Konten Konseling Karir *Online Life Design*

*(Website)*

Halaman Utama (Home)

Berisikan tentang konseling karir online *life design* dimana mengusung tema *“Your Life, Reimagined”* artinya website ini memberikan layanan pembinaan online yang menawarkan konseling rahasia kepada individu yang ingin memilih, meningkatkan dan menciptakan kehidupan yang mereka inginkan.

**Alur Sesi 1 Penggunaan Website**

Pengantar

(suara konselor dan teks )

Ulasan Video

Video Konseling

(per sesi)

Tools Sesi berikutnya

**Pengantar**

Hallo salam sejahtera bagi kita semua, semoga kita dalam keadaan sehat dan berbahagia.

Selamat datang teman-teman di platform *life design, your life reimagined* ☺ Apakah anda sering membutuhkan bantuan untuk merencanakan dan memutuskan karir Anda? Pasti Iya karena anda telah membuka dan mempelajari platform ini. Untuk memahami diri anda lebih lengkap dan bagaimana anda dapat sesuai dengan pekerjaan yang anda inginkan, ada baiknya untuk memikirkan seluruh rencana dan tujuan anda. Untuk lebih lengkapnya silahkan ikuti konseling sesuai urutan sesi yang sudah disiapkan.

**Video Konseling Sesi 1 (Menetapkan agenda dan gambaran prosedur konseling)**

Hallo teman-teman selamat datang dikonseling sesi 1

Perkenalankan saya Mufidah Istiqomah sebagai konselor yang akan memandu teman-teman dalam sesi konseling yang akan dilakukan di platform ini. Platform ini berisikan informasi mengenai *life design*, pendekatan yang akan kita gunakan dalam konseling untuk merancang kembali kehidupan anda. Untuk lebih mengenal dengan platform ini silahkan teman-teman mengeksplorasi dan mengenali beberapa fungsi tools yang dapat digunakan untuk menunjang sesi konseling ini. Konseling akan dilakukan dalam waktu kurang lebih 5 sesi pertemuan. Setiap sesi diberikan waktu 45 menit. Prosedur konseling yang akan dilakukan ada tiga tahap yaitu tahap awal, tahap inti dan tahap akhir. Saya berharap teman-teman dapat mengikuti sesi konseling dengan teratur dan sesuai.

Saya akan menjelaskan beberapa keterbatasan yang kemungkinan akan terjadi, konseling online ini bisa terjadi jaringan yang tidak stabil, server website yang down karena banyak yang mengakses atau waktu sesi konseling yang terbatas. Saya juga memberikan pengertian bahwa resiko kesalahpahaman dalam proses konseling online pasti ada misalnya kurangnya informasi non verbal diantara kita atau bahkan bahasa yang digunakan bisa jadi salah penafsiran. Dengan beberapa kendala dan keterbatasan ini dimohon saling pengertiannya. Untuk lebih jelas dengan platform yang akan kita gunakan silahkan teman-teman menonton tutorial website yang sudah disediakan disini.

**Video Tutorial *Website***

Konten berisikan tentang perjalanan konseling yang akan dilalui oleh konseli dari sesi satu hingga sesi lima. Setiap sesi akan diberikan lembar kerja dengan waktu pengerjaan maksimal 45 menit. Setelah selesai sesi konseling terakhir, konseli dapat melihat potret kehidupan yang baru melalui gabungan lembar kerja yang sudah dikerjakan untuk lebih terarah dalam menyusun rencana dan tujuan karir nya sehingga konseli dapat meningkatkan adaptabilitas dan optimisme karir pada konseli di jenjang SMK.

**Ulasan Video Sesi 1**

Hallo teman-teman bagaimana penjelasan video sesi 1? Meskipun dengan video saya berharap teman-teman bisa memahami isi konten yang disampaikan. Konseling online ini akan membantu teman-teman dalam meningkatkan adaptabilitas karir dan optimisme karir sehingga teman-teman dapat merencanakan karir di smk atau setelah lulus dengan matang. Setiap sesi konseling selesai, teman-teman diharapkan dapat mengisi lembar kerja dengan pengerjaan waktu maksimal 45 menit. jadi jangan bosan-bosan untuk tetap mengikuti sesi konseling selanjutnya semangat ya.

Silahkan teman-teman untuk mengisi *Inform Consent* dan daftar hadir yang sudah disediakan.

**Lampiran *Informed Consent***

***INFORMED CONSENT***

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ........................................................................

Jenis kelamin : ........................................................................

Kelas : ........................................................................

Nama Sekolah : .........................................................................

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dan berpartisipasi aktif dalam proses konseling yang dilakukan oleh Konselor/Peneliti **Mufidah Istiqomah** pada sesi **konseling ini.**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses konseling berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses konseling berupa tulisan rekaman percakapan selama proses terapi berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, Saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga Saya bersedia untuk mengikuti proses konseling ini dari awal hingga selesai serta menerima segala hal terkait dengan pelaksanaan kegiatan ini.

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui  (.........................................................)  Peneliti/konselor | ......................., ....................................2022  (...........................................................)  Konseli |

**Lembar Kerja 1**

Jelaskan secara singkat bagaimana kesulitan karir yang anda hadapi sekarang di SMK!

*Contoh pengerjaan LK 1*

Saya Mufidah, siswa kelas XI jurusan DPIB SMKN 1 Cirebon. Selama ini saya khawatir terhadap kesiapan karir saya kedepan, tidak memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan saya ketika saya nanti lulus dari SMK, saya merasa kurang mengeksplorasi peluang peluang yang ada di jurusan saya dan saya selalu menunda-nunda pekerjaan. Dengan kekhawatiran saya ini saya menjadi tidak optimis untuk bersaing dengan lulusan dari SMK lain.

**Lembar Kerja 2**

Apa yang Anda harapkan dari kegiatan konseling ini? Jelaskan!

*Contoh pengerjaan LK 2*

Saya mengikuti kegiatan konseling ini karena melihat tujuan konseling ini untuk meningkatkan adaptabilitas dan optimisme karir. Sehingga saya berharap mengikuti konseling dapat merencanakan karir saya dan lebih siap dalam keadaan apapun di tempat kerja nantinya.

**Alur Sesi 2 (Membentuk transisi naratif dan CCI)**

**Pengantar**

Hallo teman-teman kembali lagi bersama saya Mufidah Istiqomah, bagaimana kabarnya? Semoga sehat selalu. Kita sudah melewati sesi 1 nih temen-temen, coba diingat-ingat apa saja yang sudah kita bicarakan pada sesi 1? Nah untuk lebih mempertegas lagi apa harapan kita mari lanjutkan untuk sesi berikutnya silahkan amati video yang akan tayang berikut ini

**Video Career Future**

*Short movie* ini berjudul “masa depan” karya siswa SMK Negeri 2 Banyumas. Bercerita tentang siswa yang ingin menjadi abdi negara namun menyepelekan impian dia dan tidak berlatih sungguh-sungguh dalam mencapai nya. Pemilihan *short movie* ini disesuaikan dengan tema yang akan kita bahas mengenai karir seperti apa yang ingin Anda lakukan dan bagaimana Anda akan menghubungkan diri Anda dengan karir yang mungkin Anda sukai.

**Ulasan Video Career Future**

Bagaimana teman-teman *short movie* yang sudah diputar? Apakah pesan yang disampaikan sesuai dengan keadaan anda? Untuk memahami video tersebut memang butuh waktu kalau membosankan tidak apa-apa teman-teman, kalian bisa merefresh pandangan kalian kesekitar untuk bisa lebih fokus lagi di kegiatan selanjutnya, semangat ya 😊

Masih semangat kan teman-teman? Video tersebut memberikan pembelajaran untuk kita bahwa karir masa depan sangatlah penting untuk kehidupan kita. Kegiatan konseling ini berharap agar teman-teman dapat merencanakan masa depan dengan menuliskan beberapa jawaban dari pertanyaan yang akan dituliskan melalui lembar kerja. Dengan begitu kalian bisa melihat *diri kalian* melalui jawaban dari pertanyaan tersebut. Untuk lebih jelasnya silahkan isi lembar kerja yang akan saya berikan melalui link dibawah ini.

**Lembar Kerja 1**

Buatlah daftar semua rencana karir yang Anda pikirkan untuk dilakukan!

*Contoh pengerjaan LK 1*

Sekarang saya kelas XI jurusan DPIB, rencana saya dalam karir adalah saya akan lebih giat dan mengasah ketrampilan saya di bidang *Auto Cad* untuk mempersiapkan diri dikelas XII dan setelah lulus. Saya akan memanfaatkan waktu luang untuk mencari informasi dan peluang terkait jurusan saya di perusahaan atau perguruan tinggi. Namun saya akan lebih fokus untuk bekerja setelah lulus dari SMK. Saya akan mencari tahu mengenai kendala atau hambatan bahkan persaiangan seperti apa yang ada di dalam perusahaan. Saya juga akan memikirkan solusi terkait dengan keadaan saya kalau misal saya setelah lulus masih menganggur.

**Lembar Kerja 2**

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Siapa yang anda kagumi ketika anda tumbuh dewasa?

*(sebutkan tiga orang, selain ibu dan ayah anda, yang anda kagumi ketika anda masih anak-anak berusia sekitar enam, tujuah atau 8 tahun. Ini berupa orang sungguhan yang anda kenal atau tidak kenal secara pribadi, pahlawan super seperti kartun dan karakter lainnya atu siapa pun yang dapat anda pikirkan. Mungkin anda mengagumi tetangga atau guru, atlet, polisi atau tokoh dalam buku)*

Jelaskan dalam 2-4 kalimat apa yang anda kagumi dari mereka!

*(misalnya, Jika anda mengagumi Anne of Green Gables, anda dapat menulis bahwa dia mandiri dan gagah. Atau jika anda mengagumi Dr. Martin, anda menulis bahwa dia adalah seorang pemimpin yang memperjuangan keadilan sosial. Jika anda mengagumi Supermen, anda mungkin menulis bahwa dia berjuang untuk kebenaran dan keadilan)*

1. Apa saja tiga majalah atau acara TV atau siaran YT favorit Anda?

*(buat daftar majalah yang anda sukai dan ceritakan apa yang anda sukai dari majalah tersebut. Jika anda tidak membaca majalah, acara TV apa yang sangat anda sukai? Atau mungkin siaran YT apa yang anda sukai?*

*Misalnya : Saya suka menonton video youtube Arif Muhammad, channel YT dari dia yang saya sukai adalah konten yang isinya tentang hiburan, kadang tips & trik berbisnin atau bahkan podcast yang memotivasi saya untuk sukses)*

1. Apa cerita favoritmu saat ini?

*(pikirkan sebuah buku yang sering anda baca atau mungkin telah anda baca berulangkali. Ceritakan kisah buku itu dan jelaskan karakter favorit Anda dalam cerita tersebut. Jika anda tidak memiliki buku favorit, maka dengan film favorit anda? Pikirkan film yang sering anda tonton, kemudian ceritakan kisah film tersebut)*

1. Apa ucapan favoritmu?

*(pikirkan tentang kata pepatah atau semboyan yang telah anda dengar dan sangat anda sukai. Anda mungkin pernah melihat beberapa kata pada stiker atau quotes di medsos bahkan di tempat-tempat tertentu. Silahkan cantumkan kata tersebut, boleh untuk membuat quotes sendiri)*

1. Apa pengalaman bermakna yang anda alami ketika usia 3 sampai 6 tahun?

*(pikirkan tentang pengalaman atau ingatan masa kecil anda yang paling berkesan, siapa saja orang-orang yang terlibat dalam kisah tersebut)*

**Alur Sesi 3 (Merekontruksi potret kehidupan)**

**Pengantar**

Hallo teman-teman bagaimana sesi konseling ke 2? Apakah melelahkan? Terima kasih karena masih mengikuti sesi konseling dengan semangat meskipun ada beberapa pertanyaan yang panjang untuk menjawabnya. Untuk selanjutnya mari kita masuk ke sesi 3. Silahkan untuk dicermati

**Video Merekontruksi potret kehidupan**

video ini berisikan tentang penjelasan kepada konseli bagaimana untuk merekontruksi potret kehidupan karirnya dari menjawab pertanyaan-pertanyaan di Sesi 2.

**Mendengar Cerita Saya**

Anda menceritakan kisah-kisah kecil tentang karir hidup Anda dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan di sesi 2. Sekarang, mari kita gabungkan cerita-cerita kecil ini menjadi cerita besar, atau potret hidup Anda. Potret hidup Anda akan membantu Anda mendengar kisah karir hidup Anda sendiri, memahami perubahan yang Anda buat, dan memperjelas pilihan yang harus dibuat.

**Petunjuk Arah**

Dikatakan bahwa ketika kita ingin seseorang tahu siapa kita sebenarnya, kita menceritakan kisah hidup kita kepada mereka. Itu karena kita membuat diri kita dan dunia kita melalui cerita yang kita ceritakan. Untuk mencapai kesuksesan karir hidup terbaik, Anda harus membuat cerita tentang diri Anda yang mengungkapkan dengan sangat jelas siapa Anda sebagai pribadi, di mana Anda paling suka berada di dunia kerja, dan bagaimana Anda ingin menggunakan pekerjaan dengan cara yang paling menguntungkan untuk anda sepenuhnya menjadi diri sendiri. Mari gunakan jawaban Anda atas pertanyaan-pertanyaan di sesi 2 sehingga Anda dapat mendengar cerita tentang diri Anda sebagai tokoh utama dalam karir hidup Anda sendiri, lingkungan kerja di mana Anda ingin menjalankan karir hidup Anda, dan naskah yang menjelaskan arah karir hidup, atau bagaimana Anda dapat menghubungkan siapa diri Anda dengan apa yang Anda inginkan di dunia kerja.

**Lembar Kerja 1 Tema “Diri”**

**Diri : Siapakah Aku?**

*(lihat kata-kata yang Anda gunakan untuk menggambarkan pahlawan di sesi ke 2)*

1. Tuliskam kata sifat pertama yang anda gunakan untuk menggambarkan masing-masing dari mereka!
2. Tuliskan kata-kata serupa yang Anda gunakan lebih dari satu kali untuk menggambarkannya!
3. Tuliskan dua tau lebih kesamaan yang dimiliki oleh pahlawan dengan anda!
4. Buat daftra kata atau frasa penting lainnya yang anda gunakan untuk menggambarkannya!

*Ini adalah Anda, inti diri Anda. Perhatikan baik-baik kata-kata yang Anda gunakan untuk menggambarkan pahlawan Anda. Anda telah menggambarkan diri Anda sendiri! Anda mengambil hal-hal yang Anda sukai dari mereka dan menggabungkannya untuk membuat Anda*. ***Sekarang, dengan menggunakan kata-kata yang Anda tulis di atas, ceritakan dalam dua sampai empat kalimat siapa Anda dan akan menjadi siapa Anda***.

***Saya menjadi orang yang : ...........................................***

**Lembar Kerja 2 tema “Setting”**

**SETTING : Dimana saya suka?**

Tinjau pilihan majalah atau acara TV Anda. Perhatikan baik-baik kata-kata yang Anda gunakan untuk menggambarkannya. Apa jenis kegiatan yang terjadi di majalah atau acara tersebut? Orang seperti apa yang terlihat di dalamnya? Ceritakan apa yang sedang terjadi dan apa yang dilakukan orang-orang di majalah atau acara TV Anda.

*Di sinilah Anda suka menjadi diri Anda sendiri, minat karier Anda. Ini adalah jenis tempat di mana Anda ingin bekerja, orang- orang yang Anda inginkan, masalah yang ingin Anda tangani, dan prosedur yang ingin Anda gunakan. Anda ingin menempatkan diri Anda dalam lingkungan yang menarik minat Anda dan di mana Anda menikmati orang-orang yang bekerja dengan Anda.* ***Dengan menggunakan kata-kata yang Anda tulis dalam ringkasan Anda di atas, ceritakan dalam 2-4 kalimat di mana Anda ingin berada.***

***Saya suka berada ditempat mana : ................................................***

**Lembar Kerja 3 Ringkasan Potret**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cerita karir saya** | **Ringkasan Potret** |
| Diri Sendiri | Saya menjadi :  ................................................. |
| Setting | Saya suka tempat di mana orang melakukan kegiatan seperti :  ................................................ |
| Naskah | Plot dari buku atau film favorit saya adalah :  ...............................................  Oleh karena itu, di tempat-tempat ini saya ingin :  ................................................. |
| Rumus Kesuksesan  *gunakan diri anda, setting dan skrip untuk menulis satu kalimat kehidupan karir anda* | Saya akan sangat bahagia dan sukses ketika saya :  bisa menjadi ...............................................................  di tempat-tempat dimana otang-orang ........................  jadi saya bisa ............................................................... |
| Saran Diri | Moto saya berisi nasihat terbaik saya untuk diri saya sendiri untuk menangani masalah karir saya. Untuk  menerapkan formula sukses saya sekarang, saran terbaik yang bisa saya berikan pada diri saya sendiri adalah *(tulis moto Anda di sini):* |

**Alur sesi ke 4 (Future Goals)**

**Pengantar**

Hallo teman-teman bagaimana sesi konseling ke 3? Sangat panjang ya untuk lembar kerja yang harus di selesaikan. Tidak apa-apa teman-teman itu salah satu upaya agar tujuan konseling kita bisa tercapai. Tetap semangat dan selalu rutin mengikuti sesi konseling, semoga menyenangkan untuk teman-teman semua. Untuk selanjutnya mari kita masuk ke sesi 4. Silahkan untuk dicermati

**Video future goals (menuliskan kembali kisah dan merencanakan tindakan)**

*Short movie* ini berjudul “cara menentukan tujauan hidup” karya Indonesian life school. Narator menceritakan tentang untuk menemukan tujuan hidup yang sederhana dan penjelasan mengenai tujuan hidup seperti apa yang kita inginkan. Harapan dari video tersebut siswa dapat mencermati dan memahami serta mengaplikasikan di kehidupannya untuk menuliskan tujuan apa yang ingin dicapai sesuai dengan potret hidup karir yang sudah anda tulis sesi sebelumnya.

**Menulis Kembali Ceritaku**

Kembali ke lembar kerja sesi 2 dan baca esai Anda tentang perubahan yang harus Anda buat atau pilihan yang mungkin Anda ambil. Kemudian, berdasarkan formula sukses Anda dan saran untuk diri sendiri, pikirkan ke mana cerita Anda mengarahkan Anda untuk melangkah selanjutnya. Sekarang, gunakan rumus sukses dan saran diri Anda untuk mengerjakan ulang esai yang Anda tulis di sesi ke 2 untuk memberi tahu tentang bagaimana Anda akan membuat perubahan dan pilihan-pilihan saat ini : ......................................

**Mengaktifkan Cerita Saya**

Dengan menceritakan kisah anda dan mendengarkan kisah anda, anda sekarang siap membuat rencana terperinci untuk mewujudkan kisah anda. Rencana anda memiliki tiga bagian yang melibatkan refleksi, menceritakan dan menampilkan cerita anda.

1. Refleksi pada kisah karir Anda untuk menetapkan tujuan untuk kehidupan berikutnya dari karir hidup Anda. Itu tujuan yang Anda pilih haruslah sesuatu yang memungkinkan Anda untuk mewujudkan, atau menghidupkan kisah karier Anda. Oleh karena itu, pilihlah tujuan yang dapat dicapai (Anda memiliki cukup waktu, sumber daya, dan energi untuk melakukannya), dapat dipercaya (Anda yakin dapat melakukannya), konkret (dapat diukur dan spesifik), dan diinginkan (Anda ingin melakukannya). **Tujuan saya sekarang adalah untuk :................................................**
2. Beritahu dan bicarakan tentang cerita Anda dan kesimpulan yang telah Anda ambil dari sesi konseling ini dengan audiens yang berharga. Langkah selanjutnya dalam mewujudkan kisah karier Anda adalah membagikannya dengan orang-orang yang Anda percayai. Audiens mungkin anggota keluarga, teman, konselor, pelatih, dan guru.
3. Perform cerita Anda dengan mengambil tindakan. Buat daftar dua sampai empat tujuan khusus, atau langkah kecil yang sekarang akan Anda ambil untuk memindahkan Anda dari tempat Anda sekarang ke tujuan yang Anda daftarkan di atas. Untuk gagasan tentang langkah langkah yang harus diambil, pertimbangkan kemungkinan berikut :

Untuk berkomitmen pada keputusan tentatif yang telah saya buat tentang rencana karir saya, saya *akan (centang semua yang berlaku)* :

* Bicaralah dengan seseorang yang bekerja di pekerjaan yang saya minati
* Dengarkan seseorang yang bekerja dalam pekerjaan yang saya minat
* Baca sesuatu tentang pekerjaan yang saya minati
* Cari di web di seluruh dunia untuk informasi lebih lanjut tentang pekerjaan ini
* Kunjungi tempat-tempat dimana orang-orang bekerja dalam pekerjaan ini
* Amati orang-orang yang bekerja dalam pekerjaan ini
* Lainnya ......................................................................

Untuk mencoba pekerjaan yang saya pilih, saya akan *(centang semua yang sesuai)*

* Berlaku
* Belajar
* Sukarelawan
* Anak magang
* Mencari
* Lainnya ...............................................

Untuk bergerak menuju pencapaian tujuan atau sasaran saya, sekarang saya akan ............................................................................................................

**Alur sesi ke 5 (Terminasi dan tindak lanjut)**

Hallo temen-teman, selamat datang di sesi konseling ke 5

Bagaimana perasaan teman-teman setelah mengikuti beberapa sesi konseling, semoga bermanfaat. Video-video yang sudah diputar di harapkan temen-temen dapat memahami dan mengaplikasikan pesan apa yang telah diambil dari berbagai video yang sudah diputar. Video tersebut dapat membuat teman-teman bisa sadar bahwa rencana dan tujuan masa depan perlu dipikirkan dan perlu usaha untuk mencapainya dengan melatih diri untuk menuliskan ulang apa saja list mimpi, tujuan bahkan rencana yang ingin dilakukan sesuai dengan potensi yang dimiliki oleh teman-teman semua, sehingga bisa fokus untuk mengerjakannya. Untuk lebih jelas lagi silahkan mengikuti sesi konseling interaktif yang dapat di pesan melalui platform ini. Selamat tinggal

*your life, reimagined* ☺