



UNIVERSITAS
SANATA DHARMA
KEMAHASISWAAN USD

MODUL FORMASI CERDAS HUMANIS-1

FCH-1

PANDUAN DPA

UNIVERSITAS SANATA DHARMA
TAHUN AKADEMIK 2025/2026

FORMASI CERDAS HUMANIS – 1 (FCH-1)



**UNIVERSITAS SANATA DHARMA
2025**

PENYUSUN

Tim Formasi Cerdas Humanis
Universitas Sanata Dharma

Penanggung Jawab:

Dr. Titik Kristiyani, M.Psi.
(Wakil Rektor III)

Ketua:

Alexander Hendra Dwi Asmara, S.J., S.S., M.A., Ph.D.

Sekretaris:

Diksita Galuh Nirwinastu, M.Hum.

Anggota:

1. A. Prasetyadi, M.Si., Ph.D.
2. Dr. A. Setyandari, S.Pd., S.Psi., Psikolog, M.A.
3. Thomas Wahyu Prabowo Mukti, S.Pd., M.Pd.
4. Christina Kristiyani, M.Pd., Ph.D.
5. Maria Angela Diva Vilaningrum Wadyatenti, M.Sc.

DAFTAR ISI

PENYUSUN.....	i
DAFTAR ISI	ii
KATA PENGANTAR	iv
DESAIN PENDAMPINGAN MAHASISWA UNIVERSITAS SANATA DHARMA	vi
PERTEMUAN 1	
FORMASI MAHASISWA SANATA DHARMA.....	1
PERTEMUAN 2	
MEMAHAMI KONTEKS BELAJAR : UNIVERSITAS SANATA DHARMA SEBAGAI PERGURUAN TINGGI KATOLIK & JESUIT.....	8
PERTEMUAN 3	
MEMAHAMI KONTEKS BELAJAR : UNIVERSITAS SANATA DHARMA SEBAGAI PERGURUAN TINGGI DI YOGYAKARTA	23
PERTEMUAN 4	
KULTUR BELAJAR DI PERGURUAN TINGGI - 1.....	30
PERTEMUAN 5	
KULTUR BELAJAR DI PERGURUAN TINGGI – 2.....	35
PERTEMUAN 6	
MENGENAL CARA DIRI BELAJAR HAL BARU	43
PERTEMUAN 7	
PENGENALAN DAN PENGEMBANGAN DIRI SECARA INTEGRAL.....	55

PERTEMUAN 8	
NILAI-NILAI DALAM HIDUPKU	57
PERTEMUAN 9	
MENJELAJAH DIRI, MENINGKATKAN KESADARAN DIRI	65
PERTEMUAN 10	
TUMBUH MAKIN PERCAYA DIRI.....	73
PERTEMUAN 11	
MENETAPKAN TUJUAN DAN MEMBUAT PERENCANAAN	
.....	83
PERTEMUAN 12	
SELEBRASI	92
Surat Tugas Tim FCH	94

KATA PENGANTAR

Sebagai institusi pendidikan tinggi, Universitas Sanata Dharma (USD) memberikan perhatian besar pada formasi mahasiswa dalam rangka menyongsong masa depan penuh harapan. Formasi tentunya tidak hanya dalam ranah kognitif akademik, tetapi juga dalam non akademik. Mahasiswa 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 formasi yang tepat dan relevan dengan kehidupan mahasiswa 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 mahasiswa sebagai kaum muda perlu terlibat di dalamnya. Formasi 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 formasi terhadap kaum muda lebih tepat disebut sebagai aktivitas berproses dan berjalan bersama, sebab semua pihak perlu belajar mengembangkan diri.

Proses formasi 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.

Berdasarkan latar belakang tersebut, buku Formasi Cerdas Humanis (FCH) – 1 ini disusun. Sebagai sebuah pedoman formasi, buku ini kiranya perlu terus ditinjau dan disesuaikan dengan kondisi jaman 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, Juli 2025

Wakil Rektor III

Dr. Titik Kristiyani, M.Psi., Psikolog

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 *EMERGING ADULT*

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 pengekanan, 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 JESUIT SEBAGAI WADAH BERTUMBUH BERSAMA

Karakteristik Pendidikan Jesuit adalah (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 Jesuit 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 Jesuit 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 Jesuit. Visi kepemimpinan Ignasian dan Jesuit 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 Jesuit 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 Jesuit adalah doa, yang mencakup dimensi etis dan moral, dengan mengkombinasikan pikiran dan hati. Discernment ini mengarahkan pada suatu tindakan.

***Universal Apostolic Preferences* (Preferensi Kerasulan Universal)**

Sebagai universitas Jesuit, selain memiliki ciri-ciri pendidikan di atas, juga perlu mengakomodasi implementasi dari *Universal Apostolic Preferences* (UAP), 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. 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 KEPERIBADIAN MAHASISWA UNIVERSITAS SANATA DHARMA

Sejalan dengan ciri khas Pendidikan Jesuit 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

PERTEMUAN 1

FORMASI MAHASISWA SANATA DHARMA



Sumber:

<https://www.gramedia.com/pendidikan/universitas/universitas-sanata-dharma/>

Tujuan :

1. Mahasiswa memahami formasi mahasiswa yang ada di USD
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi minat pengembangan diri di USD
3. Mahasiswa saling mengenal dan merasa nyaman di kelas FCH

Metode :

1. Ceramah dan tanya jawab
2. Pengisian Lembar Kerja Pribadi
3. *Game* pengenalan

Aktivitas :

1. DPA memberi pengantar singkat mengenai aktivitas yang akan dilakukan
2. Co-fas memimpin *game* pengenalan
3. DPA menjelaskan materi Formasi Mahasiswa Holistik di USD
4. Mahasiswa diminta mengisi Lembar Kerja Pribadi : (LK 1 - Minat Pengembangan Diri) dibuat dua rangkap, untuk dikumpulkan pada DPA dan disimpan mahasiswa. Catatan : Lembar Kerja dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan

Materi :**Formasi Mahasiswa Holistik USD**

1. Mahasiswa USD akan mendapat pendampingan terstruktur mulai dari awal masuk hingga di akhir masa studinya, menuju profil kepribadian yang diharapkan dan menjadi warga global yang bertanggung jawab (*Responsible Global Citizen* – RGC)
2. Sebelum perkuliahan dimulai, semua mahasiswa baru harus mengikuti orientasi mengenai Sanata Dharma secara menyeluruh melalui Inisiasi Sanata Dharma (INSADHA), yang dilanjutkan dengan Inisiasi Fakultas dan Inisiasi Program Studi.
3. Pada semester satu, mahasiswa wajib mengikuti kegiatan pengolahan diri melalui Program Formasi Cerdas Humanis (FCH)–1, dengan penekanan pada pengembangan kepribadian secara integral. FCH 1 dilaksanakan secara terstruktur seminggu sekali bersama DPA ditemani co-fas FCH.
4. Pada semester dua, mahasiswa wajib mengikuti kegiatan pengolahan diri melalui Program Formasi

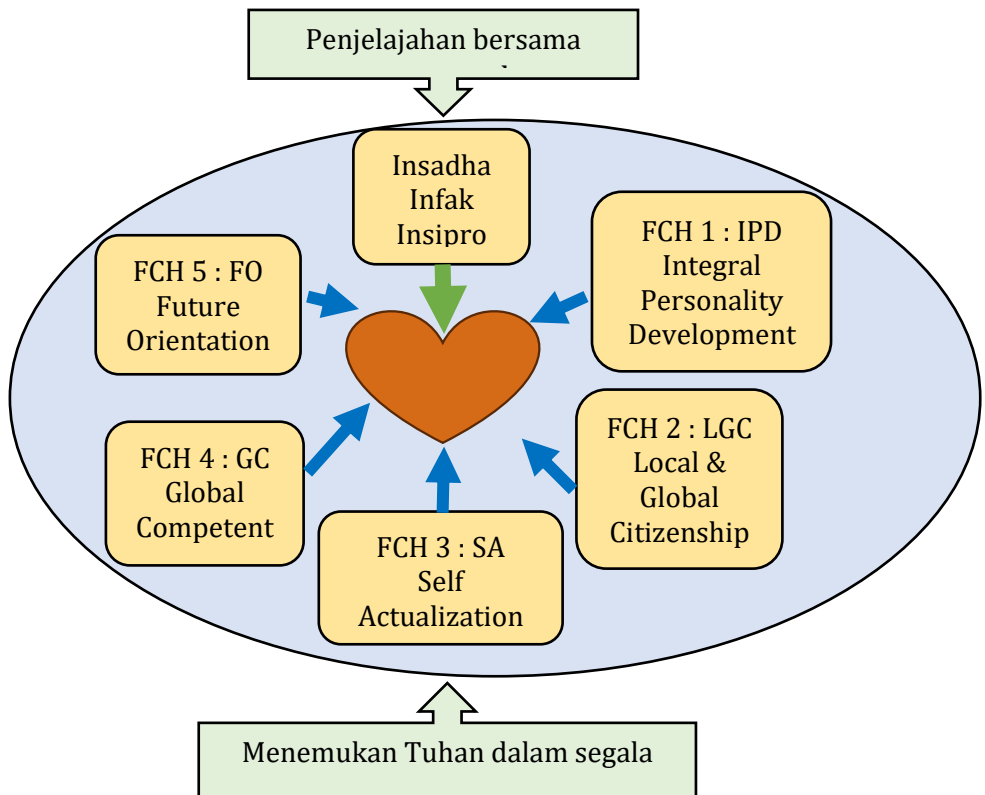
Cerdas Humanis (FCH)-2, dengan penekanan pada keterampilan relasi sosial serta peran dalam masyarakat. FCH 2 dilaksanakan secara terstruktur seminggu sekali bersama DPA ditemani cofas FCH.

5. Formasi selanjutnya adalah FCH 3 dan FCH 4, yang waktu pelaksanaannya lebih fleksibel, dapat dimulai dari sejak mahasiswa berada di semester satu. Dalam FCH 3 dan FCH 4 ditawarkan beberapa program yang dapat dipilih mahasiswa sesuai bakat dan minat pengembangan diri masing-masing. Pendamping tiap program berbeda-beda tergantung jenis dan lingkup kegiatan.
6. Pilihan program dalam FCH 3 dan FCH 4 dapat dilihat dalam tabel 1. Mahasiswa WAJIB mengikuti minimal satu kegiatan yang termasuk dalam FCH 3 dan minimal satu kegiatan dalam FCH 4.
7. Di akhir masa studi yaitu saat mahasiswa telah menyelesaikan seluruh mata kuliah teori, yang waktunya dapat berbeda-beda untuk tiap mahasiswa, mahasiswa dapat mengikuti pengendapan akhir studi dalam rangka membantu pengolahan diri untuk menyongsong tahapan kehidupan selanjutnya. Kegiatan ini dikemas dalam FCH 5, yang berisi kegiatan Pelatihan Persiapan Dunia Kerja (PPDK), Orientasi Studi Lanjut (OSL), dan Gladi Rohani Persiapan Masa Depan (GR). Kegiatan-kegiatan dalam FCH 5 tidak bersifat wajib, tetapi mahasiswa didorong untuk mengikutinya.
8. Ringkasan alur pendampingan mahasiswa dapat dilihat dalam Gambar 1.

Tabel 1.**Formasi Mahasiswa Holistik USD**

FORMASI	MATERI
INSADHA INFAK INSIPRO	1. Pengerang Yogyakarta sebagai tempat belajar 2. Pengenalan Konteks Belajar : Visi misi dan nilai-nilai dasar USD 3. Habitus sebagai mahasiswa 4. Peningkatan motivasi belajar dan strategi sukses di PT 5. Formasi mahasiswa holistik di USD 6. Berbagai layanan di USD : biro, Lembaga, unit 7. Berbagai kegiatan kemahasiswaan 8. <i>Safeguarding culture</i> di USD 9. Pengenalan Fakultas dan Prodi (dosen, kurikulum, dll)
FCH 1: <i>Integral Personality Development (IPD)</i>	1. Pengenalan USD sebagai perguruan tinggi Katolik dan Jesuit di Yogyakarta 2. Pengenalan dan adaptasi kultur belajar di perguruan tinggi 3. Pengenalan dan pengembangan diri secara integral : a. Keadaan diri b. Nilai-nilai hidup c. Cara diri belajar hal baru d. Kepercayaan Diri e. Menetapkan tujuan dan membuat rencana

FCH 2: <i>Local & Global Citizenship</i> (LGC)	1. Kepedulian Sosial a. Penghargaan keberagaman dan inklusivitas (anti intoleransi) b. Penghargaan martabat orang lain (anti perundungan & kekerasan seksual) c. Kepedulian terhadap yang 'lemah & tersingkirkan' d. Spiritualitas ekologi integral e. Literasi politik, sosial budaya, dan ekonomi 2. Kepedulian terhadap Bumi sebagai rumah bersama
FCH 3: <i>Self Actualization</i> (SA)	1. Gelar Gagasan Kritis Mahasiswa 2. Asah Minat dan Bakat (mengikuti UKM, UKF, UKPS) 3. Ajang Talenta Mahasiswa (perlombaan oleh Pusat Prestasi Nasional – Puspresnas atau non puspresnas) 4. Program-program Internasional
FCH 4: <i>Global Competence</i> (GC)	1. Pelatihan Kepemimpinan 2. Kemah Budaya 3. Organisasi Mahasiswa di kampus 4. Kepanitiaan
FCH 5: <i>Future Orientation</i> (FO)	1. Pelatihan Persiapan Dunia Kerja 2. Orientasi Studi Lanjut 3. Gladi Rohani Persiapan Masa Depan



Gambar 1. Alur pendampingan mahasiswa USD

LEMBAR KERJA 1 : MINAT PENGEMBANGAN PRIBADI

Nama	
NIM	
Nomer WA	
Prestasi yang selama ini dimiliki	
Bidang minat pengembangan diri (non akademik)	
Bidang yang merasa kurang kuat dan ingin dikuatkan di USD	
Info lain (bisa dikembangkan sendiri oleh DPA)	

PERTEMUAN 2

MEMAHAMI KONTEKS BELAJAR : UNIVERSITAS SANATA DHARMA SEBAGAI PERGURUAN TINGGI KATOLIK & JESUIT



Sumber: <https://campus.quipper.com/directory/universitas-sanata-dharma>

Tujuan :

1. Mahasiswa dapat memahami konteks dan nilai-nilai dasar Universitas Sanata Dharma
2. Mahasiswa mampu menginternalisasi nilai-nilai USD sebagai Universitas Katolik dan Jesuit

Metode:

1. Lektoret dan tanya jawab
2. Virtual tour
3. Diskusi DPA
4. Sharing

Aktivitas:

1. Co-fas membantu DPA mengajak mahasiswa bermain “Bola Kubis”, dengan penjelasan game sebagai berikut :
 - a. Co-fas menyiapkan beberapa pertanyaan mengenai USD (nilai-nilai dasar, tujuan Pendidikan, kampus-kampus USD, fasilitas, UAP, dll) yang setiap pertanyaannya dibungkus dalam lapis-lapis seperti kubis. Di antara beberapa pertanyaan bisa diselingi pertanyaan ringan sebagai pemecih suasana. Inspirasi daftar pertanyaan dapat dilihat dalam lampiran
 - b. Mahasiswa diminta membentuk lingkaran. Bola kubis diedarkan berputar sambil diiringi lagu ceria
 - c. Dalam menit-menit tertentu lagu dimatikan secara acak. Saat lagu dimatikan, mahasiswa yang memegang bola diminta membuka satu lapis paling luar dan membacakan pertanyaan yang ada di lapis tersebut dan menjawab pertanyaan itu
 - d. DPA menentukan apakah jawaban mahasiswa benar/salah
 - e. Jika jawaban salah, maka mahasiswa yang menjawab tersebut bisa diberi hukuman hiburan, lalu jawaban yang benar dibahas bersama
 - f. Demikian seterusnya sampai semua lapis kubis habis
2. DPA memberikan lektur yang meliputi :
 - a. Nilai-nilai dasar dan tujuan Pendidikan USD sebagai universitas Katolik dan Jesuit (materi ini sudah pernah disampaikan sebelumnya dalam

- INSADHA, jadi lektoret bisa lebih bersifat tanya jawab)
- b. Lokasi kampus-kampus yang ada di USD dengan cara virtual tour melalui:
<https://www.usd.ac.id/virtualtour/index.htm>
 - c. Berbagai fasilitas yang ada di USD
 - d. preferensi kerasulan universal Serikat Yesus sebagai horizon yang digunakan USD dalam menjalankan pendidikan di USD
3. DPA mengajak mahasiswa mengenali harapan-harapan USD ke depan dengan melihat video ***The Power of Dreams***: Sanata Dharma University.
<https://youtu.be/D0CzHBXxVvg>
4. Mahasiswa dibentuk dalam kelompok-kelompok kecil untuk sharing pengalaman dan perasaan setelah mengikuti permainan dan menerima informasi-informasi seputar USD, dengan metode sharing tiga putaran (prosedur terdapat dalam materi). Materi sharing adalah hasil refleksi berikut ini :
- a. Apakah impian Universitas Sanata Dharma sama dengan impianmu?
 - b. Apakah apa yang dituju oleh Universitas Sanata Dharma sesuai dengan konteks zaman dan lingkungan dan dapat mendukungmu untuk bertumbuh?
 - c. Apakah ada hal yang baru kamu ketahui tentang Universitas Sanata Dharma setelah menonton video ini? Bagaimana tanggapanmu terkait hal itu?
 - d. Hal terbaik apa yang kamu temukan selama belajar di Universitas Sanata Dharma?

Materi :

Universitas Sanata Dharma

1. Empat Nilai Dasar USD

Empat nilai dasar Universitas Sanata Dharma diringkas dalam 4 K (Kebenaran, Keadilan, Keberagaman, dan Keluhuran Martabat Manusia). Penjelasan masing-masing adalah sebagai berikut :

Pertama, *Mencintai Kebenaran* merupakan sebuah nilai yang patut diperjuangkan oleh sebuah lembaga pendidikan karena apa yang diajarkan, dialami, dan yang dicari adalah sebuah kebenaran di dalam kehidupan. FCH membantu mahasiswa untuk menemukan kebenaran dalam diri dan lingkungan sekitarnya.

Kedua, *Memperjuangkan Keadilan* yang merupakan sebuah nilai yang paling mendasar di dalam kehidupan bersama, di mana setiap pribadi memiliki hak dan kewajiban untuk diperlakukan adil di tengah-tengah masyarakat.

Ketiga, *Menghargai Keberagaman*. Keberagaman adalah sebuah realitas hidup manusia, di mana tidak ada satu orang pun yang sama persis di dunia ini. Maka, dengan menghargai keberagaman, kita diajak bersama-sama untuk menghargai kehidupan ini.

Keempat, *Menjunjung Tinggi Keluhuran Martabat Manusia*. Nilai ini sangat penting karena manusia pada dirinya sendiri adalah berharga dan hal ini tidak dapat lagi ditawar-tawar. Maka, menjunjung tinggi keluhuran martabat manusia harus direalisasikan dalam berbagai

aktivitas selama di kampus yang membawa manusia menjadi lebih cerdas dan humanis.

2. Tujuan Pendidikan USD sebagai Universitas Jesuit: 4 C

- a. *Competence* (kompetensi)
Menguasai ilmu pengetahuan secara teori dan praktek, sesuai bidangnya.
- b. *Conscience* (hati nurani)
Mempunyai hati nurani yang dapat membedakan baik dan tidak baik; jernih dalam melihat situasi dirimu dan sekitarmu sehingga dapat memilih pilihan-pilihan dalam hidup dari hasil pertimbangan (diskresi) dan refleksi yang baik.
- c. *Compassion* (belas kasih)
Mempunyai kepekaan untuk berbuat baik bagi orang lain yang membutuhkan, punya kepedulian pada orang lain, *option for the poor*.
- d. *Commitment* (komitmen)
Terlibat secara penuh, melibatkan diri, mengikatkan diri, tanggungjawab penuh, melakukan dan memilih sesuatu yang baik, di tengah-tengah keterbatasan, kekurangan, dan bahkan *kerapuhan* hidup.

3. Fasilitas-fasilitas di USD

Biro : Administrasi Akademik (BAA), Administrasi Perencanaan dan Sistem Informasi (BAPSI), Hubungan Masyarakat (Humas), Kerjasama dan Hubungan International (BKHI), Keuangan, Layanan Umum (BLU),

Pengembangan Karir dan Kerjasama Alumni, Personalia, Prasarana dan Sarana (BPS).

Lembaga: Bahasa (LB), Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), Penjaminan Mutu dan Audit Internal (LPMAI), Lembaga Kesejahteraan Mahasiswa (LKM), yang di dalamnya ada Pusat Layanan Konseling (PLK), Campus Ministry (CM). Semua informasi lebih lanjut dapat dilihat dalam *web usd.ac.id*

4. *Universal Apostolic Preferences (UAP)*

USD sebagai Universitas Jesuit 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:

a. 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>)

b. Berjalan Bersama Yang Terpinggirkan

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 terpinggirkan” 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 poin ini, kita diajak untuk peduli terhadap orang-orang di sekitar kita.

c. 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 sini, kita diajak untuk melihat kembali segala bentuk perjuangan kaum muda (jatuh bangunnya) dengan selalu menghargai proses. Bertahan dalam proses dan bertumbuh di sana adalah tantangan kita bersama. Di sanalah universitas mengambil bagian dari sebuah perjalanan yang penuh berkat bersama dengan kaum muda.

d. 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.

5. Tradisi-Tradisi dalam Yesuit: Refleksi dan Percakapan Tiga Putaran

Sebagai universitas yang bernauang 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”. Berikut penjelasan masing-masing.

REFLEKSI

Arti “Refleksi”

1. “Refleksi” berasal dari kata latin “*reflectere*”, yang berarti “melihat ke belakang”. Jadi, “refleksi” mengajak kita untuk “melihat 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 ke belakang” 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, pertemuan dengan pribadi-

pribadi tertentu, pikiran yang datang di dalam otak, perasaan yang timbul di dalam hati, keinginan-keinginan yang muncul untuk ditindaklanjuti, dan seluruh impian yang ada dalam diri. 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 pertemuan dengan seseorang? *Mengapa?* Dlsb.)
 - c. **Kehendak** (Apa cita-cita atau impianku? Apa yang ingin aku lakukan? Apa yang menggerakkanmu untuk bersikap baik? Apa yang mendorongmu 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 bahagia, 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 / peristiwa 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 mengesakan, menyentuh, atau menginspirasi dari sharing orang lain yang didengar dalam Putaran I (masing-masing 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

Lampiran (Pertanyaan untuk Bola Kubis)

Pertanyaan dan Jawaban untuk Permainan Bola Kubis

Catatan : tiap pertanyaan ditulis dalam kertas dan dibentuk dalam lapis seperti kubis. Antara pertanyaan dan perintah dapat diselang-seling agar tidak membosankan.

1. Apa tulisan dalam Bahasa Latin di tengah logo USD? Ad Maiorem Dei Gloriam, demi kemuliaan Allah yang lebih besar.
2. Mengapa logo USD berbentuk teratai bersudut 5? Teratai = kemuliaan. Sudut lima = Pancasila.
3. Siapa yang mencetuskan ide mendirikan Perguruan Tinggi Pendidikan Guru (PTPG) Sanata Dharma? Prof. Moh. Yamin, S.H. (Menteri Pendidikan, Pengajaran, dan Kebudayaan RI)

4. Siapa Dekan pertama PTPG Sanata Dharma? Pater Prof. Nicolaus Driyarkara, S.J.
5. Tahun berapa Sanata Dharma menjadi FKIP? 1958
6. Tahun berapa FKIP Sanata Dharma menjadi IKIP Sanata Dharma? 1965
7. Sejak kapan Sanata Dharma menjadi Universitas Sanata Dharma? 1993
8. Sejak berdiri, sudah ada berapa rektor USD? Pertahun 2024 ada 10 rektor
9. Di mana letak BAA? Gedung Pusat, Lt. Dasar, Kampus 2, USD
10. Ada di berapa kampus FKIP USD? Ada 3, yakni Kampus 1, Kampus 3, Kampus 5
11. Sebutkan 4 C! Competence (kompetensi), Conscience (hati nurani), Compassion (belas kasih), Commitment (komitmen)
12. Sebutkan 4 nilai dasar USD! Mencintai kebenaran, memperjuangkan keadilan, menghargai keberagaman, menjunjung tinggi keluhuran martabat manusia
13. Ada berapa fakultas di USD? 9 Ekonomi - Farmasi - Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Program Pascasarjana - Psikologi - Sains dan Teknologi - Sastra - Teologi - Vokasi
14. Apa nama e-learning USD? Belajar
15. Berapa poin kemahasiswaan yang wajib kita kumpulkan sebagai syarat kelulusan pendidikan di program studi masing-masing? 50 poin.
16. Tambahan lain sesuai informasi terkait prodi.

Perintah

1. "Berikan senyum terbaikmu untuk teman di sebelah kanan dan kirimu!"
2. "Berdiri dan lakukan gerakan tarian paling konyol yang kamu bisa!"
3. "Beri tepuk tangan meriah untuk dirimu sendiri dan semua orang di ruangan ini!"
4. "Berdiri dan tirukan gaya hewan favoritmu!"
5. "Berjalanlah keliling ruangan dan beri tos pada setiap orang yang kamu temui."
6. "Putar badanmu tiga kali dan sebutkan nama buah yang pertama kali terlintas di pikiranmu."
7. "Cari pasangan dan lakukan high-five paling keren yang bisa kalian buat."
8. "Nyanyikan lagu favoritmu dengan suara paling keras yang kamu bisa."
9. "Tunjukkan ekspresi terkejut seolah-olah kamu baru saja memenangkan lotre."
10. "Berikan pujian tulus kepada orang di sebelah kananmu."
11. "Temukan seseorang yang memiliki warna baju yang sama denganmu dan ajak mereka berfoto bersama."
12. Tambahan lain sesuai kreatifitas

PERTEMUAN 3

MEMAHAMI KONTEKS BELAJAR : UNIVERSITAS SANATA DHARMA SEBAGAI PERGURUAN TINGGI DI YOGYAKARTA



Sumber: <https://www.loveexploring.com/guides/91991/things-to-do-in-yogyakarta-indonesia>

Tujuan:

1. Mahasiswa memahami konteks kota Yogyakarta dengan aneka ragam budayanya
2. Mahasiswa mampu memahami hubungan nilai-nilai USD yang dihidupi dengan filosofi Yogyakarta

Metode:

1. Menonton video
2. Diskusi
3. Lektoret dan tanya jawab

Aktivitas:

1. DPA mengajak mahasiswa menonton film pendek terkait Konteks Yogyakarta dan/atau mengunjungi tempat-tempat ikonik di Yogyakarta
2. DPA mengajak mahasiswa mendiskusikan video yang ditonton
3. Mahasiswa diminta menentukan 1 hal yang paling berkesan, bisa dalam bentuk Kata Kunci/Gambar/Symbol/Puisi, dll. pada pertemuan ini menurut versi mahasiswa sendiri
4. Mahasiswa diajak sharing dalam kelompok dengan tuntunan pertanyaan berikut (tidak harus semua pertanyaan digunakan). **DPA bisa memilih pertanyaan-pertanyaan yang relevan :**
 - a. Apa yang teman-teman rasakan tentang Yogyakarta (selama berada di sini)? Sudah ke mana saja? Apa yang dijelajahi dari kota ini?
 - b. Apa yang menarik dari video yang sudah teman-teman nonton dan/atau tempat yang sudah dikunjungi?
 - c. Apakah ada hal yang sangat baru/mengejutkan yang teman-teman temukan selama tinggal di Yogyakarta?
 - d. Bagi teman-teman yang berasal dari Yogyakarta, apa pesan untuk teman-teman dari luar daerah agar dapat beradaptasi dengan mudah di Yogyakarta?
 - e. Apakah ada hubungan yang bisa kalian lihat antara filosofi masyarakat Yogyakarta dan filosofi Universitas Sanata Dharma yang kalian pelajari di pertemuan sebelumnya?
 - f. 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!

5. Usulan: jika memang waktu masih banyak, bisa diminta membuat poster terkait hubungan antara Yogyakarta dan Universitas Sanata Dharma.

Materi :

(DPA bisa memilih video-video paling relevan. Saran : dua film pertama pada daftar film di bawah ini untuk memahami konteks budaya Yogyakarta)

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:

1. **Film Dokumenter Sumbu Filosofi Yogyakarta**
"Living Philosophy"
https://www.youtube.com/watch?v=1jmyCCiIE_8&ab_channel=PaniradyaKaistimewn
2. **Film "Brambang Apus"**
<https://youtu.be/SSGSL68b5w4>
3. **Lagu "SEDULUR" - Jogja Hip Hop Foundation**
(<https://www.youtube.com/watch?v=H-7rAljjYM4>)
4. **Film Pendek "Ke Jogja"**
(https://www.youtube.com/watch?v=c_C8W1rOjJA)
5. **Film Pendek - TILIK (2018)**
(https://www.youtube.com/watch?v=GAyvgz8_zV8)
6. **TransJogja vs Motor, Eksperimen Balapan Ke Prambanan**
(<https://youtu.be/NSTFiV14Oik>)

7. Film Dokumenter "Gresek" TPST Piyungan Yogyakarta

(<https://youtu.be/m6VhCcsi9zM>)

Usulan Aktivitas: Berkunjung ke Tempat-Tempat Ikonik di Yogyakarta

(DPA bisa mengajak mahasiswa ke beberapa tempat berikut atau ke tempat lain seperti warung soto)

Yogyakarta memiliki banyak sekali tempat ikonik yang menjadi simbol dari Yogyakarta. Salah satunya adalah sumbu filosofis yang sudah teman-teman tonton di video film Dokumenter Sumbu Filosofi Yogyakarta "Living Philosophy".



sumber: yogyakarta.blogspot.com

Apakah kamu pernah melihat atau mengunjungi tempat-tempat tersebut? Beberapa tempat pasti sangat mudah dilihat dan ditemui misalnya Tugu Golong Gilig (Tugu Jogja)

dan Gunung Merapi karena dekat dengan Universitas Sanata Dharma.

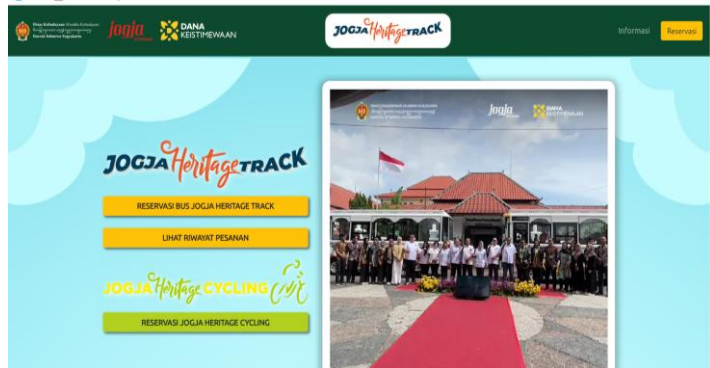
Jika kalian tertarik untuk mengunjungi beberapa tempat tersebut, Pemerintah Yogyakarta menyediakan beberapa opsi, contohnya:

1. Bus Transjogja



Pemerintah menyediakan tarif yang sangat murah untuk pelajar jika ingin berkeliling Yogyakarta. Tarif murah pelajar ini dapat berlaku bila mereka membeli kartu khusus dengan harga Rp 50.000 berisi saldo Rp 50.000. Kartu tersebut dapat didapatkan pada beberapa titik halte diantaranya halte Taman Pintar, halte Ambarukmo Plaza, halte Bandara Adisutjipto, dan Terminal Palbapang, Bantul.

2. Jogja Heritage Track



Layanan yang diberikan pemerintah ini gratis tetapi terbatas dan ada beberapa syarat yang harus dipenuhi:

- a. Usia peserta Bus Jogja Heritage Track minimal 15 tahun atau setara SMP.
- b. Kuota regular bus ini adalah 8 orang per bus
- c. Reservasi mandiri dibuka pada H-3 (misal : keberangkatan hari Minggu reservasi dibuka hari Kamis) atau 3 hari sebelum tanggal keberangkatan (mulai dibuka di website siang pukul 12.00 WIB -terpenuhi) atau dapat di cek secara berkala di www.jogjaheritage.com, jika ada peserta yang membatalkan reservasi maka jadwal pada website www.jogjaheritage.com akan kembali dibuka.
- d. Peserta group dapat melakukan reservasi maksimal 5 orang peserta pada setiap bus/jam keberangkatan sesuai tanggal yang masih tersedia di www.jogjaheritage.com

- e. Memilih keberangkatan pada tanggal, hari dan jam yang masih tersedia kuota di www.jogjaheritage.com
- f. Mengisi data diri secara lengkap seperti nama, usia, dan instansi.
- g. Pendaftaran yang sudah masuk akan dikonfirmasi oleh admin kami, dan menginfokan untuk lokasi keberangkatannya.
- h. Pakaian peserta Bus Jogja Heritage Track dapat menggunakan batik, kemeja dan bersepatu. Tidak diperkenankan memakai kaos, celana pendek dan bersandal.
- i. Hadir 15 menit dilokasi keberangkatan
- j. Masing-masing peserta wajib mengisi link evaluasi setelah selesai mengikuti kegiatan dengan scan barcode maupun link evaluasi yang ada.
- k. Hari operasional dari Jogja Selasa - Minggu pukul 08.00-16.00.

3. Diorama Arsip Yogyakarta

Diorama Arsip Jogja adalah museum yang memajang arsip kuno tetapi disajikan dalam bentuk kreatif, inovatif, serta interaktif salah satunya dengan teknologi berupa AR (Augmented Reality). Dengan adanya hal tersebut, kita bisa mempelajari sejarah jadi lebih seru dan menyenangkan. Tiket masuknya sendiri adalah sebesar Rp 20.000 untuk pelajar/mahasiswa.

Apabila tertarik, bersama dengan DPA, silakan mengorganisir kegiatan ini dan berkeliling Yogyakarta menggunakan pilihan yang paling efisien dan memungkinkan semua orang terlibat.

PERTEMUAN 4

KULTUR BELAJAR DI PERGURUAN TINGGI - 1



Sumber gambar: [https://www.medcom.id/pendidikan/news-
pendidikan/dN6XzIPk-calon-mahasiswa-ketahui-4-hal-ini-sebelum-
kuliah-di-perguruan-tinggi](https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/dN6XzIPk-calon-mahasiswa-ketahui-4-hal-ini-sebelum-kuliah-di-perguruan-tinggi)

Tujuan:

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

Metode:

Sharing dari mahasiswa kakak tingkat/cofas

Catatan : Sebelum pertemuan 4, dosen perlu bertemu dulu dengan kakak tingkat yang akan sharing

Aktivitas:

1. DPA mengajak mahasiswa mendengarkan cerita kakak kelas (co-fas prodi) tentang bagaimana belajar mandiri

di kelas, bagaimana pentingnya mencermati pengumuman, mencermati aturan, berkomunikasi dengan dosen, berkomunikasi dengan tendik, berkomunikasi dengan pegawai non administrasi, bagaimana memanfaatkan perpustakaan, bagaimana membaca buku panduan/pedoman akademik. DPA dapat memberikan pengantar berikut 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”

- a. Setelah mendengarkan cerita kakak angkatan, hal baru apa yang kamu temui? Tulislah hal-hal yang baru tersebut.
 - b. Adakah istilah-istilah yang tidak kamu pahami dari sharing kakak tingkat tadi?
 - c. Silakan cari tahu sendiri hal-hal yang tidak kamu pahami. Di pertemuan selanjutnya akan dibahas terkait hal tersebut. DPA perlu melakukan klarifikasi terhadap strategi yang digunakan oleh mahasiswa dalam mencari informasi tersebut
2. DPA memandu mahasiswa dengan berbagai pertanyaan berikut ini setelah mendengarkan cerita dari kakak kelas. Silakan menentukan 1 hal yang paling berkesan, bisa dalam bentuk Kata Kunci /Gambar/Symbol/ Puisi, dan lain-lain pada pertemuan pertama ini menurut kamu sendiri! Ini akan digunakan untuk pertemuan kedua.

a. Hal penting dalam membaca pengumuman:

b. Hal baru apa yang dipelajari mengenai aturan Prodi:

c. Hal penting ketika berkomunikasi dengan dosen:

d. Hal penting ketika berkomunikasi dengan tendik:

e. Hal penting ketika berkomunikasi dengan pegawai non akademik:

f. Informasi baru mengenai perpustakaan USD

g. Hal penting dalam membaca buku panduan/pedoman akademik

PERTEMUAN 5

KULTUR BELAJAR DI PERGURUAN TINGGI – 2

**Tujuan:**

Mahasiswa semakin mampu memahami kultur belajar di perguruan tinggi

Metode:

1. Refleksi Pribadi
2. Sharing Kelompok
3. Umpan balik Dosen

Aktivitas:

1. DPA memberikan pengantar tentang kultur akademik di kampus dan tuntutananya (lihat materi di bawah)
2. Mahasiswa diminta membuat perbandingan cara belajar secara umum 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. Lengkapi tabel berikut berdasarkan pengalamanmu dan dihubungkan dengan *sharing* dari kakak tingkat di pertemuan sebelumnya.

No.	Cara belajar di SMA yang masih bisa dipertahankan / yang sebaiknya ditinggalkan	Metode Belajar yang akan saya lakukan selama di Perguruan Tinggi

Sekarang, *sharing*-kan hal-hal di bawah ini dengan teman kelompok dengan metode percakapan satu putaran. Hal yang perlu di-*sharing*-kan adalah sebagai berikut:

- a. Satu hal yang paling berkesan, bisa dalam bentuk Kata Kunci/Gambar/Simbol/Puisi, dll.
- b. Refleksi tentang metode belajar
3. Mahasiswa diminta untuk *sharing* satu putaran tentang hasil refleksinya terkait hal berikut:
 - a. Satu hal yang paling berkesan, bisa berupa kata kunci/gambar/ simbol/puisi, dll.
 - b. Refleksi tentang metode belajar
4. DPA memberi umpan balik berupa penegasan atau koreksi

Materi (untuk pegangan dosen)

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 berpartisipasi 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.

Dalam perkuliahan, di universitas, ada yang disebut sebagai SKS (Sistem Kredit Semester). Sistem ini menentukan berapa banyak mata kuliah yang dapat diambil dalam satu semester. Di SMA semua mata pelajaran diberikan secara paket. Artinya siapapun yang ada di kelas tertentu akan mendapatkan mata pelajaran yang sama. Namun di universitas menjadi berbeda. Mahasiswa dapat mengambil mata kuliah yang berbeda

tergantung dengan IP (Indeks Prestasi) yang mereka miliki. Hal ini akan dirasakan mulai di semester 2.

Mata kuliah juga memiliki bobot kredit yang berbeda. Kita menyebutnya sebagai sks, dengan huruf kecil. Kepanjangan dari sks adalah satuan kredit semester. Angka sks ini akan menentukan beban belajar mahasiswa. Ada mata kuliah yang memiliki 2 sks, ada yang memiliki 3 sks, atau 4 sks. Bahkan mungkin ada juga yang memiliki lebih dari 4 sks. Ada mata kuliah teori dan ada mata kuliah praktek. Jenis mata kuliah tersebut akan juga menentukan beban belajar mahasiswa. Sebagai contoh adalah berikut ini: mata kuliah teori dengan 2 sks memiliki arti sebagai berikut. Mahasiswa akan mendapatkan pendampingan belajar (perkuliahan) oleh dosen selama 2 x 50 menit tatap muka di kelas. Di luar kelas mahasiswa memiliki kewajiban untuk belajar secara mandiri untuk menyiapkan diri terkait tentang hal yang akan dipelajari selama 2 x 60 menit. Alokasi waktu tersebut bisa digunakan untuk membaca referensi yang sudah diberikan dosen atau mencari referensi sendiri misalnya lewat internet dalam bentuk bacaan atau video. Bahkan mahasiswa dapat juga bereksplorasi dan berdiskusi dengan generative AI tools untuk mendapatkan materi. Kegiatan ini tanpa ada instruksi dari dosen. Maka kita menyebutnya sebagai kegiatan mandiri atau kegiatan tidak terstruktur. Selanjutnya dosen dapat memberikan penugasan kepada mahasiswa di mana pengerjaannya dapat memakan waktu sejumlah 2 x 60 menit. Kita menyebutnya sebagai kegiatan belajar (penugasan) terstruktur. Sedangkan MK praktek memiliki aturan yang sedikit berbeda. 1 sks MK praktek berarti 170 menit pelaksanaan praktek akan dilakukan oleh mahasiswa. Inilah pentingnya mahasiswa dapat membiasakan belajar mandiri.

Hal penting terkait penjelasan tentang MK dilakukan oleh dosen di pertemuan awal perkuliahan. Hal-hal penting tersebut diantaranya yaitu aturan kelas, aturan penilaian, dan buku referensi yang dipergunakan. Maka sebaiknya mahasiswa mencermati hal ini sekaligus mencermati silabus atau course outline yang disampaikan oleh dosen di awal mata kuliah.

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.

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 habitus belajar yang baru, kita juga dapat mencapai tujuan belajar 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 pada kebanyakan orang cuma bertahan sampai beberapa minggu. 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 tidak spesifik dan realistis

Alasan kenapa tujuan kamu sering gagal adalah karena tujuan tersebut tidak 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.

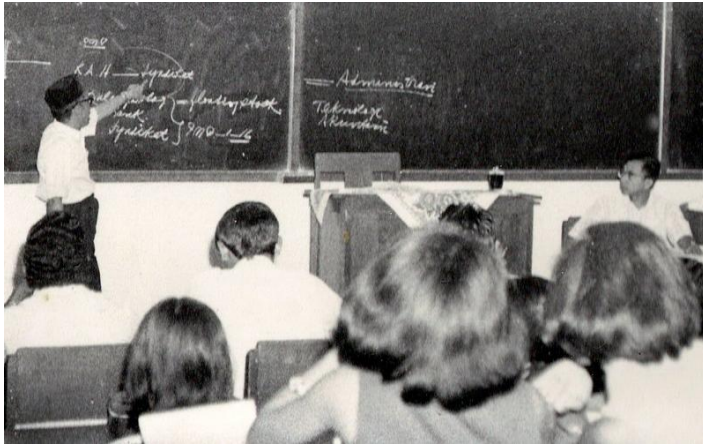
2. Menunda-nunda hal yang sudah direncanakan
Menunda-nunda hal yang sudah direncanakan biasanya terjadi karena kamu merasa lagi sibuk atau memang gak bersemangat. Menunda-nunda hal yang bisa dilakukan pada saat itu dengan berbagai macam alasan akhirnya bisa membuat kamu berujung menyerah untuk melanjutkan. 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 yang 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.

PERTEMUAN 6

MENGENAL CARA DIRI BELAJAR HAL BARU



Sumber: <https://www.usd.ac.id/sejarah.php>

Tujuan:

1. Mahasiswa menyadari bahwa hidup adalah proses belajar terus menerus, dan memiliki kebebasan menentukan dan menempuh cara belajar yang paling sesuai.
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan merefleksikan cara belajar yang selama ini dipraktikkan dan berani menemukan cara dan strategi yang paling tepat untuk mengembangkan diri sebagai pemelajar sejati, sesuai gaya belajar masing-masing.
3. Mahasiswa memiliki keberanian untuk mencoba keterampilan belajar baru, menemukan horizon baru, untuk mengembangkan diri terus menerus.

Metode:

1. Lektoret
2. Pengisian lembar kerja
3. Sharing/diskusi
4. Refleksi

Aktivitas:

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



2. Setelah menyimak video di atas, DPA mengajak para mahasiswa untuk memaknai pesan atau inspirasi (ilham) dari video tersebut.
3. DPA bisa memberi penekanan pada hal-hal berikut
 - a. Kemampuan untuk menilik kemampuan diri berdasarkan pengalaman
 - b. Keberanian untuk memasuki horizon baru sebagai anggota komunitas pendidikan tinggi (*academia*).
 - c. Beberapa inspirasi yang muncul dari komentar di YouTube tersebut:
 - › *"The more you experience new things, the more knowledge you gain in your life."* [semakin Anda mengalami hal-hal baru, semakin banyak pengetahuan yang Anda peroleh dalam hidup]

- › “*To achieve anything, we have to first remove the fear inside us.*” [Untuk menggapai sesuatu, kita harus menyingkirkan rasa takut yang bercokol di dalam diri kita].
 - › “*When you get stuck in peril, you will discover a new horizon.*” [ketika Anda terjebak dalam bahaya yang menantang, Anda akan menemukan cakrawala baru].
4. Mahasiswa diminta mengisi Asesmen Cara Belajar dalam Lembar Kerja 1 (lewat Quiz di LMS). Inti dari asesmen ini adalah aktivitas pemeriksaan diri (*examen* atau *refleksi*) mahasiswa atas pengalaman diri, dalam hal ini adalah pengalaman belajar.
 5. Setelah asesmen pribadi, DPA bisa meminta beberapa mahasiswa untuk berbagi hasil asesmennya.
 6. DPA memberi penegasan dari hasil *sharing* mahasiswa mengenai hasil asesmennya. DPA memberi penekanan bahwa asesmen ini bukan bermaksud untuk memutlakkan satu gaya belajar atau untuk memasukkan kita ke dalam satu “kotak” tertentu. Asesmen ini dimaksudkan sebagai latihan pemeriksaan diri (*examen* atau *refleksi*) atas pengalaman diri, sambil melihat di mana kekuatan-kekuatan yang kita miliki sebagai titik tolak untuk mengembangkannya. Selain itu asesmen ini lebih bermaksud membuka cakrawala bahwa ada banyak keterampilan belajar yang bisa dikembangkan. Sebagai warga Perguruan Tinggi, mahasiswa -- dengan segala kebebasan dan kemerdekaannya -- memiliki ruang yang amat luas untuk mengembangkan keterampilan belajar (*learning skills*) yang kiranya akan membantu manusia dalam menghidupi jati diri sebagai pemelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*).

7. DPA meminta mahasiswa mengisi Lembar Kerja 2, dengan terlebih dahulu memberikan pengantar berikut ini :
Setelah melakukan pemeriksaan diri mengenai pengalaman belajar, mahasiswa menyadari pengalaman, kebiasaan, kekuatan dan kelemahan. Di pihak lain, mahasiswa semakin menyadari kekhasan bidang keilmuan yang digeluti di prodi. Untuk itu, setelah sedikit mengidentifikasi kebiasaan dan kekuatan diri, dalam rangka meningkatkan kekuatan atau dalam rangka mengembangkan keterampilan lain dalam belajar, mahasiswa diajak untuk memperhatikan kehendak dan menyusun strategi.
8. DPA mengajak mahasiswa membuat refleksi dengan panduan sebagai berikut :
 - a. Sebutkan 1 hal yang paling mengesan dari proses ini (bisa dalam bentuk kata kunci, gambar, simbol, dll. (aspek afeksi/rasa)
 - b. Tulislah mengapa hal itu mengesan? (aspek budi)
 - c. Apa yang akan ditindaklanjuti? (aspek kehendak)

Materi:**LEMBAR KERJA 1**
ASESMEN CARA BELAJAR

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

Tipe Belajar A

☐	Saya lebih suka mendengarkan teman saya berbicara tentang berbagai hal
☐	Saya biasanya mudah ingat dengan sesuatu yang saya dengar
☐	Saya lebih senang melihat film daripada membaca teks
☐	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/LMS
	← jumlah tanda centang

Tipe Belajar B

☐	Saya suka mengimajinasikan (membayangkan) 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

☐	Pada saat ujian, saya terbantu dalam menjawab dengan membayangkan buku catatan kuliah tertentu
☐	Saya ingat seperti apa halaman tertentu suatu buku yang pernah saya baca
☐	Saya bisa mengingat peristiwa-peristiwa masa lalu dengan membayangkannya dalam pikiran
	←jumlah tanda centang

Tipe Belajar C

☐	Saat mencari solusi atas suatu persoalan, saya suka memikirkannya sambil bergerak atau berjalan-jalan (mondar-mandir)
☐	Saya susah berkonsentrasi belajar jika hanya duduk saja
☐	Saya memilih melakukan sesuatu dengan tangan saya ketimbang harus membaca sesuatu berulang-ulang
☐	Saya suka menciptakan atau membuat sesuatu
☐	Saat menjumpai sesuatu yang baru dan menarik, saya biasanya sangat ingin menyentuh atau mencobanya untuk lebih mengetahuinya
☐	Saya memilih untuk beraktivitas di luar daripada berdiam diri di rumah
	←jumlah tanda centang

Tipe Belajar D

☐	Saya menuliskan atau mencatat hal-hal yang perlu saya ingat
--------------------------	---

☐	Saya lebih jarang membuat kesalahan pada saat menulis dibandingkan pada saat berbicara
☐	Saya suka ketika seseorang menjelaskan dengan menulis di papan tulis atau di kertas, sehingga saya bisa menuliskan ulang pada buku catatan saya
☐	Saya menuliskan apa yang harus saya lakukan (<i>To do list</i>) pada buku catatan atau gawai (di HP/komputer)
☐	Setelah membuat catatan sementara saat kuliah, saya menulis ulang (menyalin) catatan tersebut untuk bisa memahami secara lebih mendalam
☐	Ketika membaca, saya sering menulis catatan untuk mendapatkan pemahaman atas apa yang saya baca
	← jumlah tanda centang

Tipe Belajar E

☐	Saya lebih memilih membaca laporan/modul/buku daripada mendengarkan penjelasan
☐	Saya suka membaca saat waktu luang
☐	Saya lebih mengingat informasi yang saya baca daripada yang hanya saya dengar
☐	Saya lebih memilih membaca berita ketimbang melihat berita di TV/YouTube
☐	Sebelum merakit sesuatu (misalnya, Balok Susun/LEGO) atau menggunakan peranti elektronik baru (HP, Laptop, Tablet) saya membaca seluruh instruksi dari buku manual

☐	Saya lebih suka jika dosen menulis di papan tulis sehingga saya bisa membacanya 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 membacanya 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 di atas, manakah yang mendapat skor lebih dari 3? Kemungkinan, tipe itu lebih dominan dan Anda lebih kuat pada gaya itu dibanding gaya belajar yang lain.

Tipe Belajar A adalah kecenderungan belajar dengan cara MENDENGARKAN

Tipe Belajar B adalah kecenderungan belajar dengan cara MELIHAT/MENGAMATI

Tipe Belajar C adalah kecenderungan belajar dengan cara MENERJAKAN

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

LEMBAR KERJA 2 MENYUSUN STRATEGI

Jika Anda cenderung belajar secara lebih baik dengan mendengarkan, maka

- › Bacalah materi yang Anda pelajari dengan lantang
- › Mintalah teman untuk memberi penjelasan lisan tentang hal yang tidak Anda pahami
- › Belajarlah bersama dengan teman-teman Anda (belajar kelompok)
- › Pilihlah peran di mana mendengarkan menjadi bagian yang penting

Strategi lebih lanjut:

- › ...
- › ...

Jika Anda merasa berdasarkan pengalaman bahwa cara belajar terbaik adalah dengan melihat/mengamati,

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

- › Catatlah bentuk atau warna benda-benda yang ingin Anda ingat
- › Visualisasikan gagasan/konsep dan kata-kata di dalam pikiran
- › Gunakanlah bagan, grafik, atau gambar sebagai alat bantu

Strategi lebih lanjut:

- › ...
- › ...

Jika Anda mengalami cenderung lebih bisa belajar dengan melakukan suatu tindakan (berbuat), maka

- › Tunjukkan kepada orang lain bahwa Anda tahu mengenai sesuatu dengan cara langsung mengerjakannya
- › Mengunjungi tempat-tempat untuk melihat langsung bagaimana benda-benda dikerjakan atau dibuat
- › Carilah *working space/learning space* yang memungkinkan Anda untuk membaca/menghafal/berpikir sambil berjalan-jalan atau beraktivitas secara fisik
- › Jika Anda mempelajari hal-hal baru, perhatikanlah orang yang sungguh tahu melakukannya dan mintalah untuk melatih, sambil Anda sendiri mengerjakannya.
- › Pilihlah peran yang memberi ruang bagi Anda untuk bekerja dengan tangan atau sambil bergerak.

Strategi konkret yang akan saya lakukan:

- › ...
- › ...

Jika Anda merasa lebih berdaya dalam belajar dengan cara dengan menulis, maka

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

Strategi lebih lanjut:

- › ...
- › ...

Jika dari pengalaman Anda merasa bahwa membaca adalah cara belajar yang terbaik,

- › 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
- › Simaklah kuliah sambil membaca tayangan presentasi atau diktat yang disediakan
- › Pilihlah peran yang menuntut aktivitas membaca

Strategi lebih lanjut:

- › ...
- › ...

Jika Anda cenderung belajar secara lebih baik dengan berbicara, maka

- › Buatlah pertanyaan ketika Anda merasa tidak memahami sesuatu atau memerlukan penjelasan

- › Belajarlah bersama dengan orang lain sehingga Anda bisa berbicara dengan mereka mengenai informasi-informasi terbaru
- › Tentukan *working space/learning space* yang memungkinkan Anda membaca buku sambil mengucapkannya keras-keras sehingga tidak mengganggu orang lain
- › Lakukanlah pengulangan atas hal-hal yang baru saja didengar agar bisa diingat dengan lebih baik.
- › Pilihlah pekerjaan yang membutuhkan banyak percakapan.

Strategi lebih lanjut:

- › ...
- › ...

Setelah para mahasiswa menentukan strategi pribadi DPA bisa meminta beberapa mahasiswa untuk berbagi strategi. DPA juga bisa membagikan pengalamannya mengembangkan strategi belajar yang sesuai dengan bidang keilmuan yang digeluti di prodi.

PERTEMUAN 7

PENGENALAN DAN PENGEMBANGAN DIRI SECARA INTEGRAL



Sumber: <https://www.usd.ac.id/berita.php?id=4707>

Tujuan:

1. Mahasiswa memiliki kesadaran akan pentingnya memahami dan mengenal diri.
2. Mahasiswa makin bersemangat dan termotivasi untuk terus belajar dan berkembang menjadi versi terbaik dari diri mereka.
3. Mahasiswa mampu mengembangkan sikap dan perilaku yang mendukung pengembangan diri secara integral.

Metode:

Talk show dengan nara sumber : Tim Pusat Layanan Konseling (PLK) USD

Aktivitas:

1. *Talk show* dilaksanakan di luar jam pertemuan reguler FCH, dibagi dalam beberapa sesi dengan peserta beberapa prodi untuk sekali *talk show*
2. Waktu dan tempat pelaksanaan *talk show* diatur oleh Tim FCH dan co-fas FCH Universitas Sanata Dharma
3. *Talk show* wajib dihadiri oleh semua peserta FCH, DPA, dan co-fas

Materi :

1. Pentingnya memahami dan mengenal diri.
2. Aspek-aspek dalam diri yang perlu dikenali dan dikembangkan :
 - a. Biologis-fisiologis
 - b. Psikologis
 - c. Spiritual
 - d. Sosial
3. Strategi mengenal diri dalam hal :
 - a. Potensi-potensi dan kerentanan diri
 - b. Nilai-nilai hidup (*values*)
 - c. Tujuan dan perencanaan hidup
 - d. Cara diri belajar hal baru
4. Strategi umum meningkatkan kepercayaan diri

PERTEMUAN 8

NILAI-NILAI DALAM HIDUPKU



Sumber:

<https://www.kompasiana.com/5943dd53541883102f6b0372/persimpangan-jalan>

Tujuan:

1. Mahasiswa mampu memahami nilai-nilai yang penting dalam hidup
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi nilai-nilai hidup dalam diri masing-masing
3. Mahasiswa mengetahui cara memperjuangkan nilai-nilai hidup

Metode:

1. Membuat peta hidup
2. Sharing
3. Peneguhan dari DPA
4. Refleksi

Aktivitas:

1. DPA membuka pertemuan dengan memutar video pendek “Joy and Heron” (<https://www.youtube.com/watch?v=1lo-8UWhVcg>).
2. DPA mengajak mahasiswa untuk mencari nilai-nilai baik yang muncul dari video tersebut serta kemampuan apa yang harus dimiliki oleh tokoh dalam video itu untuk bisa bertahan dalam situasi yang dihadapinya, lalu mendiskusikannya di kelas
3. DPA meminta mahasiswa membaca contoh nilai-nilai hidup yang ada dalam tabel 1.
4. DPA menjelaskan tentang berbagai peristiwa hidup yang dapat dikategorikan dalam peristiwa konsolasi dan desolasi (penjelasan terdapat dalam materi)
5. DPA mengajak mahasiswa secara pribadi melakukan aktivitas membuat peta hidup dengan langkah-langkah sebagai berikut:
 - a. Mahasiswa diminta merenungkan pengalaman-pengalaman penting dalam hidup (waktu mulai pengalaman dan jumlah pengalaman tidak dibatasi, sejauh dianggap peristiwa penting). Pengalaman penting yang dimaksud adalah peristiwa yang tergolongkan dalam dua kategori, yaitu:
 - (1) Peristiwa-peristiwa yang menimbulkan semangat, menggetarkan jiwa, dan merasakan cinta dan kedekatan dengan kasih Tuhan (konsolasi) dan
 - (2) Peristiwa-peristiwa saat merasa tanpa harapan, tanpa cinta, tidak bersemangat, sangat malas, sedih, serta terasa terpisah dari Tuhan (desolasi)

- b. Hasil permenungan pribadi dituangkan dalam selembar kertas manila berukuran F4 (atau bisa juga kertas HVS), dibuat garis horizontal di tengah kertas. Tiap peristiwa (yang direpresentasikan dengan gambar/ simbol tertentu) diletakkan di sekitar garis horizontal tersebut berdasarkan urutan waktu kejadian.
 - c. Peristiwa-peristiwa yang masuk dalam kategori konsolasi digambarkan di atas garis horizontal, sedangkan peristiwa-peristiwa dalam kategori desolasi diletakkan di bawah garis horizontal.
 - d. Peserta dipersilahkan memberikan hiasan sesuai pemaknaan tiap pengalaman.
- 6. DPA mengajak mahasiswa untuk merenungkan bagaimana selama ini menyikapi konsolasi dan desolasi
 - 7. Bertolak dari peta hidup yang sudah dibuat dan cara bersikap terhadap konsolasi dan desolasi yang dialami, mahasiswa diminta mengidentifikasi nilai-nilai hidup yang penting bagi dirinya. Nilai-nilai hidup dapat dipilih dari apa yang sudah dilihat dalam tabel 1 atau ditambahkan sendiri jika belum ada dalam tabel
 - 8. DPA mengajak mahasiswa berkumpul dalam kelompok kecil (3-4 orang) dan mensharingkan peta hidup masing-masing dalam format percakapan tiga putaran

Materi:

Tabel 1. Daftar Contoh Nilai-Nilai Hidup

No	Nilai-nilai Hidup
1	Penerimaan (<i>Acceptance</i>)
2	Pencapaian (<i>Accomplishment</i>)
3	Kesabaran (<i>Patience</i>)
4	Perhatian (<i>Attentiveness</i>)
5	Kepedulian (<i>Caring</i>)
6	Kehati-hatian (<i>Cautiousness</i>)
7	Komitmen (<i>Commitment</i>)
8	Komunikasi (<i>Communication</i>)
9	Bela rasa (<i>Compassion</i>)
10	Kreativitas (<i>Creativity</i>)
11	Kegigihan (<i>Determination</i>)
12	Bakti (<i>Devotion</i>)
13	Martabat (<i>Dignity</i>)
14	Empati (<i>Empathy</i>)
15	Antusiasme (<i>Enthusiasm</i>)
16	Etik (<i>Ethics</i>)
17	Keadilan (<i>Fairness</i>)
18	Fokus (<i>Focus</i>)
19	Keramahan (<i>Friendliness</i>)
20	Kejujuran (<i>Honesty</i>)
21	Keteladanan
22	Kecerdasan (<i>Intelligence</i>)
23	Keterlibatan (<i>Involvement</i>)

24	Kesetiaan (<i>Loyalty</i>)
25	Optimisme (<i>Optimism</i>)
26	Daya Juang (<i>Persistence</i>)
27	Hormat (<i>Respect</i>)
28	Tanggung jawab (<i>Responsibility</i>)
29	Toleransi (<i>Tolerance</i>)
30	Konsisten (<i>Consistency</i>)
31	Keter-andalan - dapat diandalkan (<i>Reliable</i>)
32	Tepat waktu (<i>Punctual</i>)
33	Kesopanan (<i>Politeness</i>)

KONSOLASI DAN DESOLASI

Secara umum, manusia mengalami konsolasi ketika bergerak merasakan kehadiran Tuhan. Kita tahu kita bergerak dengan cara ini ketika kita merasakan pertumbuhan cinta atau iman atau belas kasihan atau harapan—atau kualitas apa pun yang kita kenal sebagai karunia Roh Kudus. Konsolasi dapat menampung banyak emosi dan pengalaman. Konsolasi tidak berarti kita terus-menerus merasa bahagia atau damai. Dalam realita hidup sehari-hari, kadang-kadang kehadiran Tuhan dapat kita rasakan saat kita mendapat tekanan negatif dari orang lain, misalnya atau ketika kita merasa sedang memiliki tantangan karena sedang tumbuh dan belajar. Ketika kita merasakan bahwa kita sedang menempuh jalan yang benar, inilah peristiwa konsolasi itu.

Kita mengalami desolasi ketika aktivitas-aktivitas kita menjauh dari kehadiran Tuhan. Saat peristiwa itu terjadi, yang kita rasakan adalah tumbuhnya kebencian,

tidak bersyukur, egois, keraguan, ketakutan, dan sebagainya. Jika pandangan kita menjadi semakin suram dan egois, saat itulah kita berada dalam desolasi. Desolasi terjadi Ketika kita menentang atau menjauh dari Tuhan. Desolasi juga menyimpan banyak emosi dan pengalaman ketidaknyamanan yang mungkin mendorong kita melakukan hal-hal seperti minum terlalu banyak, mencari gangguan pekerjaan atau acara sosial, yang tidak menuntun kita menuju kebahagiaan, kedamaian, dan cinta yang lebih besar. Dalam kehidupan sehari-hari, konsolasi yang “palsu” dapat membantu menghindari konsolasi yang sebenarnya.

Berikut daftar tanda-tanda sederhana untuk menentukan apakah kita sedang berada dalam konsolasi atau desolasi.

1. Desolasi

- ❖ Menyadarkan kita pada diri kita sendiri
- ❖ Mendorong kita semakin terjerumus ke dalam perasaan negatif kita sendiri
- ❖ Memisahkan kita dari komunitas
- ❖ Membuat kita ingin menyerah pada hal-hal yang dulunya penting bagi kita
- ❖ Mengambil alih seluruh kesadaran kita dan menghalangi pandangan kita yang jauh
- ❖ Menutupi semua tanda-tanda perjalanan kita bersama Tuhan
- ❖ Menguras energi kita

2. Konsolasi

- ❖ Mengarahkan fokus kita ke luar dan melampaui diri kita sendiri

- ❖ Melihat suka dan duka orang lain
- ❖ Mengikat kita lebih erat dengan komunitas manusia
- ❖ Menghasilkan inspirasi dan ide baru
- ❖ Mengembalikan keseimbangan dan menyegarkan pandangan batin kita

Kebijaksanaan dalam menyikapi konsolasi dan desolasi

1. Dalam Konsolasi

- Bersukacita karena merasa dekat dengan Tuhan dan kumpulan kekuatan darinya untuk menghadapi kesedihan di masa depan.
- Kenali hal-hal yang berusaha menjauhkan diri kita dari Tuhan dan tetaplah rendah hati; jangan biarkan kenikmatannya menjauhi Tuhan pergi. Bertindak dengan berani dan tegas melawan godaan, bersikap terbuka, tidak tertutup, pelajari dan sadari kekuatan dan kelemahan Anda.

2. Dalam Desolasi

- Jangan membuat keputusan besar yang mengubah hidup; jangan menarik kembali keputusan yang dibuat sebagai hiburan.
- Berusaha untuk bertindak lembut dan tegas melawan kehancuran. Misalnya, jika tidak ingin berdoa – berdoalah; jika merasa malas dan enggan berolahraga, berolahragalah, dll.
- Berusahalah untuk mempercayakan diri pada pemeliharaan Tuhan. Rasakan bahwa kita masih sangat dicintai dan dipeluk olehNya.

- Carilah penyebab desolasi, apakah:
 - ✓ Kelalaian rohani? Jika ya, atasi hal ini.
 - ✓ Tuhan menarik kita ke dalam aspek iman baru yang enggan kita hadapi? Jika demikian, berusaha menghadapi.
 - ✓ Tuhan mengingatkan kita akan kebutuhan kasih karunia tertentu? Jika demikian, berusaha untuk menerima kerentanan dan ketergantungan kita.

PERTEMUAN 9

MENJELAJAH DIRI, MENINGKATKAN KESADARAN DIRI



Tujuan:

1. Mahasiswa mampu mengeksplorasi berbagai macam aspek dalam dirinya.
2. Mahasiswa mampu semakin mengenal dirinya.
3. Mahasiswa mampu menerima diri dengan lebih baik.
4. Mahasiswa termotivasi untuk semakin mengembangkan diri.

Metode:

1. Dinamika kelompok
2. Sharing
3. Refleksi
4. Lektoret

Aktivitas:

1. DPA memberikan pengantar untuk menekankan apa yang sudah disampaikan dalam talk show bersama Pusat Layanan Konseling mengenai pentingnya mengenal diri
2. Cofas membantu DPA membagi mahasiswa dalam kelompok kecil @ 3-4 orang
3. Tiap mahasiswa diberi kertas kecil sebanyak jumlah anggota dalam kelompoknya
4. Dalam tiap kertas kecil, tiap mahasiswa diminta menuliskan kata-kata sifat positif yang dianggap menggambarkan masing-masing teman dalam satu kelompoknya (satu kertas kecil ditujukan untuk satu orang, tanpa diberi nama)

Contoh kata sifat untuk menggambarkan seseorang secara positif antara lain:

Baik hati	Kreatif	Energik	Setia	Mandiri
Sopan	Tekad kuat	Humoris	Sabar	Bertanggung jawab
Ramah	Gigih	Peduli	Berani	Disiplin
Murah hati	Tegas	Tekun	Optimis	Santai
Jujur	Rajin	Mudah bergaul	Percaya Diri	Suka menolong
Diplomatis				

5. Tiap kelompok membentuk lingkaran, dan masing-masing menumpuk kertas-kertas di tengah dengan posisi bagian yang ada tulisannya terletak di bawah
6. Secara bergiliran, tiap peserta diminta mengambil satu kertas sampai tumpukan kertas habis, membacakan kata sifat yang tertulis dalam kertas tersebut, dan memberikan pada satu orang anggota kelompok yang menurutnya sesuai dengan tulisan dalam kertas

- tersebut. Anggota kelompok yang menerima kertas wajib menerimanya, meskipun merasa tidak sesuai.
7. Setelah semua kertas kecil habis, tiap mahasiswa diminta menuliskan perolehan kertas masing-masing ke dalam buku, dengan memilah antara kata-kata sifat yang disetujui sebagai sifatnya, dan yang 'kurang' disetujui sebagai gambaran dirinya.
 8. Mahasiswa diminta mencocokkan temuan tentang sifat diri melalui aktivitas ini dengan nilai-nilai hidup yang sudah diidentifikasi pada pertemuan sebelumnya
 9. Peserta menuliskan refleksi atas penemuan mengenai diri dalam buku masing-masing, dengan panduan pertanyaan:
 1. Hal baru yang kupelajari dalam diriku adalah
 2. Bagaimana aku akan menggunakan pemahaman mengenai diriku untuk semakin mengembangkan diri?
 10. Dosen memberikan penegasan singkat mengenai pengenalan diri untuk pengembangan diri secara optimal. Mahasiswa diminta juga membaca sendiri penjelasan lebih lengkapnya
 11. Sesi ditutup dengan menyanyikan bersama lagu berjudul "Diri" [TULUS - Diri \(Official Lyric Video\)](https://www.youtube.com/watch?v=TULUS - Diri (Official Lyric Video)) ([youtube.com](https://www.youtube.com/watch?v=TULUS - Diri (Official Lyric Video)))

Materi:

Pengenalan Diri untuk Pengembangan Diri Secara Optimal

Pengenalan diri adalah proses memahami diri, nilai-nilai yang dimiliki, kekuatan dan kelemahan, tujuan hidup, serta berbagai aspek dalam diri kita. Pengenalan diri yang baik akan membantu kita dalam membuat keputusan, membangun relasi yang sehat dengan orang lain,

meningkatkan kepercayaan diri, membantu menemukan tujuan hidup, dan mendukung perkembangan diri secara maksimal.

Individu merupakan entitas yang kompleks dengan berbagai aspek. Untuk mengenal diri secara utuh, kita perlu menggali berbagai aspek yang membentuk kepribadian kita. Dalam sesi ini, kita akan mengkaji beberapa aspek utama dari diri kita. Pengenalan beberapa aspek utama ini diharapkan dapat dilanjutkan sendiri oleh mahasiswa untuk menggali aspek-aspek lain dalam dirinya agar dapat semakin mengenal diri dan mengembangkan diri. Beberapa aspek yang akan kita kenali dalam sesi ini adalah nilai-nilai diri, kecepatan dalam mengerjakan tugas (*personal velocity*), kekuatan/kecerdasan yang dominan, kecenderungan gaya berpikir, kecenderungan gaya berperilaku, dan mengidentifikasi pengalaman masa lalu yang berpengaruh pada diri kita saat ini. Berikut penjelasan singkat beberapa aspek tersebut :

1. Nilai-nilai (*values*) yang dipegang adalah nilai-nilai dasar yang dipandang paling penting bagi individu. Contoh dari nilai-nilai/values yang dipegang antara lain adalah kejujuran, keadilan, kreativitas, komitmen, kegigihan, dan lain-lain.
2. Kecepatan dalam mengerjakan tugas (*personal velocity*) adalah kecepatan individu dalam bekerja, belajar, atau melakukan aktivitas. Ada individu yang cenderung gesit dalam mengerjakan tugas-tugasnya, ada yang cenderung lambat. Ada individu yang memiliki tenggat waktu yang ketat dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, ada yang memiliki tenggat waktu yang fleksibel. Beberapa individu memiliki kecenderungan untuk menunda dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, beberapa yang lain berusaha dengan cepat

menyelesaikan tugas-tugasnya. Dengan mengenal *personal velocity*, individu dapat bekerja secara optimal.

3. Kekuatan/kecerdasan yang dominan/paling kuat dalam diri. Menurut Gardner, setiap orang memiliki minimal salah satu kecerdasan dalam dirinya. Kecerdasan tersebut sebagai berikut:
 - a. Kecerdasan Logika-Matematika: Kemampuan berpikir secara logis, menganalisis, dan menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan angka, pola, dan hubungan sebab-akibat. Ciri-cirinya : suka memecahkan teka-teki, menganalisis data, dan melakukan eksperimen. Contoh profesi yang banyak menggunakan kecerdasan logika matematika : Ilmuwan, ahli matematika, programmer, akuntan.
 - b. Kecerdasan Linguistik: Kemampuan untuk menggunakan bahasa secara efektif, baik dalam bentuk lisan maupun tulisan. Ciri-cirinya antara lain suka membaca, menulis, bercerita. Contoh profesi yang banyak menggunakan kecerdasan linguistik penulis, penyair, jurnalis, guru bahasa.
 - c. Kecerdasan Spasial: Kemampuan memahami dan memanipulasi ruang, bentuk, dan gambar. Ciri-cirinya antara lain suka menggambar, membuat model, bermain puzzle, dan membayangkan objek dalam tiga dimensi. Contoh profesi yang menggunakan kecerdasan spasial adalah arsitek, seniman, navigator, pilot.
 - d. Kecerdasan Kinestetik: Kemampuan untuk menggunakan tubuh untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan lingkungan. Ciri-ciri yang dimiliki antara lain: suka bergerak, menari,

berolahraga, dan membuat kerajinan tangan. Contoh profesi yang menggunakan kecerdasan kinestetik atlet, penari, aktor.

- e. Kecerdasan Musikal: Kemampuan untuk memahami, menciptakan, dan mengapresiasi musik. Ciri-ciri yang dimiliki antara lain: suka menyanyi, bermain alat musik, mendengarkan musik, dan menciptakan melodi. Contoh profesi yang menggunakan kecerdasan musikal musisi, komposer, penyanyi, konduktor.
- f. Kecerdasan Interpersonal: Kemampuan untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain. Ciri-ciri yang dimiliki antara lain: suka bergaul, berempati, dan memediasi konflik. Contoh profesi yang menggunakan kecerdasan interpersonal guru, psikolog, pekerja sosial.
- g. Kecerdasan Intrapersonal: Kemampuan untuk memahami diri sendiri, termasuk perasaan, pikiran, dan motivasi. Ciri-ciri yang dimiliki antara lain: suka merenung, intropeksi diri, dan menetapkan tujuan pribadi. Contoh profesi yang menggunakan kecerdasan intrapersonal antara lain filsuf, penulis, pemikir.
- h. Kecerdasan Naturalis: Kemampuan untuk memahami dan berinteraksi dengan alam. Ciri-ciri yang dimiliki antara lain: Suka mengamati alam, berkebun, mendaki gunung. Contoh profesi yang menggunakan kecerdasan naturalis adalah ahli biologi, ahli lingkungan, petani.

Setiap individu memiliki kombinasi unik dari berbagai kecerdasan dan dapat dikembangkan melalui belajar dan pengalaman. Memahami jenis kecerdasan diri,

dapat membantu dalam mengembangkan potensi diri dengan lebih maksimal.

4. Kecenderungan dalam gaya berpikir dalam menyelesaikan tugas. Perilaku kita dipengaruhi oleh kecenderungan kita dalam berpikir. Terdapat beberapa kecenderungan antara lain berpikir secara operational (membuat langkah-langkah dalam pelaksanaan tugas secara detail), secara strategis (melihat gambaran besar, memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi), dan secara konseptual (mampu melihat bagaimana berbagai elemen saling terkait dan membentuk sebuah sistem yang lebih luas). Tidak ada satu gaya berpikir yang lebih baik daripada yang lain. Setiap gaya berpikir memiliki kekuatan dan kelemahan masing-masing.
5. Kecenderungan dalam berperilaku. Terdapat setidaknya empat kecenderungan berperilaku, yaitu *relater* (pembangun hubungan), *socializer* (penggerak), *thinker* (analisis), dan *director* (pengambil keputusan).
 - a. Individu yang termasuk dalam kategori *relater* cenderung lebih fokus pada membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang baik. Mereka umumnya merupakan pendengar yang baik, suka bekerja sama, dan sering menempatkan kebutuhan orang lain di atas diri sendiri.
 - b. Individu yang termasuk dalam kategori *socializer* memiliki kecenderungan untuk dapat mempengaruhi dan memotivasi orang lain. Mereka umumnya menunjukkan sikap optimis, antusias, suka berbicara di depan umum, dan sering menjadi pusat perhatian.

- c. Individu yang termasuk dalam kategori *thinker* memiliki kecenderungan untuk menganalisis informasi yang diperolehnya dan mencari solusi yang logis. Mereka umumnya memiliki karakter *detail-oriented*, suka berpikir kritis, memperhatikan ketepatan, dan sering mencari fakta sebelum mengambil keputusan.
- d. Individu yang termasuk dalam kategori *director* memiliki kecenderungan untuk dapat mengendalikan situasi dan mengambil keputusan. Mereka umumnya menunjukkan sikap tegas, langsung, dan berorientasi pada tujuan.

Penting untuk diingat bahwa setiap orang memiliki kombinasi dari berbagai gaya berperilaku. Fleksibilitas dalam menyesuaikan gaya berperilaku sesuai dengan situasi adalah kunci keberhasilan dalam membangun interaksi yang sehat.

- 6. Pengalaman masa lalu yang memberikan pengaruh signifikan pada diri kita. Lingkungan awal atau pengalaman masa lalu, keluarga, pendidikan, budaya, dan peristiwa-peristiwa signifikan lainnya akan membentuk pola pikir, perilaku, dan keyakinan seseorang. Pola pikir ini kemudian akan mempengaruhi cara kita memandang dunia, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan. Dengan mengenal diri, kita dapat mengenali pula keterbatasan kita dan mencapai pertumbuhan pribadi yang optimal.

Berbagai aspek yang ada dalam diri kita bukanlah bagian yang terpisah-pisah, namun merupakan satu kesatuan yang membentuk diri kita sebagai pribadi. Dengan memahami dan mengembangkan berbagai aspek ini, kita dapat mengembangkan diri dan mencapai versi terbaik dari diri kita.

PERTEMUAN 10

TUMBUH MAKIN PERCAYA DIRI



Tujuan:

1. Mahasiswa makin mengenali dan mencintai diri sendiri
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi tingkat kepercayaan dirinya
3. Mahasiswa mampu merumuskan langkah-langkah pribadi agar lebih percaya diri

Metode:

1. Lektoret dan tanya jawab
2. Pengisian Lembar Kerja
3. Menonton film pendek

Aktivitas:

1. Sebagai kelanjutan dari pertemuan-pertemuan sebelumnya, mahasiswa diminta merangkum gambaran diri masing-masing, dengan mengisi Lembar Kerja 1. Setelah mengisi, mahasiswa diminta membentuk kelompok kecil (3-4 orang) untuk menceritakan mengenai Gambaran Diri mereka berdasarkan Lembar Kerja 1.

Lembar Kerja 1: Gambaran Diriku

Makanan favorit

Satu keterampilan yang paling dikuasai .

Bacaan favorit

Personal motto

Hal yang membuatku unik dan istimewa adalah..

Anak ke.. dari .. bersaudara.

Tuliskan 3 kata sifat untuk menggambarkan dirimu:

1.

2.

3.

(Adaptasi dari <https://sites.lsa.umich.edu/equitable-teaching/personal-identity-wheel/>)

2. DPA memantik diskusi mengenai apa yang mahasiswa pahami mengenai percaya diri dan hal-hal apa yang dapat membuat seseorang merasa tidak percaya diri (DPA dapat merujuk materi untuk acuan berdiskusi).
3. DPA mengajak mahasiswa menonton film pendek berjudul *Pip* yang bercerita mengenai seekor anak anjing yang memiliki impian untuk menjadi *guide dog*. Sebelum menonton, DPA dapat berdiskusi dengan mahasiswa untuk memberikan konteks mengenai *guide dog* (misalnya apa peran *guide dog*, kualitas apa yang perlu untuk dimiliki seekor anjing untuk menjadi *guide dog*, dsb)



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/>

Film *Pip* dapat diakses di <https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94>.

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

Setelah menonton film, dosen dapat meminta mahasiswa berdiskusi dalam kelompok kecil atau dosen juga dapat

mengajak mahasiswa berdiskusi pleno. Berikut adalah beberapa alternatif pertanyaan diskusi:

1. Menurutmu, apa yang menarik dari film tersebut?
 2. Bagaimanakah Pip digambarkan dalam film tersebut?
 3. Kelemahan apa yang dimiliki Pip terkait dengan impiannya untuk menjadi *guide dog*?
 4. Bagaimana Pip merespon kelemahannya?
 5. Apa yang bisa kamu pelajari dari Pip dalam merespon kelemahan diri?
4. DPA menyampaikan materi dengan ceramah tentang kepercayaan diri (DPA dapat merujuk pada materi)
5. DPA mengajak mahasiswa mengisi Lembar Kerja 2

Lembar Kerja 2: 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 angka berikut ini sesuai dengan keadaan dirimu.

- 1: Tidak sesuai dengan keadaanmu
- 2: Terkadang sesuai dengan keadaanmu
- 3: Sesuai dengan keadaanmu

No	Pernyataan	Responmu (1/2/3)
1.	Saya dapat memulai pembicaraan dengan semua orang di berbagai waktu dan situasi.	
2.	Saya mau menyelesaikan hampir semua tugas yang saya hadapi.	

3.	Saya merasa nyaman dengan diri saya sendiri.	
4.	Saya meminta bantuan apabila saya memerlukannya.	
5.	Saya merasa yakin bahwa orang-orang mau menghabiskan waktu bersama saya.	
6.	Saya merasa nyaman menjalankan hidup sesuai dengan irama dan kecepatan saya.	
7.	Saya dapat melakukan hal yang saya sukai meskipun tidak ada orang yang menemani.	
8.	Saya mau menghadapi setiap tantangan yang muncul.	
9.	Saya merasa nyaman mengemukakan pendapat dan pandangan saya.	
10.	Saya tidak panik ketika saya melakukan kesalahan.	
	Total Skor	

Lembar kerja diadaptasi dari Fox, G.Marci & Sokol, L. (2011)

Jika total skor kamu:

28-30: Kamu adalah orang yang sangat percaya diri

25-27: Kamu adalah orang yang percaya diri

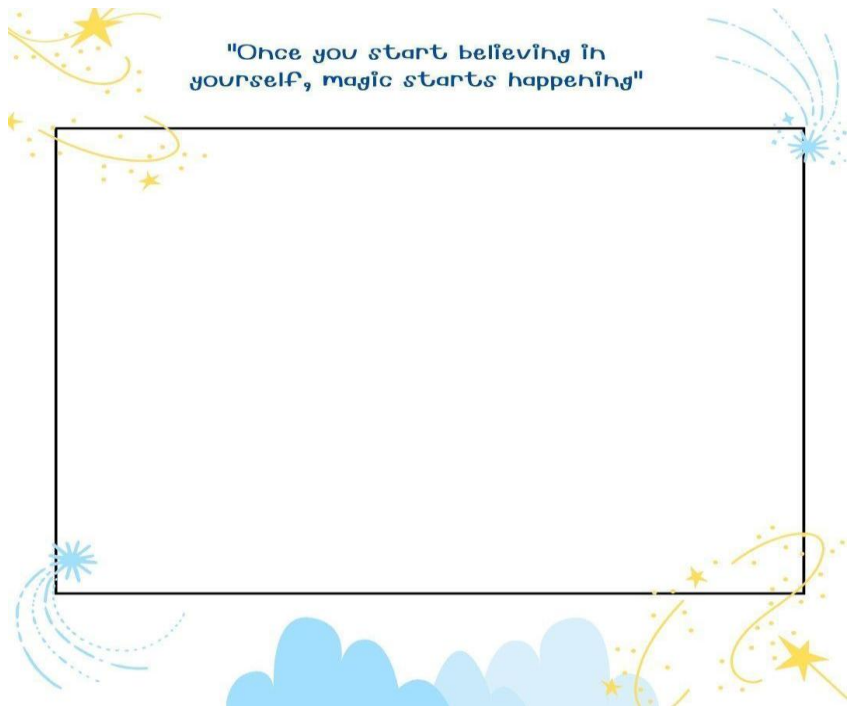
16-24: Kamu adalah orang yang terkadang kurang percaya diri

10-15: Kamu adalah orang yang kurang percaya diri

1. DPA mengajak mahasiswa untuk berefleksi berdasarkan hasil Lembar Kerja 2. Mahasiswa diminta menuliskan di buku catatan mereka masing-masing apakah mereka sudah memiliki kepercayaan diri. Kemudian, mahasiswa juga diminta mengidentifikasi hal-hal yang membuat mereka tidak percaya diri dan menuliskan langkah-langkah untuk meningkatkan/mempertahankan kepercayaan diri mereka.
2. DPA mengajak mahasiswa untuk melihat ringkasan Gambar Diri di Lembar Kerja 1 dan memberikan penegasan bahwa setiap mahasiswa adalah pribadi yang unik dan berharga serta mendorong mahasiswa untuk menerima diri.
3. DPA mengajak mahasiswa merayakan kepercayaan diri dengan menyanyi bersama lagu “Manusia Kuat” (tautan video:
<https://www.youtube.com/watch?v=AV13ZBJcjhk>)
4. DPA dapat memberikan tugas refleksi tambahan 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 Ceramah

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. Pandanglah

kelemahanmu sebagai bagian dari dirimu. Seringkali menerima kelemahan dan ketidaksempurnaan kita menjadi langkah awal untuk kita belajar menghadapi kelemahan kita. Ingatlah bahwa kamu tetap berharga sebagai seorang pribadi di tengah ketidaksempurnaanmu.

3. ***Buatlah tujuan dan bekerja keraslah*** untuk mencapai tujuan tersebut. 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.

PERTEMUAN 11



Sumber: <https://www.wowkeren.com/berita/tampil/00514975.html>

Tujuan:

1. Mahasiswa mampu menetapkan tujuan hidupnya, baik sebagai pribadi secara umum maupun 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. Co-fas memandu permainan “Membangun Menara”
Alat dan Bahan: Barang di sekitar yang bisa dimanfaatkan untuk membangun menara
Instruksi permainan adalah sebagai berikut:
 - a. Mahasiswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil (menyesuaikan jumlah mahasiswa).
 - b. Mahasiswa menentukan 10 barang yang dimiliki untuk menjadi “modal”.
 - c. Mahasiswa diminta untuk membuat menara menggunakan barang-barang yang dimiliki kelompok dalam waktu 5-10 menit.
 - d. 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
 - e. Mahasiswa diajak kembali untuk membangun menara yang dapat berdiri kokoh dengan durasi yang lebih panjang (10-15 menit) dan didiskusikan terlebih dahulu strateginya.
 - f. 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. DPA memberi pengantar mengenai karakteristik menetapkan tujuan berbasis “SMART”.
3. Mahasiswa diajak untuk menetapkan tujuan dan nantinya membuat perencanaan untuk mencapai tujuan tersebut di Universitas Sanata Dharma baik sebagai pribadi yang utuh ataupun sebagai mahasiswa.

4. Selanjutnya, mahasiswa diminta mengisi kolom di bawah ini dalam rangka membuat tujuan sebagai pribadi yang utuh ataupun sebagai mahasiswa di Universitas Sanata Dharma pada semester 1 dan 2.

<i>"SMART"</i>	Tujuan Semester 2	Tujuan Semester 3 - Semester 6	Tujuan Semester 3 - Semester 6
Spesifik (<i>Specific</i>)			
Terukur (<i>Measureable</i>)			
Dapat Dicapai (<i>Achievable</i>)			
Relevan (<i>Relevant</i>)			
Terikat Waktu (<i>Time Bound</i>)			

5. Mahasiswa diajak untuk membuat langkah-langkah Mencapai Tujuan Diri dengan mengisi Lembar Kerja *"My Personal SMART Goals"*. Dari tujuan-tujuan yang sudah direncanakan tersebut, mahasiswa diminta menentukan langkah-langkah nyata apa yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut.

TUJUAN UTAMA:			
TUJUAN di SEMESTER 1 dan 2:			
LANGKAH	KAPAN	AKSI/AKTIVITAS INTERNAL DIRI	AKSI/AKTIVITAS EKSTERNAL DIRI
	Semester 2		
	Semester 3		
	Semester 4		
	Semester 5		
	Semester 6		
	Semester 7		
	Semester 8		

6. Pertemuan ini diakhiri dengan pemberian penjelasan persiapan Selebrasi FCH 1

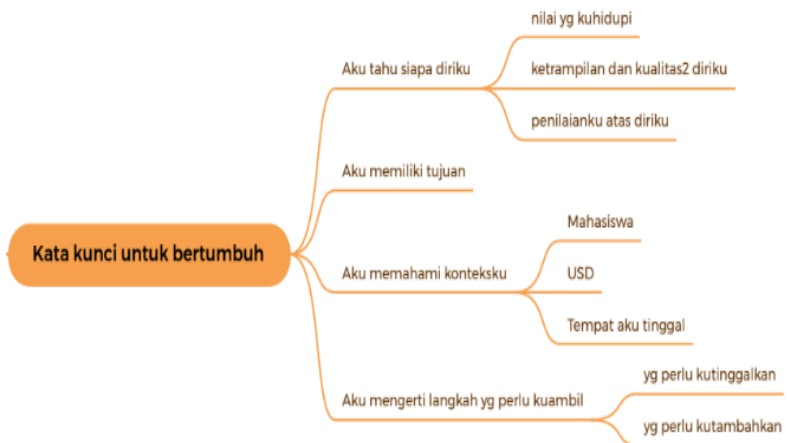
Instruksi untuk mahasiswa

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.

Deskripsi diri

Avatar yang dibuat dengan bantuan AI tool



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. Tugas yang dikumpulkan bisa juga diberikan dalam bentuk poster.

Materi:

MENETAPKAN TUJUAN DAN MEMBUAT PERENCANAAN

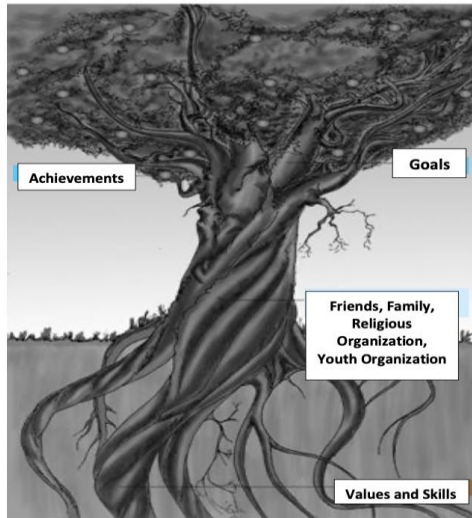
1. Karakteristik Penetapan Tujuan – “SMART” Goal Setting



2. Bertumbuh dan Mengembangkan Diri

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.



Tambah Referensi / Buat Canva

3. Langkah-langkah untuk Mencapai Tujuan Diri

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 mencapai tujuan tersebut? Pasti membutuhkan perencanaan. Apa yang harus dilakukan agar dapat mencapai apa yang

diinginkan dalam proses perkuliahan di empat semester pertama sebagai sisip program? Mahasiswa harus menetapkan tujuannya dan membuat perencanaan yang merupakan peta jalan mahasiswa. Peta jalan ini memiliki langkah-langkah yang bertahap secara khusus di satu tahun perkuliahan yaitu di semester 1 dan semester 2. Mahasiswa mengikuti peta jalannya untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan.

Langkah-langkah untuk Menetapkan dan Mencapai Tujuan

Untuk menetapkan dan mencapai tujuan, tanyakan pada diri teman-teman mahasiswa pertanyaan-pertanyaan berikut ini :

- a. Apa yang ingin dicapai semester 1 dan semester 2?
- b. Apa yang harus dilakukan untuk mencapainya? Apa yang dibutuhkan untuk mendorong dan membantu mewujudkan atau mencapainya?
- c. Tantangan apa yang mungkin menghalangi pencapaian tujuan dan bagaimana bisa menghadapinya?

PERTEMUAN 12

SELEBRASI



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

Image By vecstock

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. Kumpulan bisa juga diberikan dalam bentuk poster.
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.

Surat Tugas Tim FCH



**UNIVERSITAS
SANATA DHARMA**

SURAT TUGAS
Nomor: 326/Rektor/VII/2025

Pimpinan Universitas Sanata Dharma memberikan tugas kepada dosen-dosen yang tercantum di bawah ini untuk menjadi "Tim Monitor Program Formasi Cerdas Humanis" Universitas Sanata Dharma dengan rincian sebagai berikut :

Penanggungjawab : Dr. Titik Kristiyani, M.Psi.
Ketua : Alexander Hendra Dwi Asmara, S.J., S.S., M.A., Ph.D.
Sekretaris : Diksita Galuh Nirwinastu, M.Hum.
Anggota : 1. A. Prasetyadi, M.Si., Ph.D.
2. Dr. A. Setyandari, S.Pd., S.Psi., Psikolog, M.A.
3. Thomas Wahyu Prabowo Mukti, S.Pd., M.Pd.
4. Christina Kristiyani, M.Pd., Ph.D.
5. Maria Angela Diva Vilaningrum Wadyatenti, M.Sc

Tugas Tim:

1. Menyusun dan memperbaharui modul Formasi Cerdas Humanis untuk Mahasiswa.
2. Mengevaluasi modul Formasi Cerdas Humanis untuk Mahasiswa.
3. Mengelola pelatihan Formasi Cerdas Humanis bagi Dosen Pendamping Akademik.
4. Membuat publikasi dan edukasi tentang Formasi Cerdas Humanis melalui media sosial.

Surat tugas ini berlaku mulai tanggal 1 Agustus 2025 sampai dengan 31 Juli 2026.

Yogyakarta, 22 Juli 2025

Albertus Bagus Laksana, S.J., S.S., Ph.D.

Tembusan:

1. Segenap Wakil Rektor
2. Segenap Dekan terkait
3. Segenap Kaprodi terkait
4. Kepala Biro Personalia
5. Kepala Biro Keuangan

JL. AFFANDI, MRICAN, TROMOL POS 29, YOGYAKARTA 55002
Telp. (0274) 513301, 515352 Fax. (0274) 562383 - Telegram : SADHAR YOGYA
Rek. Giro : CIMB Niaga No. 018.01.24169.00.7 dan 287.01.00272.00.5 Mandiri No. 137.00.0421493.4, BRI No. 1383.01.000001.30.0
Homepage : <http://www.usd.ac.id>, E-mail : rektorat@usd.ac.id

**FORMASI CERDAS HUMANIS-1
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
2025**