behavior Management*, 17, 3227–3239. <https://doi.org/10.2147/Prbm.S473189>