FORMASI CERDAS HUMANIS (FCH) 1

UNIVERSITAS SANATA DHARMA
2023

TIM PENYUSUN

Alexander Hendra Dwi Asmara, S.J., S.S., M.A., Ph.D.
Nikolas Kristiyanto, S.J., S.S., S.T.B., S.S.L.
Florentinus Suryanto Hadi S.J., S.S., M.Hum., Lic.Hist.E.
Thomas Wahyu Prabowo Mukti, S.Pd., M.Pd.
Fransisca Ditawati Nur Pamenang, S.Pd., M.Sc
Christina Kristiyani, M.Pd., Ph.D
Christoporus Aria Prabantara, S.J
Diksita Galuh Nirwinastu, M.Hum.
A. Prasetyadi, M.Si., Ph.D.
apt. Ipang Djunarko, M.Sc
Dr. A. Setyandari, S.Pd., S.Psi., Psikolog, M.A.
Nugroho Budi Wicaksono, M.T.
Maria Angela Diva Vilaningrum Wadyatenti, M.Sc.
Dr. Titik Kristiyani, M.Psi

DAFTAR ISI

Pengantar	3
Desain Utuh Pendampingan Mahasiswa USD	5
I. Landasan	5
II. Profil Kepribadian Mahasiswa USD	8
III. Harapan Peran DPA USD	8

Topik	Materi	Pertemuan	Hal
1	Formasi Mahasiswa Berkelanjutan di USD	1	9
2	Konteks Tempat Belajar: Mengenal Lebih Dekat Yogyakarta dan Universitas Sanata Dharma	2 – 3	11
3	Kultur Belajar di Perguruan Tinggi	4 – 5	17
4	Pengenalan Diri dan Pengembangan Diri secara Integral	6	21
5	Nilai-Nilai Kehidupan dan Keterampilan	7	22
6	Menetapkan Tujuan dan Membuat Perencanaan	8	26
7	Belajar Keterampilan Baru	9	30
8	Kepercayaan Diri	10	36
9	Komunikasi Asertif	11	42
10	Selebrasi	12	48

PENGANTAR

ARAH FORMASI MAHASISWA SANATA DHARMA

Sebagai institusi pendidikan, fokus utama aktivitas kita ditujukan untuk mendampingi kaum muda dalam meraih masa depan mereka. Pendampingan tentunya tidak hanya dalam ranah kognitif akademik, tetapi juga dalam ranah-ranah non akademik. Kaum muda merupakan generasi yang berada pada tahap kehidupan di mana banyak keputusan penting perlu dibuat. Itulah sebabnya masa ini begitu krusial untuk diperhatikan, karena sekali salah membuat keputusan, akan berdampak fatal di masa berikutnya. Dengan situasi alami tersebut, ditambah perubahan dunia akibat perkembangan teknologi dan informasi, maka kebutuhan akan pendampingan terhadap kaum muda semakin terasa. Selain itu, ada banyak isu dan masalah di masyarakat dalam bidang pendidikan, lingkungan, ekonomi, politik, serta hal-hal lain yang masih belum terpecahkan, di mana kaum muda terlibat di dalamnya. Pendampingan terhadap kaum muda tentu tidak dapat dilepaskan dari konteks tersebut. Berbagai kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi kiranya telah menjadi sumber informasi belajar mandiri bagi kaum muda sesuai kebutuhan mereka. Dalam konteks ini, maka pendampingan terhadap kaum muda lebih tepat disebut sebagai aktivitas berproses dan berjalan bersama, sebab semua pihak perlu belajar mengembangkan diri.

Proses pendampingan terhadap kaum muda perlu dimulai dengan mengajak mereka memahami siapa mereka dan konteks lingkungan di mana mereka berada. Masa muda seringkali diidentikkan dengan masa pencarian identitas diri. Identitas diri tidak hanya menyangkut pengetahuan tentang diri secara superfisial, tetapi lebih jauh dari itu menyangkut kesadaran mengenai diri secara mendalam dalam berbagai aspek secara biologis, psikologis, dan sosial. Pemahaman tentang diri secara utuh tersebut akan menjadikan kaum muda lebih mudah memulai petualangan perkembangan dirinya secara integral.

Selain pemahaman diri, pemahaman terhadap konteks lingkungan di mana kaum muda berada, merupakan kecakapan lain yang perlu dimiliki agar kaum muda lebih berfungsi penuh sebagai ciptaan. Banyak permasalahan dalam kehidupan yang berdampak pada kaum muda, seperti intoleransi, kekerasan, perampasan hak asasi manusia, korupsi, serta beragam masalah lingkungan hidup yang berakibat pemanasan global. Masalah-masalah tersebut memunculkan kebutuhan untuk berkomitmen terlibat di masyarakat serta bertanggung jawab sebagai warga dunia. Untuk dapat menghadapi permasalahan tersebut, kaum muda perlu memahami lebih jauh apa yang terjadi dalam dunia ini. Kaum muda tidak hanya membutuhkan pengetahuan dan keterampilan tentang mata kuliah dalam kurikulum program studi mereka, tetapi juga keterampilan hidup sebagai warga dunia. Belajar berfungsi baik sebagai warga dunia dalam pembangunan berkelanjutan merupakan hal penting karena pengaruh globalisasi dan kebutuhan akan pribadi yang kompeten secara global untuk berpartisipasi secara aktif serta bertanggung jawab dalam persaingan global. Kaum muda perlu diyakinkan bahwa mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan tersebut, sehingga mereka lebih percaya diri untuk berpartisipasi membangun keberlanjutan masa depan dunia.

Masa depan itu tidak pasti dan kita tidak dapat memprediksinya, tetapi kita harus terbuka dan siap terhadapnya. Untuk menavigasikan ketidakpastian tersebut, kaum muda membutuhkan rasa ingin tahu, imaginasi, resiliensi, regulasi diri, kemampuan menghargai dan mengapresiasi perspektif orang lain, kemampuan menghadapi kegagalan dan penolakan, serta bergerak maju menghadapi kesulitan. Kita hidup di dunia yang semakin saling bergantung satu sama lain. Isu-isu penting yang perlu mendapat perhatian dari dampak kesalingtergantungan tersebut di antaranya adalah pluralisme, tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals* -SDGs), penghargaan terhadap hak asasi manusia, konflik di tingkat internasional, krisis moral, serta keterlibatan warga abad ke-21 dalam situasi yang baru. Berdasar latar belakang

tersebut, maka pendampingan kaum muda perlu dirancang dan diorganisir secara serius dan cermat agar adaptif dalam tataran global.

Sebagai bagian dari lembaga yang bernaung dalam Serikat Yesus, Universitas Sanata Dharma mempunyai amanat menjalankan misi Serikat dalam aktivitas kelembagaannya, khususnya dalam formasi mahasiswa. Oleh karena itu, arah dasar dan misi Serikat juga perlu menjadi dasar formasi mahasiswa Universitas Sanata Dharma. Sejak Tahun 2019, Serikat Yesus memiliki komitmen menjalankan empat panggilan perubahan bersama yang dikemas dalam *Universal Apostolic Preferences* (UAP), yaitu : (1) Menunjukkan Jalan Menuju Allah; (2) Berjalan Bersama yang Tersingkirkan; (3) Penjelajahan Bersama Kaum Muda; dan (4) Merawat Rumah sebagai Rumah Kita Bersama. Keempat UAP itulah yang akan menjadi bingkai formasi mahasiswa USD Tahun 2023-2026.

Sebagai sebuah pedoman formasi, buku ini kiranya perlu terus ditinjau dan disesuaikan dengan kondisi zaman yang terus berubah. Demikian pula dalam pelaksanaan formasinya. Untuk itu segala masukan, kritik, dan saran bagi pedoman formasi mahasiswa serta teknis pelaksanaannya, sangat dibutuhkan. Terima kasih kepada Tim Formasi Cerdas Humanis USD yang telah meluangkan waktu, energi, dan pikirannya untuk bekerja sama menyusun pedoman ini. Semoga nama Tuhan senantiasa dimuliakan melalui karya-karya kecil kita bersama di dunia ini.

Yogyakarta, Agustus 2023

Dr. Titik Kristiyani, M.Psi
Wakil Rektor Bidang kemahasiswaan
Universitas Sanata Dharma

DESAIN PENDAMPINGAN MAHASISWA
UNIVERSITAS SANATA DHARMA

Menuju tercapainya pendidikan holistik merupakan tujuan dari pendidikan di Universitas Sanata Dharma. Untuk mencapai hal tersebut, dibutuhkan pendampingan berkelanjutan yang kontekstual dengan keadaan yang ada serta sejalan dengan beragam visi dan orientasi lembaga. Oleh karena itu, formasi kemahasiswaan yang holistik ini perlu disusun dengan mempertimbangkan beberapa hal, yaitu : landasan-landasan yang mencakup tahap perkembangan mahasiswa, universitas yang lahir dari gereja katolik, Yesuit, visi misi dan nilai dasar USD, tantangan berperan dalam kehidupan bernegara; profil karakter kepribadian mahasiswa USD, dan konteks mahasiswa USD.

I. LANDASAN

A. MAHASISWA SEBAGAI ORANG-ORANG DALAM TAHAP YANG DISEBUT *EMERGING ADULTHOOD*

Mahasiswa disebut sebagai masa *emerging adulthood* karena mereka tidak lagi remaja, tapi juga belum sepenuhnya dewasa. Lima karakteristik usia ini adalah (Arnett, 2007): (1) usia eksplorasi identitas, (2) usia ketidakstabilan; (3) usia fokus pada diri; (4) usia memiliki perasaan 'di antara'; dan (5) usia penuh kemungkinan. Orang di masa dewasa awal ini menikmati kemerdekaan dari kewajiban-kewajiban dan pengekangan, dan kepuasan mereka adalah kemajuan dalam pemenuhan diri. Masa ini ditandai juga dengan pertumbuhan kematangan kognitif sosial, yang memungkinkan mereka memahami diri sendiri serta orang lain dengan lebih baik dibandingkan masa sebelumnya.

Mahasiswa yang merupakan masa dewasa awal, berada pada tahap transisi paling penting, seperti menyiapkan diri untuk meninggalkan rumah orangtua, mendapat pekerjaan, dan terlibat dalam relasi romantis dalam rangka membangun keluarga baru (Piumatti & Rabaglietti, 2015). Pada masa ini mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap tindakan diri, menerima tanggung jawab keluarga, serta kepatuhan terhadap norma sosial (Arnett, 2000). Dengan kata lain, orang di masa ini berada dalam pengembangan identitas diri. Keberhasilan atau kegagalan dalam proses-proses tersebut akan memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti halnya kepuasan hidup yang positif. Ada yang berhasil dengan penuh penuh sukacita dalam menjalani proses-proses tersebut, tetapi ada juga yang penuh perjuangan menjalaninya, tergantung pada faktor internal (kepribadian, strategi sosial, dll), penerimaan dan sikap-sikap terhadap peran yang ada, serta dukungan-dukungan sosial yang dimiliki (keluarga, teman sebaya, dll).

B. UNIVERSITAS YESUIT SEBAGAI WADAH BERTUMBUH BERSAMA

Ciri-ciri Pendidikan Yesuit

Pendidikan Yesuit memiliki karakteristik sebagai berikut (Dickel & Ishii-jordan, 2008):

1. *Education of the whole person*

   Pendidikan Jesuit memiliki tujuan untuk membantu pengembangan semaksimal mungkin semua bakat yang diberikan Tuhan dari setiap orang sebagai anggota komunitas manusia. Tradisi Yesuit dan Katolik memandang pendidikan secara holistik dan menekankan pembentukan pikiran, hati, tubuh, dan jiwa manusia seutuhnya.

Tujuan dasar pendidikan nilai adalah pengembangan karakter melalui kelima lapisan kepribadian manusia: intelektual, fisik, emosional, jiwa dan spiritual. Gagasan itu didukung oleh UNESCO dengan empat pilar pendidikan, yaitu belajar menjadi (*learning to be*), belajar mengetahui (*learning to know*), belajar berbuat (*learning to do*), dan belajar hidup bersama (*learning to live together*).

2. *Cura personalis*

   Pendidikan Yesuit menekankan pada kepedulian dan perhatian individu untuk setiap orang. Ciri ini diartikan dalam relasi yang peduli. *Cura personalis* menandakan kepedulian pribadi terhadap setiap individu sebagai anak Tuhan yang unik yang diciptakan menurut gambar dan rupa Tuhan. *Cura personalis*, atau kepedulian personal, berkonotasi dengan keyakinan bahwa pendidikan pada dasarnya bersifat relasional.

3. Magis

   Magis berarti upaya terus-menerus untuk mengembangkan bakat dan potensi yang diberikan Tuhan sepenuhnya. Dalam semangat magis, orang dan institusi pendidikan berusaha untuk menjadi yang terbaik yang bisa dilakukan. Magis identik dengan keunggulan. Magis juga diartikan sebagai pengembangan talenta, bukan untuk kepuasan atau capaian pribadi semata-mata, tapi lebih dimaknai dengan bantuan Tuhan melakukan yang terbaik untuk kebaikan komunitas manusia. Hal yang perlu disadari adalah, konsep magis tidak melulu dalam konteks capaian tinggi dalam bidang akademik. Pada kenyataannya, mahasiswa memiliki keberagaman dalam tingkat pengetahuan akademik, pengalaman hidup pribadi, familiaritas dengan teknologi, serta nilai keyakinan. Dengan demikian konsep magis perlu diintegrasikan dengan konsep *cura personalis*.

4. *Men and women for and with others*

   Nilai ini dimaknai dengan kemauan untuk mengembangkan bakat untuk melayani orang lain, menjadi manusia untuk dan bersama orang lain.

5. *Service of faith and promotion of justice*

   Menegakkan keadilan adalah syarat mutlak dalam misi Serikat Yesus, karena rekonsiliasi dengan Tuhan menuntut rekonsiliasi antar manusia. Pendidikan bertanggung jawab untuk memimpin komunitas sosial dalam memantau dan mengambil tindakan atas ketidakadilan yang terjadi dalam kebijakan, perilaku, dan kurikulum pendidikan.

6. *Leadership*

   Menyiapkan pemimpin merupakan ciri khas Pendidikan Yesuit. Visi kepemimpinan Ignasian dan Yesuit yang utama adalah pelayanan, jadi pemimpin melayani komunitas dengan memimpin. Tujuannya bukan untuk menjadi salah satu elit yang berkuasa, melainkan menjadi “pemimpin dalam pelayanan”, terutama karena pelayanan berkaitan dengan penegakan keadilan.

7. *Contemplation in action*

   Pendidikan Yesuit mencetak orang-orang yang memiliki kebiasaan refleksi terus-menerus. Istilah *contemplation in action* berkaitan erat dengan diskresi, yaitu proses pengambilan keputusan berbasis keyakinan. Sifat refleksi dalam Pendidikan Yesuit

adalah doa, yang mencakup dimensi etis dan moral, dengan mengkombinasikan pikiran dan hati. Discernment ini mengarahkan pada suatu tindakan.

***Universal Apostolic Preferences* (UAPs)**

Sebagai universitas Yesuit, selain memiliki ciri-ciri Pendidikan di atas, juga perlu mengakomodasi implementasi dari *Universal Apostolic Preferences* (UAPs), yang terdiri dari (Mcnamee, 2022) :

1. Membantu sesama menemukan Allah melalui Latihan Rohani dan Diskresi
2. Berjalanlah bersama kaum miskin, mereka yang terbuang di dunia, mereka yang martabatnya telah teraniaya, dalam pelayanan rekonsiliasi dan keadilan
3. Menemani kaum muda dalam membangun masa depan yang dipenuhi harapan
4. Bekerja, dengan kedalaman Injil, bagi perlindungan dan pembaruan Ciptaan Tuhan

C. VISI, MISI, DAN NILAI-NILAI DASAR UNIVERSITAS SANATA DHARMA

Visi :
Menjadi penggali kebenaran yang unggul dan humanis demi terwujudnya masyarakat yang semakin bermartabat

Misi :

1. Mengembangkan sistem pendidikan holistik yang merupakan perpaduan keunggulan akademik dan nilai-nilai kemanusiaan melalui pendekatan yang berciri cura personalis, dialogis, pluralistik, dan transformatif
2. Menciptakan komunitas akademik Universitas yang mampu menghargai kebebasan akademik serta otonomi keilmuan, mampu bekerja lintas ilmu, dan lebih mengedepankan kedalaman daripada keluasan wawasan keilmuan dalam usaha menggali kebenaran lewat kegiatan pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat
3. Menghadirkan pencerahan yang mencerdaskan bagi masyarakat melalui publikasi hasil kegiatan pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, pengembangan kerjasama, dengan berbagai mitra yang memiliki visi serta kepedulian yang sama, dan pemberdayaan para alumni dalam pengembangan keterlibatan nyata di tengah masyarakat

Nilai-nilai Dasar Universitas Sanata Dharma:

1. Mencintai Kebenaran
2. Memperjuangkan Keadilan
3. Menghargai Keberagaman
4. Menjunjung tinggi Keluhuran martabat manusia

D. PERAN DALAM KEHIDUPAN BERNEGARA

Keterlibatan di masyarakat merupakan bagian penting dalam transisi dari remaja menuju dewasa. Pada masa ini mahasiswa memiliki tugas untuk memetakan jalan menyiapkan masa depannya dengan menginternalisasi nilai-nilai hidup dan pilihan bagian dunia di mana mahasiswa ingin ambil bagian. Masalah moral dan politik merupakan bagian dominan dalam kehidupan di masa ini. Mengeksplorasi alternatif

perspektif politik, bekerja bersama orang-orang dari latar belakang sosial yang beragam, serta bergulat dengan berbagai isu sosial memberikan kesempatan untuk merenungkan pandangan pribadi dan memutuskan di mana orang berpijak.

II. PROFIL KEPRIBADIAN MAHASISWA UNIVERSITAS SANATA DHARMA

Sejalan dengan ciri khas Pendidikan Yesuit serta nilai-nilai dasar Universitas Sanata Dharma, maka profil kepribadian yang diharapkan dari mahasiswa USD mencakup :

1. Magis
   Yaitu hasrat untuk terus berusaha menjadi unggul (lebih baik) sesuai kondisi diri
2. Berjiwa kepemimpinan
   Yaitu kemampuan memahami, menerima, dan mengelola diri sendiri serta menggerakkan orang lain dalam visi kebaikan
3. Peduli Sosial
   Yaitu kemauan untuk terlibat dalam kehidupan orang lain (pribadi & kelompok)
4. Peduli Lingkungan
   Yaitu kemauan dan kemampuan turut merawat bumi & lingkungan hidup secara integral
5. Reflektif
   Yaitu kemampuan memberikan makna dalam setiap pengalaman hidup

III. HARAPAN PERAN DOSEN PENDAMPING AKADEMIK (DPA) USD

Bertolak dari sejarahnya, Universitas Sanata Dharma memiliki kekhasan dalam hal pendampingan terhadap mahasiswa dalam seluruh aspek kehidupannya. Pendampingan ini dilakukan dalam berbagai ruang, salah satunya adalah dalam bimbingan akademik oleh Dosen Pendamping Akademik (DPA) terhadap sekelompok mahasiswa di prodi. DPA bisa digambarkan sebagai ‘orang tua’ mahasiswa di kampus, tempat mahasiswa bertanya banyak hal di kampus, baik dalam aspek akademik maupun non akademik.

Di USD, DPA diharapkan memiliki peran-peran sebagai berikut :

1. Memiliki pengenalan secara lebih personal terhadap mahasiswa bimbingannya, meliputi latar belakang mahasiswa, kemampuan-kemampuan yang dimiliki, kerapuhan-kerapuhan pribadi, kecenderungan kepribadian, dll.
2. Memiliki pengetahuan mengenai ruang-ruang formasi mahasiswa USD, seperti organisasi kemahasiswaan di tingkat universitas, fakultas, maupun prodi; unit-unit kegiatan mahasiswa (UKM); berbagai kegiatan kemahasiswaan; dan ragam komunitas lainnya
3. Mendengarkan cerita atau keluhan mahasiswa
4. Memberikan pertolongan pertama jika mahasiswa memiliki masalah dan menghubungi DPA
5. Memiliki informasi tentang unit-unit dan regulasi-regulasi di USD, termasuk unit-unit pertolongan yang dapat diakses mahasiswa, misalnya jika membutuhkan bantuan finansial material (Lembaga Kesejahteraan Masyarakat-LKM), pendampingan psikologis (Pusat Layanan Konseling-PLK), pengaduan terhadap kekerasan seksual (Satgas Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual-PPKS), pendampingan Rohani spiritualitas (Campus Ministry-CM), layanan kesehatan fisik (Unit Pelayanan Kesehatan-UPK), dan lain sebagainya.

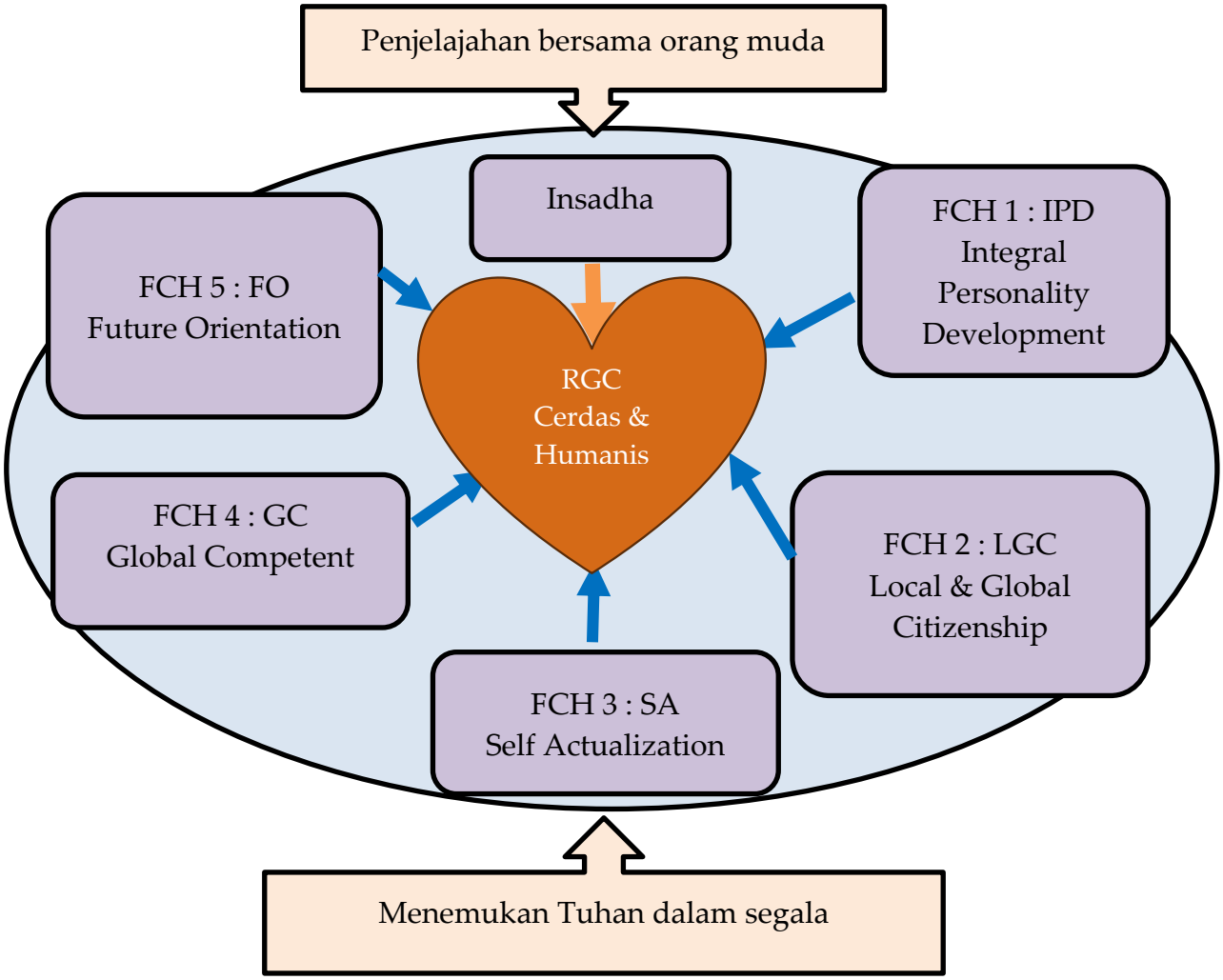
TOPIK 1
FORMASI MAHASISWA BERKELANJUTAN
UNIVERSITAS SANATA DHARMA

Tujuan
1. Mahasiswa memahami formasi berkelanjutan yang akan dilalui selama belajar di USD
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi minat pengembangan diri di USD

Metode
1. Ceramah dan tanya jawab
2. Pengerjaan Lembar Kerja Pribadi

Aktivitas
1. Dosen memberikan penjelasan tentang Formasi Mahasiswa Berkelanjutan di USD
2. Mahasiswa mengisi Lembar Kerja Minat Pengembangan Diri

Materi



FOKUS MATERI FORMASIO

Catatan :
Insadha = Inisiasi Sanata Dharma
FCH = Formasi Cerdas Humanis

FOKUS MATERI

INSADHA	▪ Pengenalan Konteks Belajar ▪ Menjadi mahasiswa USD ▪ Mengenal Fakultas dan Prodi ▪ Mengenal kondisi dan budaya Yogyakarta
FCH 1: *Integral Personality Development* (IPD)	▪ Pengenalan dan adaptasi kultur belajar di PT ▪ Pengenalan dan pengembangan diri secara integral : ● *Values and Skills* ● *Setting Goals & Making Plans* ● *Learning New Skills* ● Kepercayaan Diri ● Asertivitas
FCH 2: *Local & Global Citizenship* (LGC)	▪ Kepedulian Sosial ● Penghargaan keberagaman dan inklusivitas (anti intoleransi) ● Penghargaan martabat orang lain (anti perundungan dan anti kekerasan seksual) ● Kesadaran Inklusivitas ● Kepedulian terhadap yang 'Lemah & Tersingkirkan' ● Spiritualitas ekologi integral ● Literasi politik, sosial budaya, dan ekonomi ▪ Kepedulian terhadap Bumi sebagai rumah Bersama
FCH 3: *Self Actualization* (SA)	▪ Gelar Gagasan Kritis Mahasiswa ▪ Asah Minat dan Bakat (mengikuti UKM) ▪ Ajang Talenta Mahasiswa (diselenggarakan oleh Pusat Prestasi Nasional – Puspresnas) ▪ Program-program Internasional
FCH 4: *Global Competence* (GC)	▪ Pelatihan Kepemimpinan ▪ Kemah Budaya ▪ Organisasi Mahasiswa ▪ Wirausaha Mahasiswa
FCH 5: *Future Orientation* (FO)	▪ Pelatihan Persiapan Dunia Kerja ▪ Orientasi Karir Masa Depan

TOPIK 2

KONTEKS TEMPAT BELAJAR:
MENGENAL LEBIH DEKAT YOGYAKARTA DAN SANATA DHARMA

Tujuan

1. Memahami konteks kota Yogyakarta dengan aneka ragam budaya
2. Memahami nilai-nilai USD yang dihidupi dan diperjuangkan.

Metode

1. DPA menjelaskan situasi Yogyakarta dengan menggunakan video-video singkat mengenai Yogyakarta yang bisa ditemukan di kanal *YouTube*.
2. DPA mulai menjelaskan konteks Universitas Sanata Dharma secara umum yang digambarkan oleh Renstra USD 2023-2027 dan empat arah yang termuat dalam Preferensi Kerasulan Universal Serikat Jesus (*Universal Apostolic Preferences*/UAP).
3. DPA memimpin diskusi kelompok dan pleno dengan beberapa pertanyaan yang disediakan di bawah ini (lih. Bagian 4).

Materi

Pertemuan 1: Konteks Yogyakarta dan Indonesia

Aktivitas

1. Menonton film pendek terkait Konteks Yogyakarta
2. Diskusi kelompok tentang video yang ditonton
3. Menentukan 1 hal yang paling berkesan, bisa dalam bentuk Kata Kunci / Gambar / Simbol / Puisi, dll. pada pertemuan ini menurut versi mahasiswa sendiri

(*DPA bisa memilih video-video paling relevan*)

Yogyakarta menjadi 5 kota paling populer di Indonesia, tetapi apakah kamu sudah mengenali seluk beluk Yogyakarta mulai dari budaya, kepercayaan, filosofi hingga norma-norma yang berlaku di kota ini atau provinsi ini secara keseluruhan? Mari kita tengok gambaran Yogyakarta dari berbagai video berikut:

- **Film Dokumenter Sumbu Filosofi Yogyakarta "Living Philosophy"** (https://www.youtube.com/watch?v=1jmyCCiIE_8&ab_channel=PaniradyaKaistimewan)
- **SEDULUR" - Jogja Hip Hop Foundation** (https://www.youtube.com/watch?v=H-7rAJjjYM4)
- **Film Pendek "Ke Jogja"** (https://www.youtube.com/watch?v=c_C8W1rOjJA)
- **Film Pendek - TILIK (2018)** (https://www.youtube.com/watch?v=GAyvgz8_zV8)
- **TransJogja vs Motor, Eksperimen Balapan Ke Prambanan** (https://youtu.be/NSTFiV14Oik)
- **Film Dokumenter "Gresek" TPST Piyungan Yogyakarta** (https://youtu.be/m6VhCcsi9zM)

Pertemuan 2: Ciri-Ciri Universitas Sanata Dharma sebagai Universitas Katolik Yesuit

Pengantar DPA

Teman-teman diharapkan mulai mencicipi nilai-nilai yang ditawarkan oleh Universitas Sanata Dharma, yaitu 4 C (*competence, conscience, compassion, dan commitment*). Pertama, *Competence*. Yang dimaksud dengan kompetensi di sini adalah kemampuanmu untuk mengenali dirimu sendiri, sesama, dan lingkungan di sekitarmu dengan lebih baik lagi. Kedua, *Conscience*. Poin ini menekankan supaya kamu semakin memiliki "Hati Nurani" yang jernih dalam melihat situasi dirimu dan sekitarmu sehingga dapat memilih pilihan-pilihan dalam hidup dari hasil pertimbangan (diskresi) dan refleksi yang baik. Ketiga, *Compassion*. Setelah Hati Nuranimu terolah dengan baik, harapannya kamu pun mulai tergerak hatinya untuk berbuat sesuatu yang nyata bagi dirimu sendiri, sesamamu, dan lingkungan sekitarmu. Akhirnya, yang keempat, *Commitment*. Teman-teman diharapkan dapat memiliki komitmen dalam hidup untuk melakukan dan memilih sesuatu yang baik, di tengah-tengah keterbatasan, kekurangan, dan bahkan ke*rapuhan* hidup teman-teman – dengan kata lain, **"mau tetap bermimpi dan berbuat sesuatu, namun tetap realistis".**

Inilah harapan-harapan yang ingin dicapai di FCH ketika kalian nantinya sudah di semester yang lebih tinggi dan pada akhirnya lulus dari universitas ini. Mungkin tampak begitu ideal, namun sejatinya, yang ideal-ideal ini tetap diperlukan dalam melakukan sesuatu yang sederhana – "menekuni Program FCH ini dengan sungguh-sungguh". Maka harapannya, di akhir semester ini, kita pun dapat mengatakan, "Ternyata *competence, conscience, compassion,* dan *commitment* itu adalah mau berproses dari hari ke hari dengan setia dan tekun menghidupi modul sederhana ini dengan kreatif."

Universitas Sanata Dharma

Sebagai mahasiswa Universitas Sanata Dharma, apakah kamu sudah tahu apa yang menjadi keyakinan yang dipegang teguh oleh seluruh civitas akademika Universitas Sanata Dharma? Berikut profil singkat Universitas Sanata Dharma.

The Power of Dreams: Sanata Dharma University (https://youtu.be/D0CzHBXxVvg)

Dalam Renstra USD 2023-2027 (hlm.10), terlihat jelas bahwa universitas kita ingin betul-betul memahami konteks Yogyakarta dengan serius. Yogyakarta tidak hanya dapat dilihat sebagai "tempat", melainkan juga sebagai "momen/kesempatan", di mana banyak kekayaan yang dapat kita gali di sana. Renstra pun menyatakan secara eksplisit 2 hal mengenai Yogyakarta:

1. Yogyakarta semakin menjadi tempat perjumpaan kaum muda seluruh Indonesia yang membawa keragaman dan talenta. Kota ini semakin ditandai oleh geliat kreativitas dan ekonomi kreatif dalam bidang edukasi, seni budaya, dan turisme. Tantangan menjadikan Yogyakarta sebagai *smart and prosperous city* terus mengemuka.

2. Yogyakarta juga memiliki persoalan kohesi sosial dan resiliensi kaum muda. Secara umum, Yogyakarta menghadapi tantangan untuk membangun identitas keistimewaan yang berdaya mengatasi persoalan korupsi, kemiskinan yang terus ada (Indeks Gini yang tinggi), kualitas pendidikan dasar dan menengah, yang mengundang tanggapan perguruan tinggi.

USD sebagai Universitas Yesuit memiliki empat hal utama yang dihidupi dan diperjuangkan. Secara resmi hal ini dikenal sebagai Preferensi Kerasulan Universal (*Universal Apostolic Preferences/UAP*). Berikut adalah poin-poinnya:

Bersama-sama Menemukan Jalan Menuju Allah

Membantu sesama menemukan Tuhan melalui Latihan Rohani dan Diskresi

Bagi seorang atlet, selain menjaga asupan makanan, latihan merupakan keharusan agar kondisi tetap prima. Secara rohani, kita juga seorang "atlet"; dan “latihan” juga diperlukan agar “otot-otot rohani” tetap kencang dan tangguh menghadapi apapun tantangan yang menghadang. Latihan ini dapat dimulai dengan belajar *diskresi* (menimbang-nimbang untuk memilih yang terbaik dalam hidup). (https://www.renunganharian.net/2018/100-januari/2425-melatih-otot-rohani.html)

Berjalan Bersama Yang Terkucilkan

Berjalanlah bersama kaum miskin, mereka yang terbuang di dunia, mereka yang martabatnya telah teraniaya, dalam pelayanan keadilan

Kita bersama-sama diajak untuk peduli terhadap sesama kita yang terlupakan di dalam masyarakat. “Yang terlupakan” itu tidak jauh dari hidup kita sehari-hari. Bisa saja sahabat-sahabat kita, yang kesulitan dalam membayar uang kuliah, teman kita yang memiliki masalah dengan keluarga mereka, sahabat kita yang mengalami depresi, dlsb. Jadi pada point ini, kita diajak untuk peduli terhadap orang-orang di sekitar kita.

Berjalan Bersama Orang Muda

Menemani kaum muda dalam membangun masa depan yang dipenuhi harapan

Perjalanan kaum muda penuh dengan harapan. Namun, di sana pun ada peluang-peluang untuk jatuh juga. Di sana, universitas mengambil bagian dari sebuah perjalanan yang penuh berkat bagi kaum muda.

Merawat Rumah Kita Bersama

Menjadi peduli pada lingkungan sekitar kita

Krisis lingkungan saat ini berdampak secara nyata bagi kehidupan kita sehari-hari. Teman-teman sebagai kaum muda dapat menjadi aktor perubahan dengan mulai mengubah pola hidup sehari-hari yang peka terhadap isu-isu lingkungan, misalnya seperti membuang sampah pada tempatnya, mengurangi penggunaan plastik, tidak konsumtif, dlsb. Hal-hal kecil seperti ini dapat menjadi awal yang baik untuk peka dan peduli pada bumi - rumah kita bersama.

Aktivitas

1. Sharing Kelompok dan Pleno dengan tuntunan pertanyaan di bawah ini (tidak harus semua pertanyaan digunakan). **DPA bisa memilih pertanyaan-pertanyaan yang relevan.**
2. Usulan: jika memang waktu masih banyak, bisa diminta membuat poster terkait hubungan antara Yogyakarta dan Universitas Sanata Dharma.

Refleksi

1. Apakah impian Universitas Sanata Dharma sama dengan impianmu?
2. Apakah apa yang dituju oleh Universitas Sanata Dharma sesuai dengan konteks zaman dan lingkungan dan dapat mendukungmu untuk bertumbuh?
3. Apakah ada hal yang baru kamu ketahui tentang Universitas Sanata Dharma setelah menonton video ini? Bagaimana tanggapanmu terkait hal itu?
4. Hal terbaik apa yang kamu temukan selama belajar di Universitas Sanata Dharma?
5. Mengenai Yogyakarta: "Apa yang teman-teman rasakan tentang Yogyakarta (selama berada di sini)? Sudah ke mana saja? Apa yang dijelajahi dari kota ini? Dlsb."
6. Mengenai Video Singkat YouTube: "Apa yang menarik dari video yang sudah teman-teman nonton?"
7. Apakah ada hal yang sangat baru/mengejutkan yang teman-teman temukan selama tinggal di Yogyakarta?
8. Bagi teman-teman yang berasal dari Yogyakarta, apa pesan untuk teman-teman dari luar daerah agar dapat beradaptasi dengan mudah di Yogyakarta?
9. Teman-teman silakan menentukan 1 hal yang paling berkesan, bisa dalam bentuk Kata Kunci / Gambar / Simbol / Puisi, dll. pada pertemuan keempat ini menurut kamu sendiri!

Tradisi-Tradisi dalam Yesuit: Refleksi dan Percakapan Tiga Putaran

Sebagai universitas yang bernaung di bawah Serikat Yesus, ada tradisi-tradisi Serikat Yesus yang dilakukan para Yesuit dalam menjalani hidup yang perlu diketahui. Dua tradisi utama yang dikenalkan di sini adalah tradisi refleksi dan melakukan "percakapan tiga putaran".

REFLEKSI

Arti Kata "Refleksi"

1. "Refleksi" berasal dari kata latin "*reflectere*", yang berarti "kembali ke belakang". Jadi, "refleksi" mengajak kita untuk "kembali ke belakang" – melihat hidup kita yang telah kita jalani sebelumnya. Dalam arti yang lebih dalam (ini pula yang dimaksudkan di sini), "refleksi" tidak hanya sekadar "melihat kembali" dan "mengevaluasi" begitu saja, melainkan juga mencoba untuk "mencari makna" dari sebuah peristiwa yang dialami sehari-hari.

2. "Peristiwa" di sini pun dapat berarti sebuah kejadian tertentu yang aku alami, perjumpaan dengan pribadi-pribadi tertentu, pikiran yang datang di dalam otak, perasaan yang timbul di dalam hati, keinginan-keinginan yang muncul untuk ditindaklanjuti, dlsb. Dalam arti itu, "peristiwa" dapat menjadi segala sesuatu yang hadir dalam diri seseorang. Maka, seluruh panca indera pun terlibat di dalamnya: (1) apa yang aku lihat, (2) apa yang aku dengar, (3)

apa yang aku cium, (4) apa yang aku rasakan, dan (5) apa yang aku sentuh, semuanya dapat menjadi titik tolak untuk berefleksi.

3. Selain panca indera, refleksi juga menggunakan tiga daya jiwa yang dimiliki seorang pribadi:
   a. **Akal Budi** (Apa yang aku ketahui tentang diriku dan lingkungan sekitarku? Apa makna yang aku temukan dalam suatu peristiwa yang terjadi dalam hidupku? Apa yang membuatku memikirkan suatu hal lebih intens daripada hal yang lain? *Mengapa?* Dlsb.)
   b. **Perasaan** (Apa yang aku rasakan? Apa yang menggugah hatiku berbuat atau tidak berbuat sesuatu? Apa yang lebih dominan menggerakkan hatiku untuk memilih satu hal daripada hal yang lain? Apa yang menyentuhku secara pribadi dalam perjumpaan dengan seseorang? *Mengapa?* Dlsb.)
   c. **Kehendak** (Apa cita-cita atau impianku? Apa yang ingin aku lakukan? Apa yang menggerakkanku untuk bersikap baik? Apa yang mendorongku untuk menjadi lebih baik lagi? *Mengapa?* Dlsb.)

4. **"**Refleksi" tidak hanya sekadar "buku harian" yang berupa kumpulan (*list*) **(a)** hal-hal yang telah aku lakukan dan **(b)** hal-hal yang akan aku lakukan. Jika ini yang terjadi, maka "refleksi" akhirnya hanya jatuh menjadi seperti "agenda" atau "*to do list*". Melainkan, "refleksi" itu mencoba mengambil satu atau beberapa hal dalam peristiwa keseharian yang menyentuh hati dan begitu terkesan (baik itu yang membahagiakan, maupun yang menyedihkan).

5. Pada akhirnya, "refleksi" itu merupakan suatu proses untuk "mengambil suatu makna" dalam peristiwa keseharian yang terjadi dalam hidup kita. Proses ini adalah "proses belajar yang tanpa henti". Namun, bukan berarti kita tidak mendapatkan *apa-apa* (karena proses belum berhenti). Melainkan sebaliknya, dengan "berefleksi" kita mendapatkan "buah yang baik" untuk kehidupan kita selanjutnya. Dengan kata lain, saat ini kita perlu untuk terus belajar dari "sejarah hidup" kita masing-masing, demi suatu bentuk masa depan yang lebih baik di masa yang akan datang.

Tuntunan Berefleksi

1. Hening sejenak (5-10 menit) untuk menenangkan diri (berdoa secara pribadi / spontan). Bisa mulai dengan mengatur nafas dengan teratur dan mulai rasakan ketenangan dalam hati.
2. Ketika mulai merasa tenang, mulailah untuk mengingat hal-hal apa saja yang sangat berkesan dalam kurun waktu tertentu (bisa hari ini, kemarin, seminggu yang lalu, sebulan yang lalu, bahkan pengalaman masa kecil) yang masih bisa dirasakan "getaran"-nya sampai saat ini (baik itu pengalaman ahagia, sedih, atau pengalaman yang biasa-biasa saja).
3. Mulailah menulis pengalaman itu sedetail mungkin, sejauh itu perlu untuk ditulis. (Yang bisa menentukan sejauh apa pengalaman itu dapat ditulis hanyalah orang yang mengalami pengalaman itu sendiri – tidak ada satu orang pun yang dapat mengukurnya selain dia yang mengalami.)
4. Jangan lupa juga menulis setiap pikiran, perasaan, dan kehendak di dalam peristiwa yang dialami itu – sejauh itu masih diingat dan dirasakan hingga saat ini.
5. Selesai menulis pengalaman yang terjadi. Kemudian, ambillah waktu untuk hening lagi 5-10 menit dengan menimbang-nimbang dalam hati, "Apa makna yang dapat aku temukan dalam pengalaman itu? Apa yang dapat aku petik dan aku pelajari untuk hidupku ke depannya? Dst."

6. Kemudian, tulislah satu kata, atau satu frase, atau satu kalimat kunci untuk pengalaman yang direfleksikan itu.
7. Tutuplah dengan doa secara pribadi. Menenangkan diri selama 5-10 menit lagi sebelum melakukan aktivitas selanjutnya.

Cara Praktis

1. Kertas dengan 3 kolom (bagian kiri – pikiran dan kehendak yang dominan; bagian tengah – pengalaman itu sendiri; bagian kanan – perasaan yang dominan).
2. Kata / Frase / Kalimat Kunci dikumpulkan di padlet. Setiap minggu bisa dilihat perkembangannya.
3. DPA diharapkan menggarisbawahi yang penting untuk di-follow up. Diharapkan setiap mahasiswa dampingannya pernah disapa secara personal.

Cara Menulis Refleksi

PIKIRAN DAN **KEHENDAK** YANG MUNCUL DARI PENGALAMAN YANG TERJADI	PENGALAMAN YANG AKAN DIREFLEKSIKAN	**PERASAAN** YANG MUNCUL DARI PENGALAMAN YANG TERJADI

"PERCAKAPAN TIGA PUTARAN"

Salah satu cara untuk sharing (berbagi cerita) dengan teman-teman yang lain, yaitu dengan cara "Percakapan Tiga Putaran". Adapun tata cara "Percakapan Tiga Putaran" itu sebagai berikut:

1. Refleksi Pribadi selama beberapa menit
2. Kemudian masuk dalam kelompok sharing
3. Putaran I: Masing-masing menceritakan hasil refleksi pribadinya
4. Hening sejenak
5. Putaran II: Mengungkapkan hal mengesan, menyentuh, atau menginspirasi dari sharing orang lain yang didengar dalam Putaran I (masing-masing maksimal 2-3 menit).
6. Hening sejenak
7. Putaran III: Menyampaikan satu ungkapan, bisa satu kata, satu frase atau satu kalimat yang dirasakan paling menyentuh di hati- sebagai sapaan Tuhan atau kehendak-Nya dalam seluruh proses dialog dan percakapan (masing-masing maksimal 1 menit).
8. Hening dan Doa Penutup

TOPIK 3
KULTUR BELAJAR DI PERGURUAN TINGGI

Pertemuan 1

Tujuan
Mahasiswa memahami kultur dan tuntutan belajar di perguruan tinggi yang utama, yaitu belajar aktif, belajar mandiri, serta lebih mengenal budaya literasi

Metode
1. Ceramah
2. Refleksi Pribadi
3. Sharing Kelompok

Aktivitas

1. DPA memberikan pengantar tentang kultur akademik di kampus (lihat materi di bawah)

2. Mahasiswa diminta membuat perbandingan cara belajar di sekolah menengah dengan cara belajar di Perguruan Tinggi: (1) Apa yang masih bisa dipertahankan dan dikembangkan, dan (2) Apa yang harus diubah atau ditinggalkan.

No.	Metode Belajar di Sekolah Menengah	Dipertahankan / Ditinggalkan	Metode Belajar di Perguruan Tinggi
1.			
2.			
dst.			

3. Mahasiswa diminta merefleksikan mengapa seringkali ketika kita punya niat baik atau ingin membangun kebiasaan baru atau ingin belajar hal baru, tapi kita sering berhenti pada “niatan” dan tidak terealisasi?

4. Mahasiswa diminta untuk sharing tiga putaran tentang hasil refleksinya!

5. Mahasiswa diminta menentukan satu hal yang paling berkesan, bisa dalam bentuk Kata Kunci / Gambar / Simbol / Puisi, dll. pada pertemuan pertama ini menurut kamu sendiri!

Pertemuan 2

Tujuan
Mahasiswa semakin mantap dengan pilihan prodi dan Universitas Sanata Dharma sebagai tempat bertumbuh

Metode
Sharing dari mahasiswa kakak tingkat/cofas

Aktivitas

1. Mendengarkan cerita kakak kelas
   Pengantar DPA: Kali ini Anda akan bertemu dengan kakak angkatan di program studi untuk mendengarkan sudut pandangnya terkait bagaimana menjadi seorang mahasiswa. Simaklah cerita kakak angkatanmu terkait kehidupan akademis, khususnya mengenai cara belajar di universitas. Tuliskan pertanyaanmu sembari mendengarkan cerita kakak angkatanmu.

2. Refleksi

   1. Setelah mendengarkan cerita kakak angkatan, hal baru apa yang kamu temui?
   2. Hal-hal apa yang membuatmu bisa berkembang di Program Studimu?
   3. Apa hal yang perlu kamu tinjau kembali agar kamu bisa lebih yakin untuk melangkah di semester-semester berikutnya?
   4. Teman-teman silakan menentukan 1 hal yang paling berkesan, bisa dalam bentuk Kata Kunci / Gambar / Simbol / Puisi, dll. pada pertemuan kedua ini menurut kamu sendiri!

Materi Ceramah

Selamat Anda sudah resmi menjadi mahasiswa! Bagi para mahasiswa baru, masa awal memasuki dunia kampus pastilah memberikan kesan tersendiri. Selain memiliki kultur dan sistem pendidikan yang berbeda dengan lingkungan sekolah menengah, dunia kampus juga berarti kesempatan untuk menemukan teman baru, tempat baru, dan pengalaman baru. Banyak mahasiswa baru yang sudah mantap untuk menghadapi perubahan ini, tapi tak sedikit yang masih berdebar-debar untuk menghadapinya.

Kultur belajar di perguruan tinggi memiliki karakteristik yang berbeda dengan di sekolah menengah. Kultur belajar yang dapat kita pilih sebagai mahasiswa adalah belajar mandiri dan belajar aktif. Belajar mandiri dan belajar aktif memberikan kesempatan kepada kita untuk menentukan tujuan belajar, merencanakan proses belajar, menggunakan sumber belajar, dan melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan belajar. Kita dapat secara aktif berpartipasi untuk menentukan **APA yang akan dipelajari** dan **BAGAIMANA cara belajarnya**. Kita tidak menunggu pengarahan dari dosen secara terus menerus, namun kita perlu memiliki kreativitas dan inisiatif, serta mampu bekerja sendiri.

Selain belajar mandiri dan belajar aktif, kita sebagai mahasiswa juga perlu membangun budaya literasi. Literasi adalah kemampuan seseorang dalam mengolah dan memahami informasi saat membaca dan menulis. Literasi mencakup baca tulis, numerasi, sains, digital, finansial, dan

budaya dan kewargaan. Seperti yang kalian lihat, literasi tidak terbatas pada menulis dan menghitung. Jadi. sudah seberapa jauhkah kalian menguasai keenam jenis literasi ini?

Budaya literasi penting diterapkan dalam lingkup perguruan tinggi karena mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dalam ruang pembelajaran. Dengan meningkatkan budaya literasi, kalian diharapkan mampu untuk mengakses informasi yang relevan, menganalisis dan mengevaluasi sumber-sumber yang ditemui, serta menghasilkan pemikiran kritis yang berbasis bukti.

Bukan hanya dibutuhkan dalam proses belajar dan akademik, literasi juga berperan dalam melakukan perubahan di skala lebih besar dan ruang lingkup masyarakat lebih luas. Agen perubahan, "*agent of changes*", begitulah julukan yang disematkan bagi mahasiswa. Jadi sudah sepatutnya mahasiswa mampu membawa perubahan kepada masyarakat melalui literasi.

Belajar Sukses di Perguruan Tinggi - YouTube

Membangun Budaya Belajar Baru

Sumber: **https://satupersen.net/blog/tips-membangun-kebiasaan-baru**

Untuk membangun budaya belajar mandiri dan belajar aktif yang terpenting adalah membangun **budaya belajar baru** selama belajar di universitas. Salah satu bentuk yang terbaik dan termudah untuk membangun budaya belajar baru adalah dengan **membangun kebiasaan (*habitus*)**. Hal ini akan sangat menguntungkan karena **kita jadi bisa melakukan suatu perilaku secara otomatis tanpa perlu mengerahkan energi fisik dan mental yang terlalu besar**. Dengan membangun kebiasaan belajar yang baru juga memungkinkan kita untuk **mencapai tujuan belajar kita lebih produktif dan lebih sehat**.

Masalahnya, membentuk kebiasaan ini cukup *tricky* dan membutuhkan konsistensi. Contoh yang sederhana, setiap awal tahun banyak orang selalu membuat resolusi untuk hidupnya. Menurut penelitian yang dilakukan di Edith Cowan University, resolusi tahun baru milik kebanyakan orang cuma bertahan sampai beberapa minggu aja. Penelitian lainnya juga mengatakan kalau cuma 8% orang yang berhasil menjalankan resolusi tahun barunya. **"Sayang sekali ya. Supaya kamu bisa membuat kebiasaan baru ini bertahan lama, mari kita buat kebiasaan baru dalam belajar, teman-teman!"**

Ada beberapa alasan kenapa proses membentuk kebiasaan baru bisa gagal, yaitu :

1.Tujuan yang *nggak* spesifik dan realistis

Alasan kenapa tujuan kamu sering gagal adalah karena tujuan tersebut *nggak* spesifik. Contohnya, kamu memiliki tujuan untuk rajin belajar selama kuliah. Nah, sayangnya tujuan ini sebenarnya masih terlalu umum karena belum memiliki detail yang jelas. Tolak ukur "rajin" di sini berapa kali dalam seminggu? Berapa menit kamu akan belajar?

Di sisi lain, tujuan kamu mungkin gagal karena *nggak* realistis. Misalnya kamu bikin *goals* untuk belajar 60 menit setiap hari di luar pembelajaran di kelas. Jika selama ini kamu tidak pernah belajar rutin setiap hari selama 60 menit, tentu wajar merasakan kewalahan dan gampang capek. Oleh karena itu, tujuan tersebut kurang realistis karena *nggak* mempertimbangkan kemampuanmu saat ini.

Kamu bisa mulai belajar membuat tujuanmu jadi spesifik dengan metode **SMART**. **SMART** ini merupakan kepanjangan dari ***Specific* (Spesifik), *Measurable* (Terukur), *Achievable* (Dapat Dicapai), *Relevant* (Relevan),** dan ***Time-Bound* (Terikat Waktu)**. Metode ini membantu membuat tujuanmu jadi konkret, dapat terukur, realistis dan dibatasi waktu agar kamu lebih terarah untuk mencapainya.

2. Menunda-nunda hal yang sudah direncanakan

Menunda-nunda hal yang sudah direncanakan biasanya terjadi karena kamu merasa lagi sibuk atau memang gak bersemangat. Menunda-nunda hal yang bisa dilakukan pada saat itu dengan berbagai macam alasan akhirnya bisa membuat kamu berujung menyerah untuk melanjutkan. Hal ini karena dasar pemikiran bahwa kamu sudah "gagal" sehingga pesimis untuk melanjutkan lagi perilaku tersebut.

Kebiasaan menunda itu biasanya ada dalam dirimu karena otakmu memang terbiasa untuk fokus sama "tanggal deadline". Balik lagi, kalau masih jauh, ya kenapa harus sekarang? Hal ini harus diubah dengan menanamkan pemikiran baru dalam diri, "Kalau bisa sekarang, mengapa harus besok?"

Jadi, menunda-nunda itu bukan persoalan gaya hidup, sifat bawaan, atau manajemen waktu, karena orang yang suka menunda seringkali justru sangat optimis bahwa mereka bisa menyelesaikan tugasnya menjelang "*deadline*". Yang harus diubah adalah cara pandangnya, "Mengapa penderitaan itu harus diundur-undur, kalau bisa selesai hari ini, mengapa besok harus menderita?" Perubahan cara pandang atau paradigma inilah yang penting ditumbuhkan dalam diri.

3. Membuat kebiasaan belajar baru sulit dilakukan

Misalnya, kita tidak terbiasa belajar rutin setiap hari. Tiba-tiba kita ingin belajar rutin di luar perkuliahan selama 3 jam setiap hari. Hal ini tentunya akan sangat sulit dilakukan. Maka, lebih baik mulailah dengan 30 menit selama 3 bulan berturut-turut. Kemudian di bulan keempat menjadi 60 menit setiap hari, dan begitu seterusnya. Jam belajar harianmu bisa ditambah secara bertahap, tidak langsung 3 jam setiap hari. Semua ini butuh waktu. Jadi, bersabar dan konsisten adalah kuncinya.

TOPIK 4
PENGENALAN DIRI DAN PENGEMBANGAN DIRI SECARA INTEGRAL

Tujuan

1. Mahasiswa memiliki kesadaran tentang pentingnya memahami dan mengenal diri.
2. Mahasiswa mampu mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain.
3. Mahasiswa mampu mengembangkan sikap dan perilaku yang mendukung pengembangan diri secara integral.

Metode

Talk show (narasumber : Tim Pusat Layanan Konseling - PLK, Universitas Sanata Dharma)

Materi

1. Pentingnya pengembangan diri untuk pertumbuhan pribadi yang sehat secara integral (bio-psiko-spiritual-sosial-karir).
2. Pentingnya mengenal dan menimbang nilai-nilai hidup (*values*) yang mendukung pengembangan diri.
3. Pentingnya memiliki tujuan dan membuat perencanaan hidup sesuai tujuan.
4. Pentingnya mengenali kemampuan diri dalam mempelajari keterampilan baru.
5. Pentingnya membangun kepercayaan diri.
6. Pentingnya memiliki keterampilan komunikasi asertif .

TOPIK 5
NILAI-NILAI KEHIDUPAN DAN KETERAMPILAN

Tujuan

1. Mahasiswa mampu mengidentifikasi nilai-nilai kehidupan yang kuanggap sangat penting dalam hidup
2. Mahasiswa dapat belajar cara menguji kualitas hidup
3. Mahasiswa dapat mengidentifikasi 5 kualitas hidup yang menguatkan dan yang harus ditingkatkan

Metode

1. Ceramah
2. Diskusi

Aktivitas

1. DPA membuka pertemuan dengan memutarkan video pendek "Joy and Heron" (https://www.youtube.com/watch?v=1lo-8UWhVcg). Mahasiswa diajak untuk mencari nilai-nilai baik apa yang muncul dari film itu. Kemampuan apa yang harus dimiliki oleh tokoh dalam film itu untuk bisa bertahan dalam situasi yang dihadapinya.
2. DPA mengajak mahasiswa secara pribadi mengisi daftar nilai-nilai kehidupan (dalam Lembar Kerja I). Mahasiswa diminta memilih lima nilai kehidupan yang menurut mereka sungguh penting bagi seorang mahasiswa baru.
3. Secara individu mahasiswa diajak untuk mengisi Lembar Kerja II, yakni soal menguji kualitas hidup masing-masing. Mahasiswa diminta memilih 10 kualitas hidup yang menurut mereka sungguh penting. Masing-masing kualitas hidup itu diberi penilaian: *bagus sekali, bagus, tidak buruk* atau *perlu kerja keras*.
4. Mahasiswa diminta mengumpulkan hasil pemilihan kualitas hidup itu dan dimasukkan dalam Lembar Kerja III. Ada dua kolom. Kolom sebelah kiri untuk menuliskan kualitas hidup dengan ranking *bagus sekali* dan *bagus*, sedangkan kolom kanan untuk menuliskan kualitas hidup yang *tidak buruk* dan *perlu kerja keras*.
5. Mahasiswa diminta menjawab dua pertanyaan berikut :
   a. Bagaimana Anda mempertahankan hal-hal Bagus Sekali dan Bagus dalam hidup Anda?
   b. Bagaimana caranya Anda memperbaiki hal-hal yang harus ditingkatkan?
6. Mahasiswa berkumpul dalam kelompok kecil (3-4 orang) dan mempraktekkan percakapan tiga putaran

Materi

Lembar Kerja I
Nilai-nilai Kehidupanku

Berikut ini adalah contoh nilai-nilai kehidupan. Pilihlah lima nilai kehidupan yang Anda anggap penting dengan cara memberi tanda silang pada kolom "Aku".

No	Nilai-nilai kehidupan	Aku	Alasan
1	Penerimaan (*Acceptance*)		
2	Pencapaian (*Accomplishment*)		
3	Ambisi (*Ambitiousness*)		
4	Perhatian (*Attentiveness*)		
5	Kepedulian (*Caring*)		
6	Kehati-hatian (*Cautiousness*)		
7	Komitmen (*Commitment*)		
8	Komunikasi (*Communication*)		
9	Bela rasa (*Compassion*)		
10	Kreativitas (*Creativity*)		
11	Kegigihan (*Determination*)		
12	Bakti (*Devotion*)		
13	Martabat (*Dignity*)		
14	Empati (*Empathy*)		
15	Antusiasme (*Enthusiasm*)		
16	Etik (*Ethics*)		
17	Keadilan (*Fairness*)		
18	Fokus (*Focus*)		
19	Keramahan (*Friendliness*)		
20	Kejujuran (*Honesty*)		
21	Keteladanan		
22	Kecerdasan (*Intelligence*)		
23	Keterlibatan (*Involvement*)		
24	Kesetiaan (*Loyalty*)		
25	Optimisme (*Optimism*)		
26	Daya Juang (*Persistence*)		
27	Hormat (*Respect*)		
28	Tanggung jawab (*Responsibility*)		
29	Toleransi (*Tolerance*)		
30	Konsisten (*Consistency*)		

Lembar Kerja II
Menguji kualitas hidupku

Pilihlah 10 kualitas hidup yang menurut Anda sungguh berguna bagi kehidupan bersama, dan kemudian nilai-lah diri Anda.

Contoh:

Misal jika Anda merasa sungguh-sungguh dapat diandalkan dalam segala hal maka Anda beri tanda X di kolom "Bagus sekali". Jika Anda merasa sering kali terlambat datang kuliah, atau terlambat datang saat pertemuan, artinya Anda sulit untuk menepati waktu yang sudah disepakati, maka Anda memberi tanda silang (X) pada kolom "Perlu kerja keras".

No	*Kualitas hidup*	*Bagus sekali*	*Bagus*	*Tidak buruk*	*Perlu kerja keras*
1	*Dapat diandalkan (Reliable)*	*X*			
2	*Sabar (Patient)*				
3	*Jujur (Honest)*				
4	*Bertanggung jawab (Responsible)*				
5	*Tepat waktu (Punctual)*				*X*

Silakan diisi:

No	Kualitas hidup	Bagus sekali	Bagus	Tidak buruk	Perlu kerja keras
1	Dapat diandalkan (*Reliable*)				
2	Sabar (*Patient*)				
3	Jujur (*Honest*)				
4	Bertanggung jawab (*Responsible*)				
5	Tepat waktu (*Punctual*)				
6	Ambisius (*Ambitious*)				
7	Setia (*Loyal*)				
8	Sopan (*Courteous*)				
9	Mampu bekerja dalam tim (*Able to work in teams*)				
10	Mampu memimpin orang lain (*Able to lead others*)				
11	Prakarsa; mampu mengambil inisiatif (*Initiative; self-starter*)				
12	Mampu bekerja mandiri (*Able to work without supervision*)				
13	Mampu mengelola emosi (*Manage emotions*)				
14	Fleksibel (*Flexible*)				
15	Kreatif (*Creative*)				
16	Percaya diri (*Self-confident*)				
17	Tangguh (*Resilient*)				
18	Fisik yang kuat (*Physically strong*)				

No	Kualitas hidup	Bagus sekali	Bagus	Tidak buruk	Perlu kerja keras
19	Penuh kasih (*Compassionate*)				
20	Santai/tidak cepat marah (*Easygoing / not quick to anger*)				
21	Terorganisir (*Organized*)				
22	Optimis (*Optimistic*)				
23	Cepat Belajar (*Quick learner*)				
24	Terampil (*Work with hands*)				
25	Mampu Merawat (*Repair things*)				
26	Mampu mengelola uang (*Manage money*)				
27	Mampu mendampingi orang (*Counsel people*)				
28	Mampu mengungkapkan gagasan dengan jelas (*Speak clearly*)				
29	Mampu menjadi pendengar yang baik (*Good listener*)				
30	Mampu mengambil keputusan (*Make decisions*)				
31	Mampu bernegosiasi (*Negotiate*)				
32	Mampu menulis (*Write*)				
33	Mampu mengawasi orang lain (*Supervise others*)				
34	Mampu menyelesaikan masalah (*Solve problems*)				

Lembar Kerja III
5 kualitas hidup-ku

Tuliskan 5 poin kualitas hidup yang sudah Anda pilih, dan letakkan pada posisi kolom yang sesuai, yakni kolom **Kekuatan Anda** dan kolom **Hal-hal yang harus diperbaiki**.

KEKUATAN-KU (**Bagus Sekali** dan **Bagus**)	**HAL-HAL YANG HARUS DITINGKATKAN** (**Tidak buruk** dan **Perlu Kerja Keras**)

TOPIK 6
MENETAPKAN TUJUAN DAN MEMBUAT PERENCANAAN

Tujuan

1. Mahasiswa mampu membuat tujuan jangka pendek dan jangka panjang sebagai mahasiswa Universitas Sanata Dharma
2. Mahasiswa mampu membuat perencanaan untuk mengembangkan diri dalam mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya

Metode

1. Games
2. Ceramah
3. Pengisian Lembar Kerja
4. Sharing kelompok kecil

Aktivitas

1. GAMES

GAMES : MEMBANGUN MENARA

Alat dan Bahan : Sedotan Plastik, Gunting, Perekat (optional)

Instruksi :

1. Mahasiswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil (menyesuaikan jumlah mahasiswa). Mahasiswa diminta untuk membuat menara yang bisa berdiri kokoh menggunakan sedotan plastik setinggi-tingginya dalam waktu 10 menit.
2. Mahasiswa diajak untuk melihat dan merefleksikan games di putaran pertama, dalam waktu 10 menit tersebut sejauh mana proses membuat menara tersebut terlaksana. DPA memberikan pengantar SMART Goal Setting.
3. Mahasiswa diajak kembali untuk membangun menara tersebut dengan durasi yang lebih panjang (15-20 menit) dengan bantuan perekat (optional) dan didiskusikan terlebih dahulu strateginya.
4. Mahasiswa diajak untuk melihat dan merefleksikan games di putaran kedua, dalam waktu yang lebih panjang dan proses diskusi maka sejauh mana proses membuat menara tersebut terlaksana. DPA mengarahkan ke SMART Goal Setting.

2. SMART Goal Setting

Pengantar oleh DPA tentang Karakteristik Goals Settings – SMART dan Jangka Pendek-Jangka Panjang.

Mahasiswa diajak untuk merencanakan tujuan jangka pendek dan jangka panjangnya di Universitas Sanata Dharma baik sebagai pribadi yang utuh ataupun sebagai mahasiswa. Sebelumnya mahasiswa diajak untuk mengingat kembali berkaitan dengan “SMART” dalam merencanakan tujuannya ini.

Selanjutnya, mahasiswa diminta mengisi kolom di bawah ini berdasarkan jangka waktu studi di Prodi masing-masing

GOAL to be SMART	Jangka Pendek (Semester 1-4)	Jangka Panjang (Semester 5-lulus)
Specific		
Measureable		
Achievable		
Relevant		
Time Bound		

3. Steps to Achieve My Personal SMART Goals

Selanjutnya, mahasiswa diajak untuk mengisi "My Personal SMART Goals". Dari tujuan-tujuan yang sudah direncanakan tersebut, langka-langkah nyata apa yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut.

TUJUAN UTAMA:		
TUJUAN JANGKA PENDEK:		
LANGKAH	KAPAN	AKSI/AKTIVITAS
	Semester 1	
	Semester 2	
	Semester 3	
	Semester 4	
TUJUAN JANGKA PANJANG:		
LANGKAH	KAPAN	AKSI/AKTIVITAS
	Semester 5	
	Semester 6	
	Semester 7	
	Semester 8	

Materi Ceramah

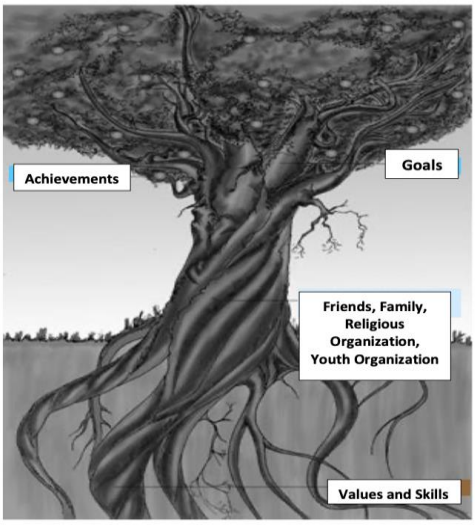
SETTING GOALS AND MAKING PLANS

Karakteristik Goal Setting – SMART Goal Setting

Goals should be SMART	Example of a less good goal	Example of a good goal
Specific	I will be rich.	I will earn 100,000.00 LRD per year.
Measurable	I will attend night school.	I will attend night school twice a week.
Achievable	I will be president of the country by next year.	I will be president of the youth group by next years.
Reliable	I will be on the national soccer team.	I will play soccer with the local youth team.
Time-bound (with a time-limit)	I will get a job at a construction site.	I will get a job at a construction site within the next 2 months.

Growth and Development

Mahasiswa mampu membuat perencanaan untuk mengembangkan diri dalam mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Ilustrasinya seperti pohon yang selalu tumbuh dan berkembang. Setiap mahasiswa memiliki "own tree" nya masing-masing. *Value* dan *Skills* seperti akar menjadi dasar yang dimiliki mahasiswa untuk tumbuh dan berkembang. Pertumbuhan dan perkembangan juga dikuatkan teman, keluarga, organisasi. Tujuan sebuah pohon adalah tumbuh dan berkembang dengan subur hingga membuahkan hasil yang maksimal. Hal tersebut sama dengan mahasiswa yang diharapkan tumbuh dan berkembang hingga tercapainya tujuan dan membuahkan hasil yang baik.



STEP to ACHIEVE MY PERSONAL GOALS

Menetapkan Tujuan Jangka Panjang dan Jangka Pendek

Apa yang ingin dicapai dari awal proses perkuliahan hingga lulus kuliah? 4 semester pertama sebagai sisip program yang merupakan tujuan jangka pendek. Apa yang ingin dicapai saat lulus dari Universitas Sanata Dharma adalah tujuan jangka panjang mahasiswa.

Apa yang harus dilakukan untuk sampai ke sana? Pasti butuh rencana. Apa yang harus dilakukan agar dapat mencapai apa yang diinginkan dalam proses perkuliahan di empat semester pertama sebagai sisip program? Itu adalah tujuan jangka pendek mahasiswa. Mahasiswa harus menetapkan tujuan jangka pendek dan itu adalah peta jalan mahasiswa. Mahasiswa mengikuti peta jalannya untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan hingga lulus kuliah. Tujuan mahasiswa untuk lulus kuliah adalah tujuan jangka panjang mahasiswa.

Langkah-langkah untuk Menetapkan dan Mencapai Tujuan

Untuk menetapkan dan mencapai tujuan, tanyakan pada diri kalian pertanyaan-pertanyaan ini.

1. Apa yang ingin dicapai semester 1, semester 2 dan seterusnya hingga lulus kuliah?

2. Apa yang harus dilakukan untuk mencapainya? Apa yang dibutuhkan untuk mendorong dan membantu mewujudkan atau mencapainya?

3. Tantangan apa yang mungkin menghalangi pencapaian tujuan dan bagaimana bisa menghadapinya?

TOPIK 7
BELAJAR KETERAMPILAN BARU

Tujuan
1. Mahasiswa menyadari bahwa hidup saat ini adalah proses dan selalu berkembang
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi cara diri mempelajari keterampilan baru
3. Mahasiswa mampu mengambil cara atau strategi paling tepat sesuai gaya belajar masing-masing

Metode
1. Ceramah
2. Pengerjaan Lembar Kerja
3. Sharing
4. Refleksi

Aktivitas

1. DPA mengajak mahasiswa untuk melihat video pendek "Piper" youtu.be/Bi-7pho5XB8 dari Disney dan Pixar.

Setelah menyimak video di atas, DPA mengajak mahasiswa untuk mencari pemaknaan dari video tersebut. Beberapa makna yang dapat diambil dari video tersebut adalah sebagai berikut (diambil dari komentar/testimoni dari YouTube):

- *"Nothing is easy at the beginning, but it's only the beginning! Everything becomes easy once you realise it can be overcome with a little effort."*
- *"No one can see what you can see, so just follow your heart, act like you want, don't be afraid, and solve problems by the way that makes you enjoy and help others."*
- *"The more you experience new things, the more knowledge you gain in your life."*
- *"To achieve anything, we have to first remove the fear inside us and if you can do anything to get that thing, then you will find it."*
- *"When you get stuck in peril, you will discover a new horizon."*

2. Asesmen Cara Belajar

Mahasiswa diminta mengisi Lembar Kerja I

Lembar Kerja I
Asesmen Cara Belajar

Petunjuk: Isikan tanda cek/centang (✓) pada beberapa hal yang sesuai dengan anda.

Tipe Belajar A

▢	Saya suka mendengarkan teman saya berbicara tentang berbagai hal
▢	Saya biasanya mudah ingat dengan sesuatu yang saya dengar
▢	Saya lebih senang melihat film daripada membaca buku
▢	Saat kuliah, saya lebih memahami materi dengan mendengarkan penjelasan dosen dibandingkan membaca materi
▢	Saya lebih memilih mendengarkan radio daripada membaca berita
▢	Saya lebih memilih diberitahu secara lisan mengenai pengumuman ujian/tugas daripada membaca pengumuman di grup WhatsApp
	←*jumlah tanda centang*

Tipe Belajar B

▢	Saya suka mengimajinasikan sesuatu yang saya baca
▢	Saya lebih sering mengingat wajah daripada mengingat nama
▢	Saat harus berkonsentrasi untuk mengeja kata, saya membayangkan kata tersebut pada pikiran saya
▢	Saat ujian, saya bisa mengimajinasikan bahwa jawabannya ada pada catatan kuliah tertentu atau pada file tertentu pada komputer
▢	Saya ingat halaman tertentu pada suatu buku
▢	Saya bisa mengingat peristiwa tertentu yang sudah terjadi di pikiran saya
	←*jumlah tanda centang*

Tipe Belajar C

▢	Saat menghadapi masalah, saya lebih suka berpikir sambil bergerak/ berjalan-jalan dalam mencari solusi
▢	Saya susah berkonsentrasi belajar jika hanya duduk saja
▢	Saya memilih melakukan sesuatu dengan tangan saya daripada harus membaca sesuatu berulang-ulang
▢	Saya suka membuat sesuatu (prototipe)
▢	Saat menjumpai sesuatu yang baru dan menarik, saya biasanya sangat ingin menyentuhnya agar saya lebih mengetahui tentang hal itu
▢	Saya lebih memilih untuk beraktivitas di luar daripada berdiam diri di rumah atau membaca buku
	←*jumlah tanda centang*

Tipe Belajar D

▢	Saya menuliskan hal-hal yang perlu saya ingat
▢	Saya lebih jarang membuat kesalahan saat menulis dibandingkan saat berbicara
▢	Saya lebih suka ketika dijelaskan dosen di papan tulis atau di kertas, sehingga saya bisa menuliskan ulang pada buku catatan saya
▢	Saya menuliskan apa yang harus saya lakukan pada buku catatan (di HP/komputer) – *TO DO LIST*
▢	Setelah membuat catatan saat kuliah, saya menulis ulang catatan tersebut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam
▢	Saat saya membaca, saya sering menulis catatan lagi untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dari apa yang saya baca
	←*jumlah tanda centang*

Tipe Belajar E

▢	Saya lebih memilih membaca laporan/modul/buku daripada mendengarkan penjelasan
▢	Saya lebih suka membaca saat waktu luang
▢	Saya lebih mengingat informasi yang saya baca daripada yang hanya saya dengar
▢	Saya lebih memilih membaca berita daripada melihat berita di TV/YouTube
▢	Saya bisa belajar merakit sesuatu (misalnya, Balok Susun/LEGO) atau memperbaiki sesuatu hanya dengan membaca instruksi dari buku manual
▢	Saya lebih suka jika dosen menulis di papan tulis sehingga saya bisa membaca tulisannya
	←*jumlah tanda centang*

Tipe Belajar F

▢	Saat berusaha memecahkan masalah, saya sering berbicara dengan diri saya sendiri
▢	Teman-teman saya sering bertanya-tanya mengapa saya berbicara kepada diri saya sendiri
▢	Saya mengingat suatu hal dengan lebih baik ketika saya membacakannya dengan lantang. Misal, untuk mengingat nomor telepon saya mengucapkannya berkali-kali
▢	Saya lebih memilih berkomunikasi secara lisan daripada tulisan
▢	Saya menikmati berbicara via telepon
▢	Saya bisa belajar dengan lebih baik ketika bersama dengan teman yang lain, serta saya suka berdiskusi mengenai ide-ide baru dan konsep-konsep baru
	←*jumlah tanda centang*

Dari 6 tipe gaya belajar, saat kamu memilih 3 atau lebih tanda cek, maka hal tersebut mengindikasikan gaya belajarmu yang dominan.

Tipe Belajar A adalah kecenderungan belajar dengan cara MENDENGARKAN
Tipe Belajar B adalah kecenderungan belajar dengan cara MELIHAT
Tipe Belajar C adalah kecenderungan belajar dengan cara MENGERJAKAN
Tipe Belajar D adalah kecenderungan belajar dengan cara MENULIS
Tipe Belajar E adalah kecenderungan belajar dengan cara MEMBACA
Tipe Belajar F adalah kecenderungan belajar dengan cara BERBICARA

3. DPA memberi peneguhan dan penekanan bahwa hasil asesmen ini bukan berarti memasukkan kita dalam "suatu kotak" kotak bahwa aku hanya bisa belajar dengan cara tertentu, tetapi lebih untuk menyadari potensi diri untuk lebih membuka diri pada kemungkinan-kemungkinan baru.
4. DPA menjelaskan materi tentang Strategi Belajar
5. DPA mengajak mahasiswa untuk mengidentifikasikan

Materi

Kemampuan seseorang untuk memahami informasi atau pengetahuan bervariasi dalam tingkat dan cara penyerapannya. Pemahaman atas suatu informasi dilakukan dengan cara mempelajarinya. Seseorang harus belajar untuk memiliki ilmu pengetahuan yang luas. Belajar dapat dilakukan dengan interaksi antara indera manusia dan sumber pengetahuan. Proses ini berjalan dengan cara yang berbeda-beda, gaya belajar tertentu, serta pada suatu titik salah satu gaya belajar menjadi dominan dibandingkan dengan gaya belajar yang lain. Beberapa gaya belajar antara lain adalah: dengan cara mendengarkan, melihat, melakukan, membaca, berbicara, dan menulis.

Strategi Belajar

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan mendengarkan, maka

- Bacalah materi yang kamu perlukan dengan lantang
- Minta tolonglah kepada temanmu untuk menjelaskan hal yang tidak kamu pahami
- Belajarlah bersama dengan temanmu (belajar kelompok)
- Pilihlah pekerjaan di mana mendengarkan menjadi bagian yang penting

Strategi lebih lanjut:

- …
- …
- …

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan melihat, maka

- Perhatikanlah orang lain saat melakukan sesuatu agar kamu dapat memvisualisasikan apa perlu dikerjakan.
- Saat kamu membaca sesuatu, bayangkan atau imajinasikan materi itu senyata mungkin

- Catatlah bentuk atau warna benda-benda yang ingin kamu ingat
- Visualisasikan nomor telepon dan kata-kata di dalam pikiran
- Gunakanlah bagan, grafik, atau gambar sebagai alat bantu

Strategi lebih lanjut:

- …
- …
- …

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan melakukan, maka

- Apabila diberi pilihan, tunjukkan kepada orang lain bahwa kamu tahu mengenai sesuatu dengan cara langsung mengerjakannya
- Mengunjungi tempat-tempat untuk melihat langsung bagaimana benda-benda dikerjakan atau dibuat
- Jika kamu harus mempelajari hal-hal baru, perhatikanlah orang yang sungguh tahu melakukannya dan mintalah padanya untuk melatihmu sambil kamu sendiri mengerjakannya.
- Pilihlah pekerjaan yang memberi ruang bagimu untuk bekerja dengan tangan atau sambil bergerak.

Strategi lebih lanjut:

- …
- …
- …

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan menulis, maka

- Ketika kamu membaca, berilah garis bawah pada naskah dan buatlah catatan sembari membaca
- Buatlah catatan sambil mendengarkan kuliah atau input
- Tulislah hal-hal yang harus dikerjakan. Buatlah daftar agenda (*to do list*) dan jadwal harian tertulis.
- Carilah pekerjaan yang banyak melibatkan aktivitas menulis.

Strategi lebih lanjut:

- …
- …
- …

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan membaca, maka

- Buatlah catatan yang baik dan bacalah berulang-ulang
- Bacalah instruksi/materi secara langsung ketimbang meminta orang lain untuk mengatakannya kepadamu atau menunjukkan bagaimana melakukan sesuatu

- Mintalah orang untuk menulis tuntunan/panduan yang terus bisa dibaca ulang
- Dapatkan informasi melalui tulisan
- Pilihlah pekerjaan yang menuntut aktivitas membaca

Strategi lebih lanjut:

- …
- …
- …

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan berbicara, maka

- Buatlah pertanyaan ketika kamu merasa tidak memahami sesuatu atau memerlukan penjelasan
- Belajarlah bersama dengan orang lain sehingga kamu bisa berbicara dengan mereka mengenai informasi-informasi terbaru
- Lakukanlah pengulangan atas hal-hal yang baru saja didengar agar bisa diingat dengan lebih baik.
- Pilihlah pekerjaan yang membutuhkan banyak percakapan.

Strategi lebih lanjut:

- …
- …
- …

Refleksi

Teman-teman silakan menentukan 1 hal yang paling berkesan, bisa dalam bentuk Kata Kunci/Gambar/Simbol/Puisi, dll. pada pertemuan ini!

TOPIK 8
KEPERCAYAAN DIRI

Tujuan

1. Mahasiswa mengetahui arti kepercayaan diri
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi tingkat kepercayaan dirinya
3. Mahasiswa mampu merumuskan langkah-langkah pribadi agar lebih percaya diri

Metode

1. Ceramah dan diskusi
2. Kuis
3. Menonton film pendek

Aktivitas

1. DPA mengajak mahasiswa mengisi Lembar Kerja I.

Lembar Kerja I
Percaya Diri

Petunjuk: Seperti apa sih percaya diri itu? Bersama teman sekelompokmu, beri tanda centang (√) di samping kalimat yang menurut kalian menunjukkan kepercayaan diri.

	1. Aku sudah mempersiapkan diri dengan baik. Aku pasti bisa.			6. Aku akan mengusahakan yang terbaik supaya bisa memahami orang yang kuajak bicara.
	2. Nggak usah persiapan. Aku sudah terlalu pintar.			7. Teman-teman lain bodoh. Mereka pasti terkesima dengan presentasiku.
	3. *Duh*, presentasiku ada beberapa yang kurang bagus, tapi aku akan belajar dari kesalahanku.			8. Aku tidak mungkin membuat kesalahan karena aku sangat sempurna.
	4. Aku mendengarkan pertanyaan orang lalu merespon dengan sungguh-sungguh.			9. *Ah*, santai, nggak perlu persiapan. Nanti jawab seadanya saja. Ngawur juga bisa.
	5. Aku terkadang tidak punya jawaban untuk beberapa pertanyaan. Dan itu tidak apa-apa.			10. Aku ahlinya. Aku tahu segalanya.

(Lembar kerja diadaptasi dari Markway, B. & Ampel, C. (2018). The Self Confidence Workbook: A Guide to Overcoming Self-Doubt and Improving Self-Esteem. Althea Press.)

Keterangan:

Percaya Diri: kalimat 1,3,4,5,6.
Terlalu Percaya Diri: kalimat 2,7,8,9,10

2. DPA memberikan pertanyaan kepada semua mahasiswa dan meminta menuliskan jawabannya di buku masing-masing: Menurutmu, orang yang percaya diri itu seperti apa, sih? Lalu, apa saja yang membuat seseorang tidak percaya diri? (DPA dapat merujuk materi untuk acuan berdiskusi)
3. DPA mengajak mahasiswa berefleksi dengan menonton film pendek berjudul *Pip*. Sebelum menonton, DPA memantik diskusi: Apakah kamu pernah mendengar istilah *guide dog*?

Guide dog (anjing pemandu) adalah anjing yang dilatih secara khusus untuk memandu orang-orang yang memiliki kebutuhan khusus. *Guide dog* cukup lazim ditemukan di Eropa dan Amerika.

Foto: https://guidedog.org.za/guide-dogs/

Menurutmu, kualitas apa yang diperlukan oleh seekor anjing untuk bisa menjadi *guide dog*?

4. DPA mengajak mahasiswa menonton kisah seekor anak anjing yang ingin sekali menjadi *guide dog* dalam sebuah film pendek berjudul *Pip*.

Film dapat diunduh di https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94.

Setelah menonton film tersebut, hal apa dalam film tersebut yang menurutmu menarik?

Belajar dari Pip: Percaya Diri itu bisa dibangun dan Membawa Kebaikan

Tawaran bagi DPA: mahasiswa diajak melihat bagaimana Pip merespon keadaan diri yang berbeda dibandingkan teman-temannya serta merespon kegagalan yang dia alami. Pip menunjukkan bahwa orang yang percaya diri tidak berhenti pada kekurangan, namun melihat potensi dan fokus pada pengembangan diri meskipun Pip juga harus menghadapi resiko-resiko seperti ditertawakan dan terjatuh. Mahasiswa juga diajak untuk melihat bahwa kepercayaan diri merupakan keterampilan yang bisa dibangun. Selain itu, mahasiswa diajak melihat bahwa kepercayaan diri sesungguhnya membuat seseorang lebih empati dan mau menolong orang lain. Kepercayaan diri membuat orang tidak hanya fokus pada dirinya sendiri, namun membuatnya melihat orang lain dan memahami kebutuhan orang lain.

5. DPA menyampaikan materi dengan ceramah tentang kepercayaan diri
6. DPA mengajak mahasiswa mengisi Lembar Kerja 2

Lembar Kerja II
Seberapa Aku Percaya Diri?

Petunjuk: Sekarang, kamu telah memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kepercayaan diri. Di bawah ini ada beberapa pernyataan untuk membantumu mengidentifikasi rasa percaya dirimu. Tandailah setiap pernyataan dengan huruf-huruf berikut ini sesuai dengan keadaan dirimu.

A: Seringkali sesuai dengan keadaanmu

B: Terkadang sesuai dengan keadaanmu

C: Jarang/tidak pernah sesuai dengan keadaanmu

No	Pernyataan	Responmu (A/B/C)
1.	Saya tahu dan menyadari kelebihan serta kelemahan saya.	
2.	Saya mau mengambil resiko untuk hal-hal yang saya yakini.	
3.	Saya mempersiapkan diri untuk mendapatkan pengalaman baru.	
4.	Saya dapat menghadapi rasa takut dan ragu-ragu.	
5.	Saya mengingat hal-hal yang berhasil saya lakukan.	
6.	Saya menganggap kegagalan adalah bagian dari hidup.	
7.	Saya dapat menghadapi perubahan yang tidak terduga.	
8.	Saya tidak sungkan untuk meminta tolong.	
9.	Saya tahu apa yang saya anggap berharga di hidup saya.	
10.	Saya tidak mudah menyerah.	
11.	Saya tahu bahwa tidak semua orang menyukai saya atau setuju akan tindakan saya.	
12.	Saya tahu saya berharga.	
13.	Saya memahami bahwa kemunduran itu wajar.	
14.	Saya tidak takut melakukan hal baru.	
15.	Tindakan saya biasanya selaras dengan nilai-nilai hidup saya.	
16.	Saya tidak terpaku pada menyalahkan diri sendiri ketika saya menghadapi masa sulit.	

(Lembar kerja diadaptasi dari Markway, B. & Ampel, C. (2018). The Self Confidence Workbook: A Guide to Overcoming Self-Doubt and Improving Self-Esteem. Althea Press.)

Apabila kamu paling banyak menjawab:

A: Kamu selama ini telah bersikap dan berperilaku percaya diri. Kamu berhasil mengatasi kesulitan dalam mencapai tujuanmu.
B: Kamu berada di tengah-tengah. Terkadang kamu tahu bahwa kamu mampu, namun di waktu lain kamu fokus pada kekurangan atau kesulitan yang kamu hadapi.
C: Kamu saat ini tengah berjuang dengan rasa percaya dirimu. Seringkali kepercayaan dirimu goyah.

7. DPA mengajak mahasiswa untuk berefleksi : Saat ini, dimanakah *starting point*mu? Apakah kamu di titik A, B, atau C? Tuliskan hal-hal yang akan kamu lakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan rasa percaya dirimu.

8. DPA memberikan tugas untuk dikerjakan di rumah :
   Bayangkanlah dirimu sebagai seorang mahasiswa/i yang percaya diri. Deskripsikanlah dirimu yang percaya diri dalam bentuk tulisan. Tulislah di kotak berikut ini. Kamu boleh juga menambahkan gambar-gambar.

Misalnya:

Aku aktif mengajukan pertanyaan saat di kelas. Aku bisa mengutarakan pendapatku di dalam diskusi kelompok. Aku mendaftarkan diri untuk mengikuti program pertukaran mahasiswa.

Materi

Kepercayaan Diri

Terkadang kita membayangkan orang yang percaya diri adalah seseorang yang melakukan hal-hal besar dan hebat. Namun, kita perlu tahu bahwa keberanian dan kehebatan seringkali terlihat dalam tindakan-tindakan yang nampak kecil dan sederhana. Kepercayaan diri adalah sikap dan perilaku yang kita bangun sedikit demi sedikit, hari demi hari. Kepercayaan diri dibangun dengan terus menerus memilih untuk bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan kita (Markway & Ampel, 2018).

Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa kita memiliki kemampuan dan kualitas (Krintz, 2015). Kurang percaya diri dan merasa insecure membuat kita tidak berani mengambil kesempatan dan gagal mencapai tujuan kita. Kita juga rawan terjebak dalam perasaan iri hati. Di sisi lain, terlalu percaya diri dapat membuat kita terlalu gegabah bahkan gagal mencapai tujuan kita. Terlalu percaya diri juga dapat membuat kita arogan dan menyakiti orang lain.

Terkadang kita merasa bahwa kepercayaan diri adalah sesuatu yang tidak bisa kita atur, padahal sebenarnya kita sangat bisa mengatur rasa percaya diri kita (Markway & Ampel, 2018). Kita perlu untuk mengenali dan memahami diri kita untuk percaya pada diri kita. Semakin kita memahami diri sendiri, semakin besar kemampuan kita untuk mengatur kepercayaan diri kita.

Memiliki kepercayaan diri bukan berarti bahwa kita bebas dari rasa takut dan ragu-ragu. Merasa takut dan ragu-ragu justru sangat wajar! Yang menarik adalah ketika kita memiliki kepercayaan diri, kita tidak akan menyerah pada rasa takut dan ragu-ragu, namun kita akan menggunakannya untuk berlatih dan meningkatkan kemampuan diri (Markway & Ampel, 2018). Misalnya, kita mendapat tugas untuk presentasi di suatu mata kuliah lalu kita merasa takut bahwa kita tidak akan bisa presentasi dengan baik. Kita tidak berhenti di rasa takut lalu menyerah, namun kita akan melihat mengapa kita takut: apakah karena kita kurang menguasai materi ataukah karena kita kurang latihan. Setelah itu, kita melatih diri kita supaya kita merasa lebih siap untuk presentasi. Orang yang percaya diri tidak serta merta bebas dari rasa takut, tapi dia akan berusaha mengidentifikasi hal-hal yang membuatnya merasa takut lalu akan melatih diri untuk meningkatkan kemampuan dirinya. Hari demi hari, seiring pengalaman kita, kita akan menumbuhkan kepercayaan diri kita sedikit demi sedikit.

Kepercayaan diri kita dipengaruhi banyak hal, seperti pengalaman hidup, kurangnya pemahaman akan kepercayaan diri, sosial media, pergaulan, keadaan psikologis, serta faktor keturunan (Markway & Ampel, 2018). Misalnya, seseorang yang dibesarkan oleh orang tua yang senantiasa membandingkan dirinya dengan anak lain akan melihat dunia dengan cara yang berbeda dengan orang lain yang dibesarkan oleh orang tua yang menghargai dan menerima keunikannya. Hal-hal tersebut dapat memengaruhi pemahaman kita akan diri kita dan berakibat pada kepercayaan diri kita. Namun, kita tahu bahwa kepercayaan diri adalah kualitas yang dapat kita bangun hari demi hari. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat membantu kita menumbuhkan rasa percaya diri.

1. Terima kelebihanmu. Lihat dan buatlah daftar kelebihan yang kamu miliki. Ingat juga hal-hal yang berhasil kamu lakukan. Terimalah bahwa keberhasilanmu bukan semata-mata keberuntungan belaka, namun juga hasil kerja keras dan kemampuanmu. Ingatlah bahwa kamu pernah mengambil resiko dan berhasil mengelolanya. Ingatlah pujian dan apresiasi yang pernah kamu terima dari orang lain. Akui dan terima kelebihanmu.

2. Terima kelemahan dan ketidaksempurnaanmu. *Stop* merasa *insecure*. Semua orang memiliki kelemahan dan ketidaksempurnaan masing-masing. Lihat dan buatlah daftar kekurangan yang kamu miliki. Seringkali menerima kelemahan dan ketidaksempurnaan kita menjadi langkah awal untuk kita belajar menghadapi kelemahan kita.
3. Buatlah tujuan dan bekerja keraslah untuk mencapai tujuan itu. Ambil kesempatan dan ambil resiko yang mendukungmu mencapai tujuanmu. Persiapkan dirimu sebaik-baiknya.
4. Milikilah *support system* yang mendukungmu berkembang ke arah yang lebih baik dan membuatmu bersemangat mencapai tujuanmu.

TOPIK 9
KOMUNIKASI ASERTIF

Tujuan

1. Mahasiswa mengetahui arti komunikasi asertif
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi gaya komunikasinya
3. Mahasiswa mampu merumuskan langkah-langkah pribadi untuk berkomunikasi secara asertif

Metode

Ceramah dan diskusi

Aktivitas

1. DPA memancing diskusi dengan pertanyaan: Apakah kamu pernah mendengar istilah *asertif*? Diskusikan dengan beberapa teman. Hasil diskusi adalah satu kesepakatan tentang arti asertif
2. Dalam kelompok kecil, diskusikanlah perilaku mana yang menurut kalian mencerminkan perilaku asertif.

A

memotong pembicaraan orang lain dengan alasan pendapat orang tersebut tidak sebagus pendapat kamu.

B

Kamu memuji pendapat seseorang, namun juga mengatakan bahwa ada beberapa hal dalam pendapatnya yang tidak kamu setujui.

C

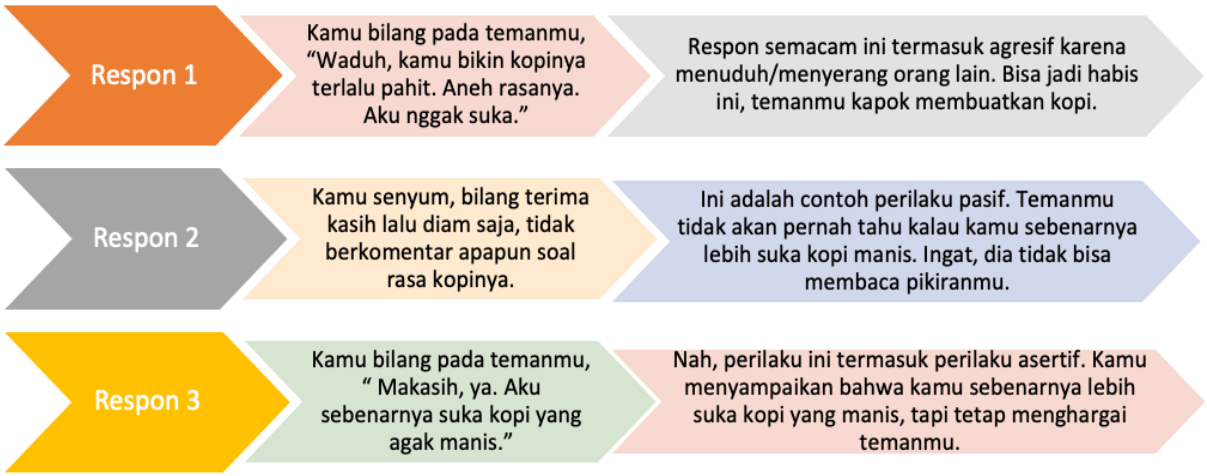
Barangmu dipinjam teman dua minggu yang lalu. Dia mengatakan akan mengembalikan minggu lalu, tapi sampai hari ini dia tidak mengembalikannya padahal kamu membutuhkannya. Kamu diam saja, tidak mau bertanya.

3. DPA memberikan penjelasan tentang komunikasi asertif

4. DPA menjelaskan contoh cara berlatih komunikasi asertif

Salah satu cara berlatih komunikasi asertif adalah dengan menggunakan ***I-message***. Lihatlah contoh di bawah ini.

Situasi:
Temanmu membuatkan kopi untukmu. Kamu kurang suka dengan rasa kopi tersebut karena kopi tersebut terlalu pahit. Kamu lebih suka kopi yang manis.



I-message membantu kita mengungkapkan pikiran dan perasaan kita tanpa menyerang orang lain. Kuncinya adalah memulai dengan **"I"** atau **"saya",** bukan **"kamu"**. Misalnya, daripada mengatakan "Kamu, *nih*, bikin saya marah", lebih baik mengatakan "**Saya** merasa marah kalau…" Contoh lainnya, daripada mengatakan "Kamu sengaja nggak mengembalikan barang saya ya? Kamu lupa dan sengaja bikin saya repot, ya?" lebih baik mengatakan "**Saya** memerlukan barang yang kamu pinjam dua minggu yang lalu."

5. DPA mengajak mahasiswa belajar tentang perilaku sopan dan menghargai orang lain.
   Petunjuk: Kita telah belajar bahwa dalam berkomunikasi secara asertif, kita perlu juga untuk berperilaku sopan dan menghargai orang lain. Kesopanan sangat erat hubungannya dengan budaya, adat istiadat, serta norma-norma yang berlaku di masyarakat. Kesopanan juga mungkin berbeda dari satu daerah/budaya dengan daerah/budaya lainnya.

6. DPA memimpin Diskusi Kelompok
   Petunjuk: bagikanlah hal-hal yang sopan dan tidak sopan ketika berkomunikasi di daerahmu masing-masing ***(Do's and Dont's).***

No	Yes
... ...	... ...

7. DPA mengajak mahasiswa berefleksi
   Petunjuk : Kamu sudah belajar mengenai komunikasi asertif, *I-message*, serta kesopanan dalam beberapa budaya. Buatlah refleksi tentang seberapa Anda sudah menunjukkan perilaku asertif.

Materi

Komunikasi Asertif

Komunikasi asertif merupakan cara berkomunikasi dengan jujur, sopan, dan penuh penghargaan. Ketika kita berkomunikasi secara asertif, kita mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan kita secara **jujur** kepada orang lain, namun tetap **sopan** dan **menghargai** orang lain. Komunikasi asertif memberi kita banyak manfaat, misalnya meningkatkan kepercayaan diri kita, menambah pemahaman kita akan diri sendiri, membuat kita lebih dihargai orang lain, membantu kita membuat keputusan yang lebih baik, mengurangi kadar stress, serta membuat kita memiliki relasi yang jujur dengan orang lain (Hill, 2020).

Selain komunikasi asertif, ada pula gaya komunikasi lainnya, yaitu pasif, agresif, dan pasif-agresif. Seseorang dengan gaya komunikasi pasif kesulitan mengungkapkan pikiran dan perasaannya, bahkan menghindar untuk jujur mengenai pikirannya terhadap orang lain. Orang dengan gaya komunikasi pasif seringkali menghindari konflik dengan orang lain dan menganggap pikiran dan perasaannya tidak penting (Janice, 2011). Apabila kita terus menerus berkomunikasi secara pasif, kita akan kesulitan memiliki relasi yang jujur dan dalam dengan orang lain. Kita juga bisa stress karena terus menerus mengesampingkan perasaan dan pikiran kita, termasuk perasaan marah dan sedih. Orang dengan gaya komunikasi pasif nampak tidak memiliki masalah apapun sampai mereka “meledak”.

Komunikasi agresif adalah gaya komunikasi ketiga. Orang dengan gaya komunikasi agresif seringkali melanggar hak orang lain dan tidak menganggap penting pikiran serta perasaan orang lain (Janice, 2011). Komunikasi agresif menyakiti dan tidak menghargai orang lain. Kita cenderung menyela perkataan orang, menyalahkan dan tidak mau mendengarkan orang lain. Dengan gaya komunikasi ini, seringkali pesan kita tidak tersampaikan dengan baik karena yang orang lain tangkap adalah amarah dan agresivitas kita (Hill, 2020).

Gaya komunikasi terakhir adalah komunikasi pasif-agresif (kombinasi pasif dan agresif). Orang dengan gaya komunikasi pasif-agresif seringkali nampak santai dan pasif di luar namun sebenarnya menyimpan ketidaksukaan di dalam hati (Janice, 2011). Kita merasa tidak suka, namun tidak berani berkonflik secara langsung sehingga kita cenderung bertindak agak agresif dengan memanipulasi orang lain, misalnya bersikap sarkastik, ngedumel, dan bergosip.

Dari uraian di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa gaya komunikasi asertif adalah gaya yang membawa paling banyak manfaat bagi kita dan bagi orang lain. Orang yang asertif memiliki rasa percaya diri yang cukup, dapat mengutarakan pikiran dan perasaan dengan baik, mendengarkan dan menghargai pikiran serta perasaan orang lain. Meskipun ada kemungkinan seseorang menggunakan gaya komunikasi yang berbeda-beda tergantung situasi, biasanya seseorang condong ke satu gaya tertentu.

Banyak orang seringkali kesulitan berkomunikasi secara asertif. Hal ini dipengaruhi banyak hal, misalnya pola pengasuhan, jenis kelamin, pergaulan, pendidikan, serta budaya. Namun seperti halnya kepercayaan diri yang kita pelajari minggu lalu, gaya komunikasi asertif merupakan hal yang bisa kita pelajari. Apabila kita adalah pribadi dengan gaya komunikasi pasif, kita perlu mengingat bahwa orang lain bukanlah ahli membaca pikiran. Kita perlu belajar mengungkapkan pikiran dan perasaan kita dengan jujur, sopan, dan penuh penghargaan supaya orang lain mengenal kita dengan lebih baik. Ingatlah bahwa pikiran dan perasaanmu sama berharganya dengan pikiran dan perasaan orang lain. Yakinilah nilai hidupmu, ketahuilah prioritasmu dan belajarlah mengemukakannya. Apabila kita pribadi dengan gaya komunikasi agresif, kita perlu belajar bagaimana menghargai pendapat dan perasaan orang lain dengan lebih baik. Pikiran dan perasaan orang lain juga berarti dan berharga. Tentu saja, proses ini bukanlah permainan sulap yang sekejap saja bisa terjadi; proses ini perlu waktu dan usaha yang konsisten untuk memilih bersikap asertif.

Catatan bagi DPA: DPA dapat memberi contoh budaya yang dapat memengaruhi asertivitas seseorang, misalnya di budaya Jawa yang *ewuh pakewuh*, tidak baik menyatakan ketidaksukaan secara langsung. DPA dapat juga mendorong mahasiswa untuk bercerita mengenai konteks budaya di daerah mereka yang berkaitan dengan komunikasi asertif.

PERSIAPAN SELEBRASI (diberikan di akhir topik ke-9)

Instruksi untuk mahasiswa

Bacalah konteks berikut dan ikuti langkah-lagkah sesuai contoh!

1. Setelah berjumpa dengan teman-teman satu angkatan di prodi ini, aku telah belajar banyak hal. Aku tau siapa diriku, aku menggali nilai-nilai yang kuhidupi, aku melihat keterampilan dan kualitas-kualitas diriku, dan melakukan penilaian atas diriku sendiri. Aku juga sudah mulai memiliki tujuan. Aku sudah memahami konteks baruku sebagai (maha)siswa di perguruan tinggi, memahami konteks Universitas Sanata Dharma, dan lingkungan di mana aku tinggal. Dan aku juga mengerti langkah-langkah yang perlu kuambil sebagai langkah baru di universitas ini, langkah apa yang perlu kutinggalkan dan langkah apa yang perlu kutambahkan.

2. Maka sekarang aku akan mengingat-ingat kembali hal-hal itu dan membuatnya menjadi sebuah avatar dengan menggunakan teknologi yang sudah aku ketahui atau yang baru aku eksplorasi.
3. Aku mulai dengan menuliskan hal-hal penting untuk bertumbuh (seperti terangkum dalam Gambar 1) dan menyimpulkannya menjadi avatar. Aku menuliskan diskripsi diri dengan komponen berikut:

Gambar 1: Kata kunci untuk bertumbuh

Berikut adalah contohnya

Deskripsi diri:

Aku adalah orang yang ceria, optimis. Aku ingin belajar dengan baik dan membayangkan akan menjadi pendidik. Aku belajar di USD dengan banyak teman dari berbagai daerah. Aku telah mengeset beberapa strategi untuk mencapai tujuanku. Dalam 4 tahun ke depan aku membayangkan akan menjadi gadis muda yang ceria, mudah bergaul, dan siap untuk bekerja.

Avatar yang dibuat dengan bantuan AI tool

Deskripsi diri	Avatar

Catatan: H-3 penyelenggaraan selebrasi mahasiswa diharapkan mengumpulkan avatar ke koordinator kelas atau yang ditunjuk. Koordinator atau yang ditunjuk akan menjadikan kumpulan avatar dalam 1 video, di akhir video ditambahkan tulisan terkait komitmen bersama satu kelas.

TOPIK 10

SELEBRASI

Tujuan
Dalam selebrasi mahasiswa dapat merayakan penghargaan terhadap keberadaan diri

Metode

1. Pengantar dari DPA
2. Pemutaran Video Avatar
3. Diskusi RTL
4. Ajakan membuat avatar impian
5. Perayaan

Aktivitas

1. Pada pertemuan terakhir DPA mengajak mahasiswa untuk bertemu di dalam maupun di luar kelas dan memberi pengantar tentang refleksi dan rencana tindak lanjut (RTL) aktivitas dalam program FCH.
2. Dilakukan pemutaran video sekaligus mengajak untuk berbagi video tersebut di IG masing-masing (atau IG kelas) dengan menge-*tag* IG Prodi, maupun IG Universitas. *Tagline* bisa dibuat sesuai kesepakatan kelas.
3. Dosen dapat meminta mahasiswa menuliskan RTL di *sticky notes* dan mengumpulkan ke dosen. Info ini dapat menjadi jurnal Bersama yang dapat dibuka di semester depan.
4. Dosen dapat juga mahasiswa diminta membuat Avatar impian berdasarkan RTL tersebut dan bercerita tentang Avatar impian mereka.
5. Catatan tambahan, kegiatan ini bisa juga disertai dengan perayaan dengan konsumsi yang diusahakan secara mandiri.

Sumber Gambar:

https://www.freepik.com/free-ai-image/group-people-celebrate-city-life-success-generated-by-ai_41562814.htm, Image By vecstock

Referensi

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.

Dickel, C. T., & Ishii-Jordan, S. R. (2008). Implementing Jesuit charisms and core values in distance education. *Journal of Catholic Education*, 11(3), 385-398.

Hill, C. (2020). *Assertiveness Training: How to Stand Up for Yourself, Boost Your Confidence, and Improve Assertive Communication Skills.*

Janice, E. (2011). *Be Assertive: The How-To Guide*. Vook, Inc.

Krintz, C. (2015). *Building Self Confidence* [PowerPoint slides]. Computer Science Department, University of California Santa Barbara. https://cra.org/cra-wp/wp-content/uploads/sites/8/2015/05/Building-Self-Confidence.pdf

Markway, B. & Ampel, C. (2018). *The Self Confidence Workbook: A Guide to Overcoming Self-Doubt and Improving Self-Esteem*. Althea Press.

McNamee, B. F. (2022). Setting the World on Fire: Influence of Ignatian Formation on Discernment and Action for Social Justice by Lay Leaders at US Jesuit Institutions of Higher Education (*Doctoral dissertation*, Saint Joseph's University).

Modul 2 Personal Development (2022) ; Education Development Center (EDC)

Piumatti, G., & Rabaglietti, E. (2015). Different types of emerging adult university students: The role of achievement strategies and personality for adulthood self-perception and life and education satisfaction. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(2), 241-257.

https://www.youtube.com/watch?v=1jmyCCiIE_8&ab_channel=PaniradyaKaistimewan
https://www.youtube.com/watch?v=H-7rAJjjYM4
https://www.youtube.com/watch?v=c_C8W1rOjJA
https://www.youtube.com/watch?v=GAyvgz8_zV8
https://youtu.be/NSTFiV14Oik
https://youtu.be/m6VhCcsi9zM
https://youtu.be/D0CzHBXxVvg
https://www.renunganharian.net/2018/100-januari/2425-melatih-otot-rohani.html
https://satupersen.net/blog/tips-membangun-kebiasaan-baru
https://www.youtube.com/watch?v=1lo-8UWhVcg
youtu.be/Bi-7pho5XB8
https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94