



**UNIVERSITAS  
SANATA DHARMA**

• Cerdas dan Humanis •



**UNIVERSITAS SANATA DHARMA  
2022**



### **TIM PENYUSUN :**

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

Fransisca Ditawati Nur Pamenang, S.Pd., M.Sc.

Florentinus Suryanto Hadi, S.J., S.S., M.Hum.

**Nikolas Kristiyanto, S.J., S.S., S.S.L.**

Thomas Wahyu Prabowo Mukti, S.Pd., M.Pd.

Christina Kristiyani, M.Pd., Ph.D.

A. Prasetyadi, M.Si., Ph.D.

Christoporus Aria Prabantara, S.J

Dr. A. Setyandari, S.Pd., S.Psi., Psikolog, M.A.

Diksita Galuh Nirwinastu, M.Hum.

apt. Ipang Djunarko, M.Sc.

Dr. Titik Kristiyani, M.Psi.

# DAFTAR ISI

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Pengantar.....                                                                               | 04 |
| Desain Utuh Pendampingan Mahasiswa USD.....                                                  | 06 |
| A. Mahasiswa sebagai Orang-Orang dalam Tahap yang<br>disebut <i>Emerging Adulthood</i> ..... | 06 |
| B. Universitas Yesuit sebagai Wadah Bertumbuh Bersama:<br>Tujuan yang Diharapkan.....        | 06 |
| C. Peran Mahasiswa sebagai Bagian dari Universitas Sanata<br>Dharma.....                     | 09 |
| D. Tantangan Berperan dalam Kehidupan bernegara.....                                         | 10 |
| E. Profil Kepribadian Lulusan Universitas Sanata Dharma.....                                 | 10 |
| F. Harapan Terhadap Peran Dosen Pendamping Akademik<br>(DPA) Universitas Sanata Dharma.....  | 10 |
| Garis Besar Materi Formasi Cerdas Humanis-1.....                                             | 11 |
| <br>                                                                                         |    |
| Pertemuan 1    Formasi Mahasiswa Berkelanjutan USD.....                                      | 12 |
| Pertemuan 2    Menjadi Mahasiswa Adaptif dan Reflektif.....                                  | 14 |
| Pertemuan 3    Pengenalan Diri.....                                                          | 19 |
| Pertemuan 4    Menjadi Pribadi Sehat Fisik dan Mental.....                                   | 28 |
| Pertemuan 5-7    Praktek Pengenalan Diri.....                                                | 29 |
| Pertemuan 8    Relasi Sehat vs Relasi Toxic.....                                             | 30 |
| Pertemuan 9    Pendidikan Seksualitas.....                                                   | 37 |
| Pertemuan 10    Cinta dan Peduli Lingkungan Sosial-Berjalan<br>Bersama yang Lemah.....       | 38 |
| Pertemuan 11    Cinta dan Peduli pada Bumi Rumah<br>Bersama.....                             | 44 |
| Pertemuan 12    Selebrasi.....                                                               | 47 |
| <br>                                                                                         |    |
| Daftar Pustaka.....                                                                          | 51 |

# PENGANTAR

Sebagai institusi pendidikan, fokus utama aktivitas kita ditujukan untuk mendampingi kaum muda dalam meraih masa depan mereka. Pendampingan tentunya tidak hanya dalam ranah kognitif akademik, tetapi juga dalam ranah-ranah non kognitif. Universitas Sanata Dharma memiliki perhatian besar dalam pengembangan ranah non kognitif tersebut, baik dalam cara formasi yang terstruktur maupun tidak terstruktur. Formasi Cerdas Humanis (FCH) merupakan format pendampingan terstruktur terhadap mahasiswa yang dilakukan dengan mengkondisikan pertemuan rutin antara Dosen Pendamping Akademik (DPA) dan para mahasiswa bimbingannya selama satu semester. Secara integral, FCH disusun sampai 5 (lima) tahap yaitu FCH 1, FCH 2, FCH 3, FCH 4, dan FCH 5, mulai dari semester awal sampai semester akhir, masing-masing dengan topik khusus yang khas sesuai tahapan perkembangan dan tugas-tugas maupun harapan sosial tiap usia (semester). Penjelasan mengenai tiap formasi dapat dilihat dalam halaman-halaman selanjutnya.

Secara khusus, buku ini berisi modul-modul untuk FCH 1, yang bertujuan untuk memahami tentang formasi mahasiswa berkelanjutan USD; mengantarkan mahasiswa untuk memiliki kemampuan adaptasi dan kebiasaan melakukan refleksi; membantu mahasiswa melakukan pengolahan diri secara mendalam yang terdiri dari pengenalan diri, keberanian membuka diri, serta pendampingan menjadi pribadi sehat secara fisik dan mental; mengenalkan cara berelasi secara sehat dengan orang lain; memahami seksualitas; meningkatkan kepedulian terhadap kaum lemah; serta memupukkan rasa cinta dan peduli pada bumi sebagai rumah bersama.

Melalui pendampingan dalam FCH ini, selain mahasiswa yang diformasi untuk semakin matang dalam kepribadian, para DPA juga diharapkan mampu lebih mengenal karakteristik kaum muda secara umum dan secara spesifik para mahasiswa yang dibimbingnya, serta memahami pentingnya menemani para mahasiswa yang sedang mempersiapkan masa depannya. Dengan demikian, penjelajahan bersama kaum muda menjadi penjelajahan bermakna baik bagi hidup mahasiswa maupun pendamping sendiri.

Terima kasih kepada para tim penyusun FCH, yang telah terbuka untuk memikirkan yang terbaik bagi kaum muda di USD, bersedia memformasi diri dengan menyelami dunia pendampingan mahasiswa, serta telah menyusun buku FCH 1 ini. Semoga seluruh niat baik, usaha, dan karya ini senantiasa berbuah bagi pertumbuhan sehat para kaum muda di USD, demi kemuliaan Tuhan yang lebih besar.

**Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan**  
**Dr. Titik Kristiyani, M.Psi**

# DESAIN UTUH 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.

## LANDASAN

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

Mahasiswa disebut sebagai masa emerging adulthood karena mereka tidak lagi remaja, tapi juga belum sepenuhnya dewasa. Lima karakteristik dari emerging adulthood 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 fokus diri dari kewajiban-kewajiban dan pengekangan, dan kepuasan mereka adalah kemajuan dalam pemenuhan diri. Masa ini ditandai juga dengan pertumbuhan kematangan kognitif sosial, yang memungkinkan mereka untuk memahami diri sendiri serta orang lain dengan lebih baik dibandingkan masa sebelumnya.

Mahasiswa yang merupakan masa dewasa awal, dengan usia mulai 18 atau 20 tahun, berada pada tahap transisi paling penting, seperti menyiapkan diri untuk meninggalkan rumah orangtua, mendapat pekerjaan, dan terlibat dalam relasi romantis dalam rangka membangun keluarga baru (*Piumatti & Rabaglietti, 2015*). Pada masa ini mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap tindakan diri, menerima tanggung jawab keluarga, serta kepatuhan terhadap norma sosial (Arnett, 2000).

Dengan kata lain, orang di masa ini berada dalam pengembangan identitas diri. Keberhasilan atau kegagalan dalam proses-proses tersebut akan memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti halnya kepuasan hidup yang positif. Ada yang berhasil dengan penuh penuh sukacita dalam menjalani proses-proses tersebut, tetapi ada juga yang penuh perjuangan menjalaninya, tergantung pada faktor internal (kepribadian, strategi sosial, dll), penerimaan dan sikap-sikap terhadap peran yang ada, serta dukungan-dukungan sosial yang dimiliki (keluarga, teman sebaya, dll).

## **B. UNIVERSITAS YESUIT SEBAGAI WADAH BERTUMBUH BERSAMA: TUJUAN YANG DIHARAPKAN**

### **B.1. Karakteristik Pendidikan Yesuit**

Pendidikan Jesuit diharapkan memiliki karakteristik sebagai berikut (*Dickel & Ishii-jordan, 2008*):

#### *1. Education of the whole person*

Pendidikan Jesuit memiliki tujuan untuk membantu pengembangan semaksimal mungkin semua bakat yang diberikan Tuhan dari setiap orang sebagai anggota komunitas manusia. Tradisi 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 melalui 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 Sarekat 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.

### *4. 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.

### *5. 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.

### **B.2. Universal Apostolic Preferences (UAPs)**

Sebagai universitas yesuit, selain memiliki ciri-ciri Pendidikan di atas, juga perlu mengakomodasi implementasi dari *Universal Apostolic Preferences (UAP)*, yang terdiri dari (Mcnamee, 2021):

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 MAHASISWA SEBAGAI BAGIAN DARI UNIVERSITAS SANATA DHARMA**

### **Visi:**

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

### **Misi:**

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

sama, dan pemberdayaan para alumni dalam pengembangan keterlibatan nyata di tengah masyarakat

Nilai-nilai Dasar:

1. Mencintai Kebenaran
2. Memperjuangkan Keadilan
3. Menghargai Keberagaman
4. Menjunjung Tinggi Keluhuran Martabat Manusia

#### **D. TANTANGAN BERPERAN 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.

#### **E. PROFIL KEPERIBADIAN LULUSAN UNIVERSITAS SANATA DHARMA**

- |                        |                                         |
|------------------------|-----------------------------------------|
| 1. Magis               | 4. Berjiwa Kepemimpinan (diri & publik) |
| 2. Peduli Sosial       | 5. Peduli Lingkungan Hidup              |
| 3. Promosikan Keadilan | 6. Reflektif                            |

#### **F. HARAPAN TERHADAP PERAN DOSEN PENDAMPING AKADEMIK (DPA) UNIVERSITAS SANATA DHARMA**

Bertolak dari sejarahnya, Universitas Sanata Dharma memiliki keunikan 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. Mendengarkan cerita atau keluhan mahasiswa
3. Memberikan pertolongan pertama jika mahasiswa memiliki masalah dan menghubungi DPA
4. 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 (Tim Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual -PPKS), dll

## **GARIS BESAR MATERI FORMASI CERDAS HUMANIS-1**

| <b>Pertemuan</b> | <b>Materi</b>                                                  | <b>Penyampaian</b>                         |
|------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Pertemuan 1      | Formasi Mahasiswa Berkelanjutan USD                            | DPA di kelas                               |
| Pertemuan 2      | Menjadi Mahasiswa Adaptif dan Reflektif                        | DPA di kelas                               |
| Pertemuan 3      | Pengenalan Diri                                                | DPA di kelas                               |
| Pertemuan 4      | Menjadi Pribadi Sehat Fisik dan Mental                         | Webinar–<br>narasumber: PLK                |
| Pertemuan 5-7    | Praktek Pengenalan Diri                                        | DPA di kelas                               |
| Pertemuan 8      | Relasi Sehat vs Relasi Toxic                                   | DPA di kelas                               |
| Pertemuan 9      | Pendidikan Seksualitas                                         | Webinar–<br>narasumber:<br>Tim PPKS USD    |
| Pertemuan 10     | Cinta dan Peduli Lingkungan Sosial-Berjalan Bersama yang Lemah | DPA di kelas                               |
| Pertemuan 11     | Cinta dan Peduli pada Bumi Rumah Bersama                       | Talkshow–<br>narasumber:<br>USD Green Team |
| Pertemuan 12     | Selebrasi                                                      | DPA satu prodi                             |

# PERTEMUAN 1

## FORMASI MAHASISWA BERKELANJUTAN USD

**Topik:**

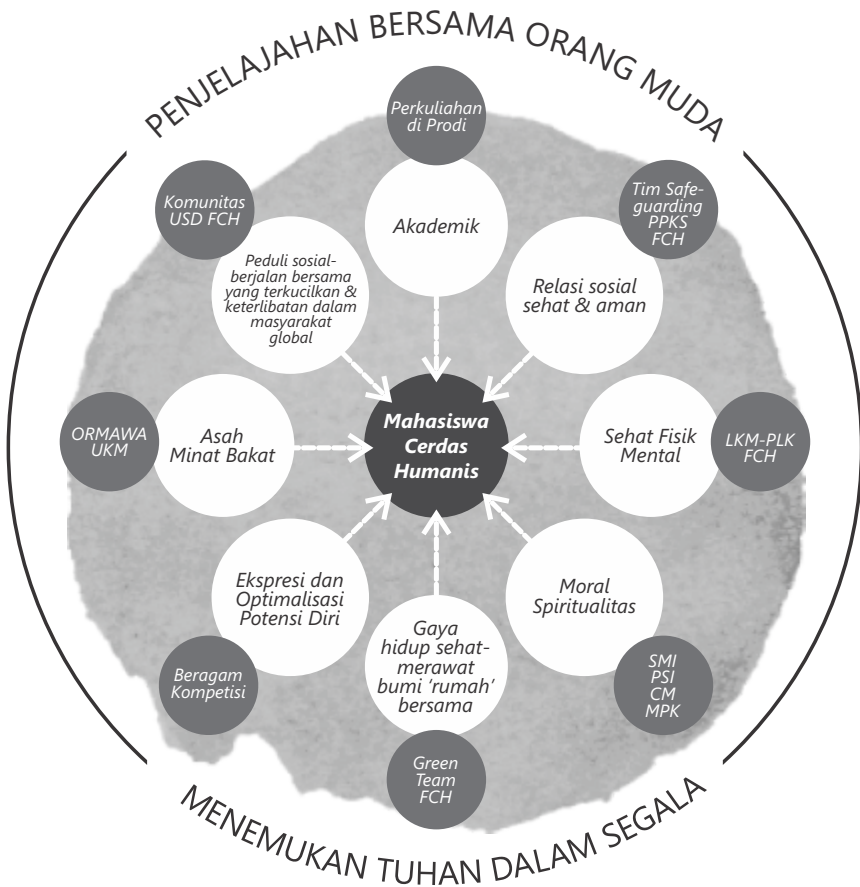
Formasi Mahasiswa Berkelanjutan USD

**Tujuan:**

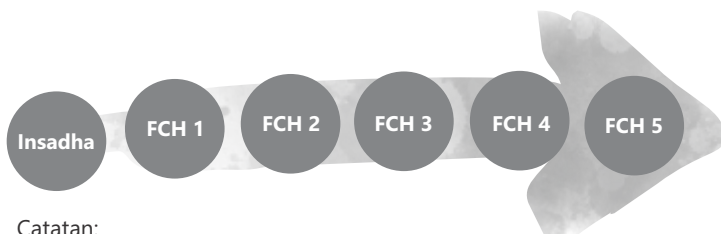
Mahasiswa mengetahui formasi berkelanjutan yang akan dilalui selama belajar di USD

**Metode:** Ceramah oleh DPA

**Materi:**



# RANCANGAN FOKUS MATERI FORMASIO



Catatan:

Insadha = Inisiasi Sanata Dharma

FCH= Formasi Cerdas Humanis

## FOKUS MATERI

- 
- INSADHA**
1. Pengenalan Konteks Belajar
  2. Menjadi mahasiswa USD
  3. Mengenal Fakultas dan Prodi
  4. Mengenal kondisi dan budaya Yogyakarta
- 
- FCH 1**
1. Menjadi Mahasiswa Adaptif dan Reflektif
  2. Pengenalan Diri
  3. Menjadi Pribadi Sehat Fisik dan Mental
  4. Mengenal Relasi Sehat vs Relasi Toxic
  5. Pendidikan Seksualitas
  6. Cinta dan Kepedulian Lingkungan Sosial - Berjalan Bersama yang Lemah
  7. Cinta dan Peduli pada Bumi Rumah Bersama
- 
- FCH 2**
- Fokus pada aksi
1. Penolong bagi diri sendiri & teman
  2. Cinta dan Kepedulian Lingkungan (alam & sosial)
  3. Memahami & mengenal 'yang lemah'
  4. Pengenalan cara pengolahan rohani dan berdiskresi
- 
- FCH 3**
1. Berani keluar dari zona nyaman
  2. Keterlibatan sosial
  3. Sinergi & Kolaborasi
- 
- FCH 4**
1. Kepemimpinan
  2. Makin bertumbuh dan berkreasi
  3. Optimalisasi & Ekspresi Potensi Diri & Kelompok
- 
- FCH 5**
1. Bermimpi menuju diri ideal
  2. Merangkai masa depan
  3. Pengambilan Keputusan

## PERTEMUAN 2

# MENJADI MAHASISWA ADAPTIF DAN REFLEKTIF

### Topik:

Menjadi Mahasiswa Adaptif dan Reflektif

### Tujuan:

Dalam topik Menjadi Mahasiswa Adaptif dan Reflektif ini, kegiatan akan berfokus pada:

1. Pemberian gambaran tentang keseluruhan rancangan pendampingan mahasiswa USD,
2. Pengenalan antar mahasiswa dan dosen – mahasiswa,
3. Pemantapan pilihan mahasiswa di prodi dan Universitas Sanata Dharma terutama dalam kultur akademis perkuliahan.

### Sasaran Profil:

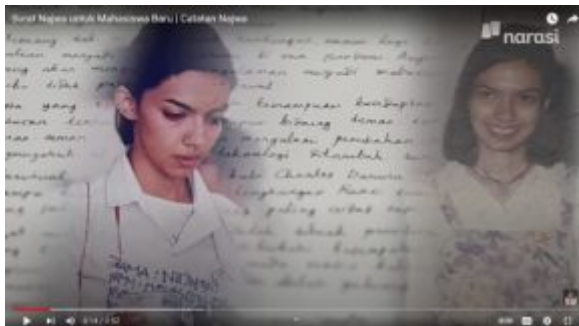
1. Magis
2. Reflektif

### Metode, Materi dan Aktivitas:

- Metode: 1. Ceramah  
2. Sharing  
3. Pemberian peneguhan

### Aktivitas 1

*Selamat Anda sudah resmi menjadi mahasiswa! Tetapi, sudahkah Anda memahami apa makna, tanggung jawab, dan tugas seorang mahasiswa? Berikut ini video Najwa Shihab yang berisi pesan untuk mahasiswa baru di era COVID 19. Video ini memang untuk angkatan 2020, tetapi coba pahami pesannya dan carilah arti “Menjadi Mahasiswa”.*



## **Refleksi**

*Sebelum berefleksi, silakan membaca panduan refleksi di halaman selanjutnya.*

- 1. Dari video tersebut, apa yang paling relevan bagimu?*
- 2. Apa yang menjadi ekspektasimu ketika menjadi mahasiswa?*
- 3. Apa tuntutan orang-orang di sekitarmu ketika tahu bahwa kamu adalah seorang mahasiswa?*
- 4. Hal tersulit apa yang harus kamu lakukan dari pesan Najwa Shihab kepada mahasiswa baru?*

## **Panduan Refleksi**

### **I. Arti Kata “Refleksi”**

- A. “Refleksi” berasal dari kata latin “reflectere”, yang berarti “kembali ke belakang”. Jadi, “refleksi” mengajak kita untuk “kembali ke belakang” - melihat hidup kita yang telah kita jalani sebelumnya. Dalam arti yang lebih dalam (ini pula yang dimaksudkan di sini), “refleksi” tidak hanya sekadar “melihat kembali” dan “mengevaluasi” begitu saja, melainkan juga mencoba untuk “mencari makna” dari sebuah peristiwa yang dialami sehari-hari.
- B. “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, dlsb. Dalam arti itu, “peristiwa” dapat menjadi segala sesuatu yang hadir dalam diri seseorang. Maka, seluruh panca indera pun terlibat di dalamnya: (1) apa yang aku lihat, (2) apa yang aku dengar, (3) apa yang aku cium, (4) apa yang aku rasakan, dan (5) apa yang aku sentuh, semuanya dapat menjadi titik tolak untuk berefleksi.
- C. Selain panca indera, refleksi juga menggunakan tiga daya jiwa yang dimiliki seorang pribadi:
  1. 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 lain? Mengapa? dlsb.)
  2. 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.)
  3. Kehendak (Apa cita-cita atau impianku? Apa yang ingin aku lakukan? Apa yang menggerakkanku untuk bersikap baik? Apa

yang mendorongku untuk menjadi lebih baik lagi? Mengapa? dlsb.)

- D. "Refleksi" tidak hanya sekedar "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).
- E. 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.

## **II. 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, tuliskan 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.

**Catatan untuk DPA:**

1. Mahasiswa diminta untuk menulis refleksi di 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 oleh DPA (dengan berbagai cara: mengumpulkan di LMS, melalui google form, padlet, dsb). Setiap minggu bisa dilihat perkembangannya.
3. DPA diharapkan menggarisbawahi yang penting untuk di follow up. Diharapkan setiap mahasiswa dampingannya pernah disapa secara personal.

### III. Cara Menulis Refleksi

| PIKIRAN DAN KEHENDAK YANG MUNCUL DARI PENGALAMAN YANG TERJADI | PENGALAMAN YANG AKAN DIREFLEKSIKAN | PERASAAN YANG MUNCUL DARI PENGALAMAN YANG TERJADI |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                               |                                    |                                                   |

#### **Aktivitas 2**

*Kali ini Anda akan bertemu dengan mahasiswa di program studi untuk mendengarkan sudut pandangnya terkait bagaimana menjadi seorang mahasiswa.*

*Simaklah cerita seniormu terkait kehidupan akademis, kegiatan mahasiswa, pertemanan, dan gaya hidup mereka.*

*Tuliskan pertanyaanmu sembari mendengarkan cerita kakak angkatanmu.*

#### **Refleksi**

- 1. Setelah mendengarkan cerita kakak angkatan, hal baru apa yang kamu temui?*
- 2. Hal-hal apa yang membuatmu bisa berkembang di program studimu?*
- 3. Apa hal yang perlu kamu tinjau kembali agar kamu bisa lebih yakin untuk melangkah di semester-semester berikutnya?*

## PERTEMUAN 3

### PENGENALAN DIRI

**Topik:**

Pengenalan Diri

**Tujuan:**

1. Mahasiswa mengetahui pentingnya mengenal diri secara akurat.
2. Mahasiswa semakin mengenali siapa dirinya melalui peristiwa-peristiwa hidup yang dialaminya.
3. Mahasiswa memiliki penerimaan diri yang baik.
4. Mahasiswa semakin diteguhkan untuk mencari arah dan sarana menuju aktualisasi diri

**Sasaran Profil:**

1. Magis
2. Reflektif

**Metode, Materi dan Aktivitas:**

Metode dan aktivitas yang digunakan adalah dengan mencermati video sebagai bahan diskusi dalam kelompok. Selain itu, aktivitas yang dilakukan adalah dengan menuliskan narasi diri. Mahasiswa menarasikan diri untuk melihat momen-momen kehidupan mereka dimana mereka merasa bersemangat dan terpuruk. Materi dan latihan-latihan yang disajikan dalam bagian ini dimaksudkan untuk mengajak mahasiswa melakukan eksplorasi guna mendapatkan insight (gambaran) secara garis besar tentang dirinya dan menemukan nilai-nilai yang penting dari sejarah hidupnya, yang terbentang sejak awal kehidupannya sampai saat ini. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi dasar (konteks) bagi dirinya dalam melakukan pengembangan diri guna menjadi manusia yang seutuhnya (memanusia).

**Aktivitas 1 (40 menit)**

*Mahasiswa mencermati video berikut dan dilanjutkan dengan diskusi dalam kelompok kecil.*

### Video 1

(Dove Real Beauty Sketches: <https://youtu.be/XpaOjMXyJGk> )  
(Catatan: Video ini merupakan sebuah iklan, namun dapat memberikan inspirasi tentang pengenalan diri)

### Video 2

(Nick Vujicic: <https://www.youtube.com/watch?v=yDpqGa5-WdI>)

### **Diskusi Kelompok**

Mahasiswa dibagi dalam kelompok kecil @4-5 orang untuk mendiskusikan beberapa pertanyaan berikut ini.

1. Apa yang berkesan dari kedua video tersebut?
2. Dalam video pertama, nampak bahwa banyak orang merasa dirinya buruk. Mengapa demikian?
3. Dalam video kedua, nampak bahwa Nick Vujicic sangat gembira dalam situasi dirinya. Mengapa demikian?
4. Bagaimana Anda memandang dirimu sendiri? (Masing-masing mahasiswa dalam kelompok dapat bergantian menyampaikan pandangannya tentang dirinya sendiri)

### Sharing kelompok

Hasil diskusi (pertanyaan 1-3) dalam kelompok kecil dapat dibagikan dalam kelompok besar untuk saling memperkaya.

## *Aktivitas 2 (15 menit)*

Materi singkat tentang Pengenalan Diri.

### **Mengenal Diri**

#### **Pengantar**

Setiap orang memiliki keinginan untuk berkembang menjadi lebih baik. Pengembangan diri ini tidak terjadi dengan sendirinya, namun perlu untuk diupayakan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memiliki pengenalan diri yang baik. Mengenal diri sendiri merupakan salah satu aspek penting agar kita dapat menjalani kehidupan dengan lebih bahagia dan terarah.

#### **Pengertian Mengenal Diri**

Mengenal diri sendiri merupakan usaha seseorang untuk melihat dan memahami kelebihan serta kekurangan yang ada dalam dirinya, sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul baik dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Pengenalan diri dapat mencakup berbagai hal seperti misalnya dengan memahami identitas diri, mengenali nilai-nilai pribadi, kekuatan dan kelemahan diri, kepribadian diri, minat, talenta serta impian-impian yang ingin diraih.

Pengenalan diri yang baik akan menghasilkan gambaran atau potret diri yang tepat. Setiap orang perlu memiliki potret diri yang tepat karena dengan melihat keseluruhan diri akan lebih mudah untuk menerima diri. Penerimaan atas diri, akan membantu dalam pengembangan diri. Dengan mengenal dan menerima diri, maka kekuatan-kekuatan diri dapat ditemukan dan dioptimalkan dan kelemahan-kelemahan diri dapat diperbaiki sejak awal.

#### **Manfaat Mengenal Diri**

Pengenalan diri memberikan beberapa manfaat, antara lain sebagai berikut:

- Meningkatkan kebahagiaan. Kita akan merasa lebih bahagia ketika bisa mengekspresikan siapa diri kita. Kemampuan mengekspresikan diri/siapa dirinya, akan membantu kita lebih mudah mendapatkan apa yang diinginkan.

- Konflik batin berkurang. Ketika tindakan kita sesuai dengan perasaan dan nilai-nilai yang dimiliki, maka lebih sedikit konflik batin yang dialami.
- Pengambilan keputusan yang lebih baik. Ketika kita mengenal diri sendiri, kita dapat membuat pilihan yang lebih baik tentang segala hal, mulai dari keputusan kecil, seperti misalnya memilih baju yang akan dibeli hingga keputusan besar, seperti misalnya memilih bidang ilmu/ pekerjaan yang akan ditekuni. Kita memiliki pedoman yang dapat Anda terapkan untuk memecahkan berbagai masalah kehidupan.
- Kontrol diri. Ketika kita mengenal diri sendiri, kita memahami apa yang memotivasi kita untuk melawan kebiasaan buruk dan mengembangkan kebiasaan baik. Kita mengetahui nilai dan tujuan mana yang mendorong tekad kita dalam mencapai suatu tujuan.
- Resistansi terhadap tekanan sosial. Ketika kita mengenali nilai-nilai dan preferensi kita, maka kita tidak akan terjebak untuk selalu mengatakan “ya” ketika sebenarnya kita ingin mengatakan “tidak”.
- Toleransi dan pengertian terhadap orang lain. Kesadaran akan kelemahan dan hal-hal yang diperjuangkan, dapat membantu kita berempati dengan orang lain.
- Vitalitas dan kegembiraan. Mengetahui diri dan menjadi diri Anda yang sebenarnya membantu untuk merasa lebih memiliki energi dan dan membuat pengalaman hidup lebih kaya dan lebih menarik.

### **Cara-Cara Mengetahui Diri**

Pengenalan diri dapat kita lakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan:

1. Mengetahui dan memahami kelebihan dan kelemahan diri.

Untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan diri dapat dilakukan dengan menuliskan daftar kelebihan dan kelemahan kita. Kekuatan-kekuatan diri dapat dikenali, akan dapat dikembangkan secara optimal, sedangkan kelemahan-kelemahan diri dapat diperbaiki sejak awal. Dengan mengetahui kekuatan dan kelemahan diri membantu kita mempunyai gambaran yang tepat tentang diri kita sendiri.

2. Mengidentifikasi minat dan potensi diri yang antara lain tampak dalam bidang-bidang yang dikuasai dan kurang dikuasai. Tidak semua bidang dapat kita kuasai, dan hal ini membantu kita mengenali keterbatasan-keterbatasan kita.
3. Jujur pada diri sendiri dan mendengarkan suara hati. Penting bagi kita untuk menerima berbagai perspektif yang membentuk diri, baik dari segi kepribadian, identitas, maupun keberadaan kita saat ini. Dengan bersikap jujur pada diri sendiri, kita dapat mengenali hal-hal yang membuat kita merasa tidak nyaman.
4. Menyadari dan memahami peran-peran yang kita miliki dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya peran sebagai anak, mahasiswa, anggota masyarakat dan lain-lain.
5. Meminta feedback dari orang lain. Feedback dari orang lain membantu kita menyadari beberapa hal mengenai diri yang tidak kita sadari.
6. Menentukan tujuan dan sasaran-sasaran yang akan kita capai dalam hidup. Tujuan hidup yang dimiliki akan mengarahkan langkah diri dan membantu semakin mengenali diri.

Pengenalan diri yang tepat akan membawa pada penemuan identitas diri dan penerimaan diri. Hal ini pada gilirannya dapat memunculkan sikap bersyukur, perilaku mencintai dan merawat diri, serta pada akhirnya menumbuhkan kepercayaan diri individu.

### **Penutup**

Mengenal diri bukanlah tujuan akhir, namun merupakan suatu proses yang berkelanjutan. Setelah seseorang berhasil menjawab pertanyaan "siapa saya?", maka berikutnya dia dapat merencanakan saya ingin menjadi siapa?. Penting untuk terus menerus mengatur ulang dan menyusun kembali kehidupan kita agar dapat berkembang secara optimal.



### **Aktivitas 3 (40 menit)**

#### ***Merefleksikan Garis Kehidupanku: “Dari mana dan kemana aku menuju?”***

Berbagai pengalaman dan peristiwa yang telah kita alami dalam hidup, seringkali tanpa kita sadari berperan pula membentuk diri kita saat ini. Latihan menuliskan “Garis Kehidupanku” ini membantu kita merefleksikan berbagai pengalaman dan peristiwa penting dalam hidup kita dan membantu untuk mengenali nilai-nilai, kekuatan, kelemahan, minat, bakat, keunikan diri dan lain-lain. Dengan semakin mengenal diri, diharapkan kita dapat memiliki penerimaan diri yang baik dan dapat mengembangkan diri secara lebih optimal.

Pada kegiatan ini kita akan melihat kembali pengalaman-pengalaman hidup yang dipandang penting dan bermakna serta emosi yang menyertainya.

Latihan “Garis Kehidupan” ini, bertujuan untuk menggambarkan berbagai pengalaman dan peristiwa hidup yang penting dalam diri kita. Latihan ini akan membantu kita mengenali pola-pola yang merepresentasikan kehidupan kita serta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang siapa diri kita.

#### **Langkah-langkah kegiatan:**

1. Pada suatu kertas HVS A4 (posisi landscape) yang masih kosong tariklah garis lurus di tengah-tengahnya dari kiri ke kanan. Wilayah di atas garis ini disebut zona terang dan di bawahnya disebut zona kelabu. Lalu refleksikan perjalanan hidup Anda dengan merenungkan pertanyaan-pertanyaan berikut.

a. Kapan Anda dilahirkan ke dunia ini?

Tuliskanlah pada ujung kiri garis tadi hari, tanggal, dan tempat lahir Anda. Sedangkan pada ujung kanan tuliskanlah hari, tanggal hari ini, dan tempat di mana Anda melakukan refleksi ini.

b. Peristiwa-peristiwa besar yang menggembirakan/ membahagiakan mana saja telah Anda alami sejak lahir hingga hari ini?

Tentukan titik-titik puncak kegembiraan yang pernah Anda alami secara kronologis pada zona terang di atas garis tengah (Ketinggian posisi titik di atas garis tengah ditentukan sesuai tingkat kegembiraan yang anda rasakan saat itu). Tuliskan tahun pada setiap titik tsb.

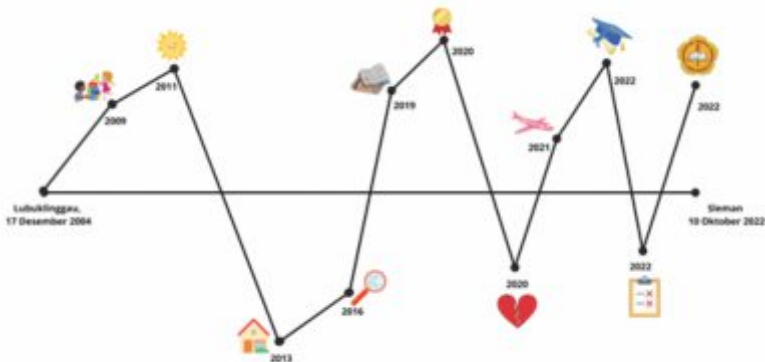
Buatlah gambar/lambang (misalnya: bintang, matahari, lilin, piala, dsb) atau tulisan singkat (misalnya: juara lomba tari - merasa bangga dan berharga, lulus SMA - penuh antusias dan semangat, dll) di dekat setiap puncak kegembiraan tersebut.

- c. Peristiwa-peristiwa besar yang menyedihkan mana saja telah Anda alami sejak lahir hingga saat ini?

Tentukan titik-titik lembah kesedihan yang pernah anda alami pada zona kelabu di bawah garis tengah (Posisi titik di bawah tengah ditentukan sesuai tingkat kesedihan yang Anda rasakan saat itu). Tuliskan tahun pada setiap titik tersebut.

Buatlah gambar/lambang (misalnya: salib, hati yang patah, matahari tertutup awan, dan sebagainya) atau tulisan singkat (misalnya: adik lahir - merasa kehilangan perhatian ibu, buku rapor hilang - sedih dan tidak dipercaya lagi oleh orang tua, dll) di dekat setiap titik pengalaman sedih tersebut.

2. Tariklah garis yang menghubungkan titik-titik puncak kegembiraan dan titik-titik kesedihan secara kronologis dari sejak lahir hingga saat ini, sehingga terbentuk garis naik-turun (up and down) yang mewarnai perjalanan hidup Anda dari lahir hingga sekarang dan menggambarkan liku-liku perjalanan hidup Anda.



**Garis  
Kehidupanku**

## Refleksi Pribadi

Amatilah garis kehidupan Anda dari lahir hingga saat ini, untuk mendapatkan gambaran dinamika hidup Anda sambil mengingat kembali perasaan-perasaan yang muncul pada saat itu. Setelah itu, jawablah pertanyaan-pertanyaan refleksi di bawah ini.

1. Setelah mengamati garis kehidupan Anda, pengalaman apa saja yang berdampak (baik positif maupun negatif) dalam hidupku?
  - a . . . . .
  - b . . . . .
  - c . . . . .
  - d . . . . .
  - e . . . . .
2. Bagaimanakah pengalaman-pengalaman tersebut membentuk diri Anda sebagai pribadi? Hal-hal apa sajakah yang semakin Anda kenali mengenai diri Anda?
3. Bagaimana respon Anda terhadap garis kehidupan Anda? Tuliskan respon Anda dalam sebuah doa dan tuliskan di bawah ini.
4. Apa yang hendak Anda lakukan dalam perjalanan hidup Anda selanjutnya? Tuliskanlah niat-niat yang akan dilakukan agar garis kehidupan Anda ke depan lebih banyak diwarnai rasa syukur dan kegembiraan!

**Penutup**

Selain membantu untuk lebih memahami diri, latihan “Garis Kehidupanku” ini juga dapat membantu untuk berbagi cerita hidup dengan orang lain. Aktivitas berbagi cerita hidup ini akan dilakukan pada pertemuan ke 5, 6, dan 7.

**Catatan:**

1. DPA menugaskan mahasiswa untuk menyelesaikan gambar “Garis kehidupanku” dan menjawab pertanyaan-pertanyaan refleksi di rumah.
2. DPA menginformasikan pada mahasiswa bahwa masing-masing mahasiswa akan diminta untuk sharing / berbagi cerita hidupnya di kelas dengan menggunakan gambar “Garis Kehidupanku” (gambar ditayangkan di kelas sebagai visualisasi) beserta refleksinya.
3. DPA dapat membagi kelas menjadi 3 kelompok kecil. Selanjutnya secara bergantian, setiap mahasiswa sharing cerita tentang dirinya dalam pertemuan ke 5, 6, dan 7 yang dihadiri oleh seluruh mahasiswa dalam kelas tersebut dan dengan pendampingan dari DPA. Semua mahasiswa mendapat kesempatan untuk menyampaikan cerita hidupnya,

## **PERTEMUAN 4**

### **MENJADI PRIBADI SEHAT FISIK DAN MENTAL**

-dilakukan dalam webinar Bersama Tim Pusat Layanan Konseling –

#### **Garis besar materi:**

1. Perlunya sehat fisik dan mental
2. Strategi mencapai pribadi sehat fisik dan mental
3. Meningkatkan kepekaan terhadap masalah diri
4. Mengenal tempat-tempat yang bisa membantu menyelesaikan masalah diri.

## **PERTEMUAN 5, 6 dan 7**

### **PRAKTIK PENGENALAN DIRI**

**Topik:**

Praktik Pengenalan Diri

Pada pertemuan 3 (Pengenalan Diri) yang lalu, mahasiswa telah diajak untuk lebih mengenal diri melalui aktivitas “Garis Kehidupanku”. Selanjutnya pada pertemuan ke 5, 6, dan 7 ini, mahasiswa dapat saling berbagi/ sharing untuk menceritakan dirinya masing-masing.

**Tujuan:**

Mahasiswa dapat semakin mengenal diri melalui sharing tentang cerita diri dan refleksinya serta mendapatkan penegasan dari teman-teman kelas dan DPA.

**Aktivitas:**

Mahasiswa menceritakan dirinya/sharing tentang diri dan refleksinya. Gambar “Garis Kehidupanku” dan refleksi yang telah dibuat pada pertemuan 3 dapat digunakan sebagai alat bantu. Kegiatan sharing dilakukan secara bergantian berdasarkan pembagian kelompok yang telah dilakukan pada Pertemuan 3. Sharing dapat dimulai dari mahasiswa dari kelompok satu (Pertemuan 5), kelompok dua (Pertemuan 6) dan kelompok 3 (Pertemuan 7). Semua mahasiswa satu per satu mendapat kesempatan untuk sharing.

Agar kegiatan dapat berjalan dengan baik dan mencapai tujuannya, maka perlu disepakati bahwa kegiatan sharing dalam kelompok ini tidak hanya sekedar berbagi pengalaman, namun juga menjadi kesempatan untuk latihan mengungkapkan diri dan mendengarkan pengalaman orang lain yang berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda. Oleh karena itu, mahasiswa perlu untuk mendengarkan sharing setiap orang dengan sungguh-sungguh dan selalu menjaga sikap hormat dan saling menghargai (tidak menjadikan sebagai bahan bercanda).

Kegiatan sharing untuk setiap pertemuan diakhiri dengan penegasan oleh DPA. Kegiatan ditutup dengan menyanyikan lagu berjudul “Diri” <https://youtu.be/fsGcUWiyIW8> atau “Manusia Kuat” <https://youtu.be/LHOH-R00qzI>.

## **PERTEMUAN 8**

### **RELASI SEHAT VS RELASI TOXIC**

**Topik:**

Relasi Sehat vs Relasi Toxic (100 menit)

**Tujuan:**

1. Mahasiswa mengetahui arti relasi yang sehat dan tidak sehat
2. Mahasiswa memiliki kesadaran akan pentingnya mengupayakan relasi yang sehat

**Sasaran Profil:**

1. Magis
2. Berjiwa Kepemimpinan
3. Mempromosikan Keadilan
4. Reflektif

**Metode, Materi dan Aktivitas:**

**Aktivitas 1**

*Pertanyaan brainstorming:*

*Menurut Anda, apakah yang dimaksud dengan relasi sehat dan relasi tidak sehat (toxic) ?*

**Aktivitas 2**

*Video 1*

*Relasi Toxic: On Marissa's Mind: Toxic Relationship (*

*[www.youtube.com/watch?v=j-olNhv2cXI](http://www.youtube.com/watch?v=j-olNhv2cXI) )*

*Pertanyaan diskusi:*

1. Apa yang berkesan dari video yang kita saksikan tadi?
2. Berdasarkan video yang telah kita saksikan, apa yang dimaksud dengan toxic relationship?
3. Apakah Anda pernah melihat/mendengar contoh toxic relationship?

*Video 2*

*Relasi Sehat: 3 Ciri Hubungan Sehat – Henny Kristianus (*

*[www.youtube.com/watch?v=rflCIP70u4](http://www.youtube.com/watch?v=rflCIP70u4) )*

*Pertanyaan diskusi:*

1. Apa yang berkesan dari video yang kita saksikan tadi?
2. Berdasarkan video yang telah kita saksikan, apa yang dimaksud dengan relasi sehat?
3. Apakah Anda pernah melihat/mendengar contoh relasi sehat?

## **Materi**

### **Toxic Relationship**

Istilah toxic relationship akhir-akhir ini banyak disuarakan oleh kaum milenial, entah mereka paham artinya atau tidak. Apakah yang dimaksud dengan toxic relationship ini?

Toxic relationship pertama kali digaungkan oleh Dr. Lillian Glass pada tahun 1995, dalam bukunya *Toxic People*<sup>1</sup>. Menurut Dr. Lillian Glass toxic relationship adalah "segala macam hubungan antar manusia yang tidak saling mendukung satu sama lain, dimana ketika ada konflik dan salah satu pihak merendahkan pihak yang lain, dimana ada kompetisi atau persaingan, dimana tidak ada saling menghormati dan kurangnya kebersamaan."

Dari definisi ini maka istilah toxic relationship tidak hanya berlaku pada hubungan antara pemuda dan pemudi yang sedang jatuh cinta. Toxic relationship juga berlaku dalam hubungan keluarga, antara anak dengan orang tua, antara kakak dan adik dan sebagainya. Hal ini perlu dipahami dengan jelas supaya gejala toxic relationship ini tidak melulu hanya diterapkan pada hubungan khusus pemuda dan pemudi yang sedang jatuh cinta, seperti yang kebanyakan dipahami selama ini.

Secara harafiah toxic relationship diterjemahkan sebagai hubungan beracun. Dalam pemahaman sehari-hari racun selalu diidentikkan dengan kematian, misal racun ular kobra. Namun dari definisi yang diutarakan oleh Dr. Lillian Glass tidak disebutkan adanya tanda-tanda kematian fisik pada seseorang, namun lebih mengarah pada melemahnya kepribadian seseorang dalam suatu hubungan antara dua belah pihak. Maka baik kalau toxic relationship dipahami sebagai **hubungan yang melemahkan kepribadian seseorang**. Tidak jarang proses melemahnya kepribadian ini bisa berujung pada keputusan, bahkan pada keputusan yang akut dan sulit ditolong lagi.

---

<sup>1</sup> <https://dailymissions.medium.com/what-is-a-toxic-relationship-979ab3951bdf>

Kata orang cinta itu buta. Banyak kaum muda yang sebenarnya menjadi korban dari toxic relationship namun entah mengapa tidak bisa melepaskan diri dari orang tersebut. Jika hal ini terjadi pada Anda maka ambillah keputusan yang bijak sebelum terlambat. Jangan biarkan berlarut-larut.

Toxic relationship dapat pula terjadi di keluarga. Orang tua yang terlalu mengekang dan mengendalikan hidup anak-anaknya adalah salah satu contohnya. Tak jarang banyak kaum muda yang lari dari keluarga karena toxic relationship seperti ini. Berkenaan dengan keluarga, Bapa Suci Fransiskus pernah mengutarakan soal imperfect family (keluarga yang tidak sempurna). Hal ini diutarakan beliau pada tanggal 23 Januari 2015, saat peringatan 49th World Communication Day di Vatikan<sup>2</sup>. Beliau mengatakan bahwa tidak ada keluarga yang sempurna. Berikut adalah beberapa poin penting yang disampaikan:

*Lebih dari semuanya, keluarga adalah tempat kita setiap hari mengalami keterbatasan kita sendiri dan orang lain, masalah besar dan kecil tentulah timbul dalam usaha kita untuk hidup damai dengan orang lain. Tidak ada satu pun keluarga yang sempurna. Kita tidak boleh takut akan ketidaksempurnaan, kelemahan, atau bahkan konflik, melainkan belajar bagaimana menghadapinya secara konstruktif. Keluarga, tempat kita tetap saling mencintai terlepas dari keterbatasan dan dosa kita, dengan demikian menjadi sekolah pengampunan. Pengampunan itu sendiri merupakan proses komunikasi. Ketika penyesalan diungkapkan dan diterima, maka akan ada kemungkinan untuk memulihkan dan membangun kembali komunikasi yang rusak. Seorang anak yang telah belajar dalam keluarganya untuk mendengarkan orang lain, berbicara dengan hormat dan mengungkapkan pandangannya tanpa meniadakan pandangan orang lain, akan menjadi agen kekuatan dialog dan rekonsiliasi dalam masyarakat.*

Jika Anda merasa bahwa toxic relationship itu terjadi pada keluarga Anda, maka yang diperlukan adalah proses komunikasi yang baik untuk bisa saling memaafkan, dan bukan malah lari dari keluarga. Maka dalam konteks keluarga, perlu untuk mengingat apa yang dikatakan oleh Bapa Suci Fransiskus dan berusaha mengubah semuanya ini mulai dari sekarang. Jalinlah komunikasi yang baik dengan keluarga dan upayakan pengampunan. Ingatlah bahwa Anda mungkin saja menjadi toxic people, yakni orang yang berperan membuat orang lain lemah, karena pengalaman Anda dalam keluarga.

---

<sup>2</sup> [https://www.vatican.va/content/francesco/en/messages/communications/documents/papa-francesco\\_20150123\\_messaggio-comunicazioni-sociali.html](https://www.vatican.va/content/francesco/en/messages/communications/documents/papa-francesco_20150123_messaggio-comunicazioni-sociali.html)

Jika Anda merasa kesulitan dalam mengatasi toxic relationship ini, baik kalau meminta bantuan dari orang lain dengan kriteria seperti berikut: pertama Anda merasa nyaman untuk berbicara dengan orang ini, kedua orang ini mampu menolong Anda, dan ketiga dapat dipercaya, artinya tidak akan membocorkan masalah Anda.

Anda adalah orang dewasa, bukan lagi anak kecil yang merengek-renek. Anda adalah anak rajawali yang siap terbang mengepakkan sayap mengarungi dunia dengan gembira, bukan dengan air mata dan kesedihan. Anda adalah rajawali yangewartakan kedamaian, kegembiraan Ilahi, yang menguatkan orang-orang yang lemah. Santo Agustinus mempunyai ungkapan yang sungguh indah seperti ini:

***every saint has a past, and every sinner has a future***

(setiap orang suci punya masa lalu, dan setiap pendosa punya masa depan)

### **Aktivitas 3** **Meneliti Diri**

*Berikut ini ada 30 pertanyaan yang bisa digunakan untuk melihat apakah Anda mengalami toxic relationship saat ini. Pertanyaan ini disarikan dari 78 daftar pertanyaan yang dibuat oleh Dr. Lillian Glass dalam bukunya Toxic People<sup>4</sup>. Silakan Anda menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jawaban “ya” atau “tidak”. Catatan: apabila Anda tidak paham dengan pertanyaannya Anda bisa bertanya kepada pendamping atau lewati dulu pertanyaan itu. Berikut adalah daftar pertanyaan itu.*



<sup>3</sup> Ungkapan St. Agustinus yang dibahasakan ulang oleh Oscar Wilde, dan menjadi lebih populer, <https://famvin.org/en/2018/03/10/every-saint-has-a-past-every-sinner-has-a-future/>

<sup>4</sup> Lillian Glass, PH.D., *Toxic People 10 ways of dealing with people who make your life miserable*, Simon & Schuster, 1995, New York, pg.

| <b>GEJALA EMOSIONAL</b>                                                                                                    | <b>YA</b> | <b>TIDAK</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| 1. Apakah suasana hatimu menjadi buruk setelah berinteraksi dengan orang tersebut?                                         |           |              |
| 2. Menurutmu, apakah jauh di lubuk hatinya, orang tersebut tidak menyukaimu?                                               |           |              |
| 3. Apakah kamu merasa tidak dihargai dan merasa "kurang/ tidak memenuhi syarat" ketika berinteraksi dengan orang tersebut? |           |              |
| 4. Apakah kamu sering merasa sedih atau tertekan karena kehadiran orang tersebut?                                          |           |              |
| 5. Apakah kamu merasa tegang dan gugup saat berada di sekitar orang tersebut?                                              |           |              |
| 6. Apakah kamu merasa marah dan mudah tersinggung saat berinteraksi dengan orang tersebut?                                 |           |              |
| 7. Apakah kamu merasa lelah secara emosi setelah berinteraksi dengan orang tersebut?                                       |           |              |
| 8. Apakah kamu merasa kehadiranmu diabaikan oleh orang tersebut?                                                           |           |              |
| 9. Apakah kamu merasa lega ketika kamu tidak perlu berinteraksi dengan orang tersebut?                                     |           |              |
| 10. Apakah kamu merasa terus-menerus direndahkan atau diremehkan oleh orang tersebut?                                      |           |              |
| <b>JUMLAH</b>                                                                                                              |           |              |

| <b>GEJALA PERILAKU</b>                                                                                     | <b>YA</b> | <b>TIDAK</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| 11. Apakah kamu ingin secara fisik menjauh dari orang tersebut?                                            |           |              |
| 12. Apakah kamu memikirkan cara-cara untuk menghindari berinteraksi dengan orang tersebut?                 |           |              |
| 13. Apakah orang tersebut membuatmu merasa bahwa kamu bukan siapa-siapa dan kamu tidak penting?            |           |              |
| 14. Apakah kamu tiba-tiba menjadi sangat penurut atau sangat agresif ketika berinteraksi dengan orang tsb? |           |              |
| <b>JUMLAH</b>                                                                                              |           |              |

| <b>GEJALA FISIK</b>                                                                                                 | <b>YA</b> | <b>TIDAK</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| 15. Apakah kamu merasa sakit kepala, mual, atau sulit bernafas ketika berinteraksi dengan orang tersebut?           |           |              |
| 16. Apakah kamu merasa tegang dan takut saat berinteraksi dengan orang tersebut?                                    |           |              |
| 17. Apakah jantungmu berdetak sangat kencang seolah-olah kamu merasa panik saat berinteraksi dengan orang tersebut? |           |              |
| 18. Apakah kamu mengeluarkan banyak keringat ketika berinteraksi dengan orang tersebut?                             |           |              |
| 19. Apakah kamu merasa lelah dan kehabisan energi setelah berinteraksi dengan orang tersebut?                       |           |              |
| 20. Apakah kamu menghindar ketika orang tersebut menyentuhmu?                                                       |           |              |
| 21. Apakah kamu ingin lari dari orang ini dan tidak ingin melihatnya lagi?                                          |           |              |
| <b>JUMLAH</b>                                                                                                       |           |              |

| <b>GEJALA DALAM KOMUNIKASI</b>                                                                                                               | <b>YA</b> | <b>TIDAK</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| 22. Apakah kamu merasa rapuh, takut menjadi dirimu sendiri, dan memilih kata-katamu dengan sangat hati-hati saat berbicara dengan orang tsb? |           |              |
| 23. Apakah ekspresi wajahmu menjadi tegang saat berinteraksi dengan orang tersebut?                                                          |           |              |
| 24. Saat berinteraksi denganmu, apakah orang tersebut berbicara dengan kasar?                                                                |           |              |
| 25. Apakah kamu berbicara dengan nada kasar atau bermusuhan saat berinteraksi dengan orang tersebut?                                         |           |              |
| 26. Apakah kamu kesal melihat cara orang tersebut berkomunikasi secara non-verbal (misalnya gerak tubuh, postur, dan ekspresi wajah)?        |           |              |
| 27. Apakah kamu merasa tidak ingin berbicara dengannya?                                                                                      |           |              |
| 28. Apakah kamu mendadak bungkam saat berada di sekitar orang tersebut?                                                                      |           |              |
| 29. Apakah orang tersebut menyangkal hampir semua yang kamu katakan?                                                                         |           |              |
| 30. Apakah kamu merasa lega saat tidak perlu berbicara dengan orang tersebut untuk sementara waktu?                                          |           |              |
| <b>JUMLAH</b>                                                                                                                                |           |              |

**Refleksi Pribadi:**

1. Apakah saya mengalami relasi yang tidak sehat (toxic)? Dengan siapa (kalau tidak berkeberatan untuk menuliskan) dan bagaimana perasaan saya ketika mengingat hal tersebut?
2. Apakah saya memiliki dan mengalami relasi sehat? Bagaimana perasaan saya ketika mengingat salah satu relasi sehat yang pernah saya alami?
3. Apakah saya pernah menjadi penghalang relasi yang sehat? Bagaimana kejadiannya dan bagaimana perasaan saya ketika saya mengingat peristiwa tersebut?
4. Hal-hal baru apa yang saya dapatkan/ sadari setelah saya merefleksikan relasi-relasi yang saya miliki?
5. Hal-hal apa yang akan saya lakukan untuk mengupayakan terjalannya relasi yang sehat?

**Catatan bagi DPA:**

Aktivitas 3 dan 4 sebaiknya dilakukan secara pribadi oleh mahasiswa di luar kelas mengingat pengalaman-pengalaman tersebut bersifat sangat privat dan kemungkinan ada mahasiswa yang merasa tidak nyaman membicarakannya di kelas.

Toxic relationship dapat juga terjadi dalam relasi manusia dengan gadget (gawai). Video di bawah ini dapat dijadikan alternatif diskusi bersama mahasiswa di kelas. Disconnect to connect : <https://www.youtube.com/watch?v=yS5ldCA8JFA>

## **PERTEMUAN 9**

### **PENDIDIKAN SEKSUALITAS**

- webinar bersama Tim safeguarding USD – Tim Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual (PPKS) –

**Garis besar materi:**

1. Perbedaan seks dan gender
2. Pengenalan orientasi seksual
3. Melakukan fungsi-fungsi adaptif tentang perilaku seksual
4. Mengenal kekerasan seksual:
  - a. Pengertian
  - b. Jenis-jenis
  - c. Dampak-dampak
5. Membangun kesadaran penghargaan terhadap tubuh diri dan sesama
6. Pengenalan Satgas Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual (PPKS) USD

# PERTEMUAN 10

## CINTA DAN PEDULI LINGKUNGAN SOSIAL - BERJALAN BERSAMA YANG LEMAH

### **Topik:**

Cinta dan Peduli Lingkungan Sosial - Berjalan Bersama yang Lemah

### **Tujuan:**

Tujuan dari latihan ini adalah agar para mahasiswa-mahasiswi semester 1 memiliki kesadaran untuk peduli dan cinta sesama.

### **Sasaran Profil:**

Profil yang diarah oleh latihan-latihan ini adalah para mahasiswa-mahasiswi yang

1. Memiliki semangat unggul (magis);
2. Memiliki kepedulian sosial;
3. Berani mempromosikan keadilan; dan
4. Memiliki sikap reflektif.

### **Pengantar:**

Selain kecerdasan dalam mengenal diri dan memperkuat diri sendiri, termasuk di dalamnya kecerdasan dan sikap humanis dalam menjalin relasi yang sehat dan aman, mahasiswa-mahasiswi Universitas Sanata Dharma diundang untuk memupuk kecerdasan dan sikap humanis dalam melihat realitas sosial di dalam masyarakat. Mahasiswa dan mahasiswi adalah bagian dari suatu lingkungan sosial dalam masyarakat. Kehidupan akademis tidak mengisolir para mahasiswa-mahasiswi, melainkan justru membuatnya semakin masuk dan terlibat dalam konteks sosialnya. Keterlibatan yang utuh itu pada akhirnya memang menuntut komitmen untuk berbuat sesuatu, akan tetapi untuk sampai ke sana dibutuhkan langkah-langkah untuk melatih terbentuknya sikap untuk mau melibatkan diri dalam perjuangan orang-orang dalam konteks sosialnya. Di sini yang diperlukan bukan semata-mata olah pikir dalam rupa pisau analisis yang tajam untuk menyingkap problem sosial dalam masyarakat, melainkan keterbukaan mata yang jernih untuk mau melihat yang terjadi dalam masyarakat dan suatu olah hati untuk memupuk kepekaan dan kepedulian.

### **Metode, Materi dan Aktivitas:**

- Menonton video yang mengangkat fenomena “Manusia Silver” di Yogyakarta <https://www.youtube.com/watch?v=av8ko6uXIWE>
- Aktivitas refleksi dan diskusi di dalam kelas atau dalam kelompok kecil.

### **Refleksi**

Membuat refleksi tertulis dan komitmen nyata secara pribadi sebagai bentuk cinta lingkungan sosial (penyadaran).

### **Aktivitas 1: Ilustrasi Pemantik Diskusi**

1. Mahasiswa-mahasiswi menonton video “Mengupas Manusia Silver Jogja” <https://www.youtube.com/watch?v=av8ko6uXIWE>

*Catatan untuk DPA:*

*Maksud dari aktivitas ini adalah memantik kesadaran para mahasiswa-mahasiswi mengenai fenomena sosial yang setiap hari dijumpai di Yogyakarta. Para DPA dapat secara leluasa mencari ilustrasi-ilustrasi lain yang memotret realitas sosial yang kerap dijumpai dalam masyarakat.*

2. Beberapa mahasiswa-mahasiswi mengungkapkan secara lisan yang spontan muncul setelah menonton video ilustrasi yang ditayangkan

### **Aktivitas 2: Olah Rasa**

1. DESKRIPSI USIKAN RASA

*Para mahasiswa-mahasiswi memperhatikan secara lebih teliti reaksi perasaan terhadap gejala sosial yang dipotret dalam video itu:*

- Apa yang dilihat: bagian mana yang paling mengesakan dari video ilustrasi itu?
- Apakah aku merasa terusik? Ataukah biasa-biasa saja? Sebagai catatan, rasa terusik bisa muncul dalam berbagai wajah:
  - Bisa berupa rasa ingin tahu lebih jauh,
  - Munculnya ingatan tertentu,
  - Menimbulkan perasaan tertentu yang spesifik (marah, sedih, etc.) atau bahkan
  - Reaksi di dalam tubuh (keringat dingin, mual, deg-dengan, etc.).

*Catatan: Bagian ini juga merupakan latihan bagi para mahasiswa-mahasiswi untuk berani memberi nama perasaan-perasaan secara spesifik.*

## 2. MEMAKNAI RASA TERUSIK YANG MUNCUL

Mahasiswa-mahasiswi mencermati satu atau dua rasa terusik yang dominan dan berusaha menangkap maknanya.

- Rasa terusik seperti apa yang dominan dirasakan?
- Kira-kira mengapa muncul hal itu? Dengan kata lain, perasaan terusik yang dominan itu kira-kira bermakna apa?

Catatan:

- Diharapkan pada bagian ini muncul dorongan rasa yang menunjukkan keprihatinan atau kepedulian terhadap problem sosial di dalam masyarakat, baik terkait dengan video ilustrasi atau persoalan sosial secara umum.
- Aktivitas ini bisa dilakukan dengan menulis satu atau dua paragraf pendek, kemudian dibagikan di forum kelas atau kelompok kecil.

### **Aktivitas 3: Melihat Realitas Sosial Secara Lebih Jernih**

#### 1. KOMPLIKASI

Di media sosial sering beredar meme yang memuat suatu ironi media sosial: “Di dunia nyata jarang ada yang peduli, giliran sudah viral di sosmed baru banyak yang peduli.”

- Ironi media sosial: betulkah? Apakah aku setuju? Apakah aku peduli hanya gara-gara viral? Apa pendapatmu?
- Untuk dipikirkan: sesuatu menjadi persoalan yang memantik kepedulian karena viral? Atau sebaliknya: sesuatu itu menjadi viral karena sebenarnya ada masalah yang perlu mendapat perhatian (misal: masalah kemiskinan, ketidakadilan)?

#### 2. MELIHAT YANG TIDAK KASAT MATA

Gejala yang dijumpai dalam masyarakat, seperti “manusia silver” dan sebagainya, sering kali merupakan pucuk gunung es saja. Artinya, yang tampak sebenarnya hanya sebagian kecil saja dari realitas sosial yang sesungguhnya. Fenomena “manusia silver”, misalnya, memotret hanya sebagian dari persoalan dalam masyarakat. Demikian pula dengan gejala-gejala sosial lain yang dijumpai di lingkungan terdekat kita, entah di lingkungan rumah atau di lingkungan tempat kost. Untuk itu diperlukan suatu ketajaman dan kejernihan dalam melihat yang tidak terlihat. Dalam soal “manusia silver”, misalnya, ada persoalan kesehatan kulit, persoalan ekonomi, pendidikan dan sebagainya. Dengan kata lain, melihat gejala sosial tidak bisa berhenti pada

*perasaan iba saja. Diperlukan keberanian dan kemauan untuk menyelami pertanyaan-pertanyaan mendalam dan mendasar mengenai sebab-sebab atau akar masalah sosial dalam masyarakat.*

*Catatan: Langkah ini bisa dialami melalui diskusi di dalam kelompok atau menggunakan metode lain.*

### **3. WHAT NEXT?**

*Perasaan dan pemahaman tidak utuh apabila tidak menyentuh kehendak. Untuk itu para mahasiswa-mahasiswi perlu bertanya: apa yang akan saya lakukan, setidaknya pada tingkat pribadi?*

### **4. REFLEKSI**

- a. **REFLEKSI** Dalam buku *Le Petit Prince* (Pangeran Cilik) karya Antoine de Saint-Exupéry, terdapat suatu kutipan kunci yang sangat menarik "Hanya lewat hati kita bisa melihat dengan baik. Yang hakiki sering tidak terlihat secara kasat mata." Setiap manusia yang memasuki kultur akademik pada tingkat universitas selalu diundang untuk memiliki keberanian untuk masuk ke kedalaman, tidak hanya berhenti pada yang terlihat secara kasat mata (yakni gejala-gejala). Hanya di kedalaman orang mampu menemukan akar persoalan yang sesungguhnya.
- b. **LUARAN** Sebagai luaran topik ini para mahasiswa-mahasiswi membuat refleksi tertulis singkat yang menjadi simpul atas latihan-latihan pada topik ini.
  - **Olah rasa:** apa perasaan-perasaan dominan yang mengusik diriku setelah melihat gejala-gejala sosial dalam masyarakat sebagaimana ditampilkan dalam video atau yang sering kujumpai di lingkungan sosialku? Mengapa? Kira-kira apa makna dari rasa terusik itu?
  - **Melihat dengan lebih jernih:** Menurut pendalamanku, mengapa orang-orang mengalami situasi yang memprihatinkan itu?
  - **Niat kehendak:** apa yang secara pribadi menjadi komitmenku?

## LAMPIRAN

Ilustrasi-ilustrasi ini bersifat sebagai tawaran alat bantu



*Ilustrasi 01 (video):*

<https://www.youtube.com/watch?v=av8ko6uXIWE>



*Ilustrasi 02 (gambar)*

## **CATATAN UNTUK DPA PADA PERTEMUAN 10**

Pada pertemuan ke 10, DPA memberi tugas kepada mahasiswa untuk berefleksi tentang pengalaman perjalanan satu semester di Formasi Cerdas Humanis 1. Refleksi ini dilakukan secara individu. DPA mengajak mahasiswa untuk menyelesaikan tugas untuk merencanakan tampilan atau ekspresi syukur atas proses kepedulian, bertumbuh, dan berkreasi bersama selama Formasi Cerdas Humanis 1 dalam kelompok beranggotakan 4-5 orang (jumlah anggota menyesuaikan kelas). Mahasiswa dapat mengekspresikan pengalaman Formasi Cerdas Humanis 1 dalam wujud ekspresi: drama, tari, lagu, puisi, berbagi pengalaman, dan sebagainya. Ekspresi ini dituangkan dalam bentuk video. Video dapat dikirim melalui email/Youtube, kemudian ditampilkan di pertemuan 12 (14 – 18 November 2022). Video ini juga dapat diunggah ke media sosial, kemudian DPA dan mahasiswa dapat memberikan “like” pada video yang disukai.

Alternatif topik video:

- a. Pribadi yang berkomitmen
- b. Pengalaman transformatif pada diri
- c. Berdamai dengan diri sendiri
- d. Relasi yang saling mendukung
- e. Pertemanan sehat
- f. Peduli terhadap sesama
- g. Kepedulian lingkungan

*Catatan: DPA dapat memberikan topik lain sesuai situasi yang dapat memunculkan kekhasan program studi masing-masing.*

# PERTEMUAN 11

## CINTA DAN PEDULI PADA BUMI RUMAH BERSAMA

*Disampaikan dalam bentuk talk show bersama USD Green Team*

### **Topik:**

*Throw Away Culture* (Fesyen) dan dampaknya pada lingkungan

### **Tujuan:**

1. Mahasiswa menyadari posisinya sebagai kelas menengah mempunyai potensi menjadi bagian dari *Throw Away Culture*
2. Mahasiswa menyadari perlunya etika lingkungan terutama terkait fesyen
3. Mahasiswa menentukan komitmen personal untuk melakukan langkah sederhana dalam pengendalian konsumsi terutama fesyen
4. Mahasiswa dalam kelompok membangun kesepakatan untuk membuat aksi sederhana untuk melawan '*Throw Away Culture*'

### **Sasaran profil:**

1. Bersikap kritis terhadap cara hidup yang dijalannya (reflektif) dan
2. Berani mengambil pilihan untuk bersikap sewajarnya dalam fesyen (*committed*)

### **Pengantar:**

*Throw away culture* menjadi salah satu ciri budaya konsumerisme yang terus berkembang. Gaya hidup ini menjadi puncak perwujudan konsep antroposentris terhadap keberadaan manusia di tengah semesta. Dalam cara berpikir ini, ukuran kebaikan hanya diterapkan pada manusia. Cara berpikir ini mendasari perkembangan kebudayaan, ilmu pengetahuan, dan teknologi. Konsep ini menempatkan bumi pada situasi kritis yang berujung pada risiko pemusnahan global'. Situasi ini muncul dalam wujud pemanasan global, musnahnya sumber daya alam karena eksploitasi berlebihan dan tercemarnya air maupun udara.

Salah satu wujud budaya '*Throw away culture*' adalah gaya berbusana atau fesyen yang dengan cepat berubah dan terus berganti, meninggalkan fungsi asisinya sebagai pelindung tubuh. Hal ini didorong oleh industri fesyen terutama bagi kalangan menengah yang diproduksi di negara-negara berkembang dengan tingkat upah yang rendah dan menghasilkan limbah yang berbahaya.

Sungai Citarum yang menjadi hilir bagi limbah 500 industri tekstil di Jawa Barat, dilaporkan merupakan sungai dengan tingkat pencemaran yang tinggi. Sisa fesyen pasca pemakaian juga merupakan persoalan panjang yang bermuara pada sampah yang menumpuk dengan waktu urai yang panjang. Limbah sampah padat ini mengumpul pada negara-negara (yang bisa dibaca sebagai komunitas masyarakat) miskin. Bahkan untuk menjaga suatu brand, sisa produk yang tidak laku terjual akan 'dimusnahkan'. Ada 59 ribu ton pakaian yang tidak terjual dikelola oleh perusahaan dengan menimbunnya di suatu gurun di Chile setiap tahunnya. Selain persoalan sampah dan limbah, industri tekstil merupakan industri yang boros terhadap sumberdaya, terutama air. Industri ini menempatkan diri sebagai nomor 2 pengonsumsi air setelah pertanian. Secara keseluruhan 98 milyar meter kubik air dipergunakan untuk menghasilkan produk garmen di seluruh dunia. Untuk menghasilkan 1 buah celana jeans diperlukan rata-rata 2.700 liter air sejak proses penanaman kapas, pengolahan kapas menjadi kain hingga menghasilkan 1 buah kaos katun. Sebuah kaos yang berasal dari polyester, memerlukan 350 liter air sejak bahan dasar polyester yang diperoleh dari minyak bumi diproses. Dibutuhkan rata-rata 20 liter air untuk mewarnai sebuah baju. Untuk menghasilkan 1 kg kapas, diperlukan 10.000 liter air. Kebutuhan air ini disebut sebagai virtual water yang melengkapi jejak karbon dan jejak energi suatu produk. Semakin tinggi nilai virtual water suatu produk menunjukkan bagaimana pengaruh sebuah produk terhadap sistem air di bumi ini secara keseluruhan. Meskipun sebagian besar permukaan bumi dipenuhi oleh air, namun hanya kurang dari 0,5% air di bumi yang dapat dimanfaatkan untuk kehidupan kita.

**Aktivitas:**

1. Talkshow dengan narasumber yang berbagi tentang '*Throw Away Culture*' dan mahasiswa sebagai kelas menengah, terutama terkait fesyen
2. Tanya jawab
3. Komitmen personal sebagai bentuk penugasan

**Refleksi:**

1. Bagaimanakah produk fesyen diperoleh? Apa bahan dasarnya? Siapa yang memproduksinya ? Bagaimana cara memproduksi fesyen? Kemana perginya pakaian yang tidak kita pakai? Bagaimana cara merawat produk fesyen kita?
2. Apa dampak cara kita mengkonsumsi 'fesyen' pada air, sumber daya, sosial? Dilema apa yang muncul? Apa yang bisa kamu lakukan untuk mengurangi dampak fesyen pada lingkunganmu (Pilih di antara 6R: *Rethink, Refuse, Reduce, Repair, Reuse, Recycle*)?

Materi yang bisa dipelajari :

1. <https://www.youtube.com/watch?v=-64wZkdPRew>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=GEH0ImcJAEk>

3. <https://www.youtube.com/watch?v=UC4oFmX8tHw&t=95s>

## PERTEMUAN 12

### SELEBRASI

**Topik:**

Selebrasi

**Tujuan:**

1. Menuliskan narasi reflektif pengalaman personalnya dalam Formasi Cerdas Humanis 1 (sebagai penugasan)
2. Bekerja sama dalam kelompok untuk mengekspresikan pengalaman Formasi Cerdas Humanis dalam wujud ekspresi seni: drama, tari, lagu, puisi, berbagi pengalaman, dan sebagainya (sebagai penugasan)
3. Merayakan proses kepedulian, bertumbuh, dan berkreasi bersama di Formasi Cerdas Humanis 1 (dilakukan di pertemuan 12)

**Sasaran Profil:**

- a. Magis
- b. Peduli sosial
- c. Promosikan keadilan
- d. Berjiwa kepemimpinan
- e. Peduli lingkungan
- f. Reflektif

**Metode dan Aktivitas:**

1. DPA melakukan briefing atau penjelasan singkat tentang arah dan tujuan pertemuan
2. DPA dapat memilih menggunakan bacaan inspiratif yang dimiliki atau memutar video inspiratif yang disediakan.
3. Mahasiswa membaca bacaan inspiratif yang dibagikan DPA atau menonton video. Bersama mendiskusikan poin poin penting dalam bacaan atau video
4. DPA mengajak mahasiswa membaca ulang catatan dan refleksi.
5. DPA memberi kesempatan sharing (bila diperlukan) dengan membacakan tulisannya.

**Bahan:** Video inspiratif (video atau bacaan lain dapat dicari dan dipakai sesuai dengan situasi dan kreativitas masing-masing DPA). Video di buku ini sekedar memberikan alternatif untuk para DPA. Video dapat disesuaikan dengan dinamika kelas masing-masing.

1.



[https://youtu.be/AZcH0wC\\_3tQ](https://youtu.be/AZcH0wC_3tQ)

Video ini terkait dengan topik mengenal dan menerima diri, serta menjalin relasi.

2.



<https://youtu.be/wA4FRRw2s9s>

Video ini menggambarkan indahnya berbagi yang sesuai dengan topik peduli sesama/ lingkungan sosial.

3.



<https://youtu.be/fRhbxHuKwsE>

Video ini melukiskan kekuatan percaya pada diri sendiri dan kemauan untuk berusaha lebih. Video ini terkait dengan tema Magis.

## **Aktivitas 1: Refleksi**

### **Lembar Kerja 1:**

**Pengalaman Mengetahui Diri** (sebagai penugasan di pertemuan 10)  
Tuliskan poin-poin yang kamu rasakan mengalami perubahan-perubahan setelah mengikuti Formasi Cerdas Humanis. Refleksi dilakukan secara individual. Mahasiswa diminta membuat 1 narasi reflektif yang isinya memuat minimal 1 dari 4 poin refleksi berikut. Mahasiswa dapat memberikan refleksi pada poin yang dirasakan paling berkembang. Mahasiswa juga dapat memberikan refleksinya untuk poin-poin yang lain dalam 1 narasi reflektif tersebut.

#### **1. Pendapat Tentang Diri**

Tuliskan atau ceritakan perubahan-perubahan yang mengenai dirimu setelah mengikuti kegiatan Formasi Cerdas Humanis. (Anda dapat mengingat kembali kisah hidup, baik yang berkesan, penuh perjuangan, maupun mengecewakan, kemudian muncul perubahan dalam hidup).

## **2. Pendapat tentang relasi yang sehat dan aman**

Tuliskan atau ceritakanlah perubahan-perubahan yang kamu alami setelah mengikuti kegiatan Formasi Cerdas Humanis berkaitan dengan cara pandang tentang relasi yang sehat dan aman dengan orang lain serta dampaknya bagi hidupmu.

## **3. Perkembangan Akademik**

Tuliskan atau ceritakanlah perubahan-perubahan yang kamu alami setelah mengikuti kegiatan Formasi Cerdas Humanis berkaitan dengan kultur akademik di perkuliahan serta dampaknya bagi hidupmu.

## **4. Pertumbuhan dan Kesadaran untuk Peduli dengan Sesama dan Lingkungan**

Tuliskan atau ceritakanlah perubahan-perubahan yang kamu alami setelah mengikuti kegiatan Formasi Cerdas Humanis berkaitan dengan cara pandang tentang kesadaran dan kepedulian dengan sesama dan lingkungan, serta dampak keterlibatan bagi dirimu sendiri, sesama, dan lingkungan.

### ***Aktivitas 2: Selebrasi dan Membangun Komitmen***



Sumber:

[https://twitter.com/](https://twitter.com/DrSaloniSingh/status/1005815650651197440/photo/1)

[DrSaloniSingh/](https://twitter.com/DrSaloniSingh/status/1005815650651197440/photo/1)

[status/](https://twitter.com/DrSaloniSingh/status/1005815650651197440/photo/1)

[1005815650651197440/](https://twitter.com/DrSaloniSingh/status/1005815650651197440/photo/1)

[photo/1](https://twitter.com/DrSaloniSingh/status/1005815650651197440/photo/1)

### **Metode dan Aktivitas**

Performansi Kelompok

1. DPA bersama mahasiswa menyaksikan ekspresi syukur setiap kelompok dalam bentuk video. Ekspresi syukur juga dapat dilakukan secara langsung melalui penampilan di kelas.
2. DPA bersama mahasiswa dapat memilih ekspresi terfavorit yang dapat dilakukan dengan menunjukkan tanggapan "like" yang terbanyak apabila video itu diunggah di media sosial.
3. DPA bersama mahasiswa merayakan proses bertumbuh dan berkreasi bersama selama program Formasi Cerdas Humanis 1.

## **Lembar Kerja 2: Membangun Komitmen**

Setelah menuliskan dan merefleksikan pengalaman dan perubahan yang telah kamu alami selama mengikuti kegiatan Formasi Cerdas Humanis 1, tuliskanlah juga komitmen yang dapat kamu buat untuk rencana lebih lanjut supaya kamu semakin menjadi pribadi yang utuh, mengenali dan menerima diri sendiri serta sanggup mewujudkan apa yang akan kamu raih dalam hidupmu. Kegiatan ini dilakukan secara individual.

Berikut adalah 4 komitmen yang dapat dibuat oleh mahasiswa. Mahasiswa dapat menuliskan komitmen yang dianggap sangat penting. Mahasiswa juga dapat membangun komitmen yang lain yang sesuai dengan proses yang dialami selama Formasi Cerdas Humanis 1 dalam satu narasi.

*(Catatan: DPA memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk sharing (bila diperlukan) dengan membacakan tulisannya.)*

### **1. Pendapat Tentang Diri**

Tuliskan atau ceritakan rencana-rencana pengembangan diri yang dapat kamu lakukan setelah mengikuti kegiatan Formasi Cerdas Humanis 1.

### **2. Pendapat tentang relasi yang sehat dan aman**

Tuliskan atau ceritakanlah rencana yang akan kamu lakukan untuk menjalin relasi yang lebih aman dan sehat dengan orang lain.

### **3. Perkembangan Akademik**

Tuliskan atau ceritakanlah niat dan rencana nyata yang dapat kamu lakukan berkaitan dengan kultur dalam perkuliahan serta hal-hal yang menjadi targetmu.

### **4. Pertumbuhan dan Kesadaran untuk Peduli dengan Sesama dan Lingkungan**

Tuliskan atau ceritakanlah niat-niat serta komitmen nyata yang akan kamu lakukan setelah mengikuti kegiatan Formasi Cerdas Humanis 1 berkaitan dengan hidupmu bagi sesama dan lingkungan di mana kamu tinggal serta bagaimana kamu akan terlibat di dalamnya

# DAFTAR PUSTAKA

## SUMBER-SUMBER BUKU DAN JURNAL

- Arnett, J. J. (2007). *Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Bailey, K., Basu, A., & Sharma, S. (2022). *The environmental impacts of Fast Fashion on Water Quality : A Systematic Review*, *Water*, Vol. 14(1073). Buku Panduan PPKMB 1. (2018). Yogyakarta: USD.
- Dickel, C. T., & Ishii-Jordan, S. R. (2008). *Implementing Jesuit charisms and core values in distance education. Journal of Catholic Education*, 11(3), 385-398.
- Helmi, AF. (1995). *Konsep dan Teknik Pengenalan Diri*. Buletin Psikologi, Nomor III, tahun 2.
- Hendariningrum, R & Susilo, M.E. (2008). *Fashion dan Gaya Hidup : Identitas dan Komunikasi*, *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol.6 (2).
- McNamee, B. F. (2021). *Setting the World on Fire: Influence of Ignatian Formation on Discernment and Action for Social Justice by Lay Leaders at US Jesuit Institutions of Higher Education* (Doctoral dissertation, Saint Joseph's University).
- Piumatti, G., & Rabaglietti, E. (2015). *Different types of emerging adult university students: The role of achievement strategies and personality for adulthood self-perception and life and education satisfaction. International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(2), 241-257.
- Trisnawati, T.Y., (2011). *Fashion sebagai Bentuk Ekspresi Diri dalam Komunikasi*, *The Messenger*, Vol. 3(1).

**Sumber-sumber internet:**

[https://www.gramedia.com/best-seller/cara-mengenal-diri-sendiri/#Artikel\\_Psikologi](https://www.gramedia.com/best-seller/cara-mengenal-diri-sendiri/#Artikel_Psikologi)

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/changepower/201603/know-yourself-6-specific-ways-know-who-you-are>

<https://www.textileflowchart.com/>

[https://australiancotton.com.au/assets/downloads/Understanding the Depth of the Plastics Problem by Cotton Incorporated.pdf](https://australiancotton.com.au/assets/downloads/Understanding_the_Depth_of_the_Plastics_Problem_by_Cotton_Incorporated.pdf)

<https://barnhardtcotton.net/technology>