



Menspir

INTRODUCTION AND PERSPECTIVE



A Creation Expression and Legacy
Kabinet Altair Lini Mental dan Spiritual

SENIOR RESIDENT IPB 58

2022



TIM PENYUSUN

Pengarah

Toni Bakhtiar

Penanggung Jawab

Suratni

Sekretariat

Tri Suswantoro

Dadi Ahdi

Munir

Penyusun Konten

M. Arsyil Abdillah (Ketua)

Dinda Qotrunnada

Akbar Nugroho

Fanana Salsabila Firdaus

Maghfirah Amanina

Rofi'ul Jannah

Penata Letak dan Desain

Miftahul Jannah

Supporting Staff

Mega Silvianty

Irayanti Wahyuningsih

SENIOR RESIDENT

ASRAMA DPKU IPB UNIVERSITY

Jl. Lingkar Kampus IPB Dramaga, Bogor 16680

Telp : 0251 - 8421776

Fax : 0251 - 8423010

Email : Asramatpbipb@ipb.ac.id

Web : asramatpb.ipb.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya E-book MENSPIR yang berjudul ‘Introduction & Perspective’. Atas dukungan moral dan materil yang diberikan dalam penyusunan E-book ini.

Penulis sangat berharap semoga E-book ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca. Bahkan kami berharap lebih jauh lagi agar E-book ini bisa pembaca praktekan dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi kami sebagai penyusun merasa bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan E-book ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman Kami. Untuk itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan E-book ini.

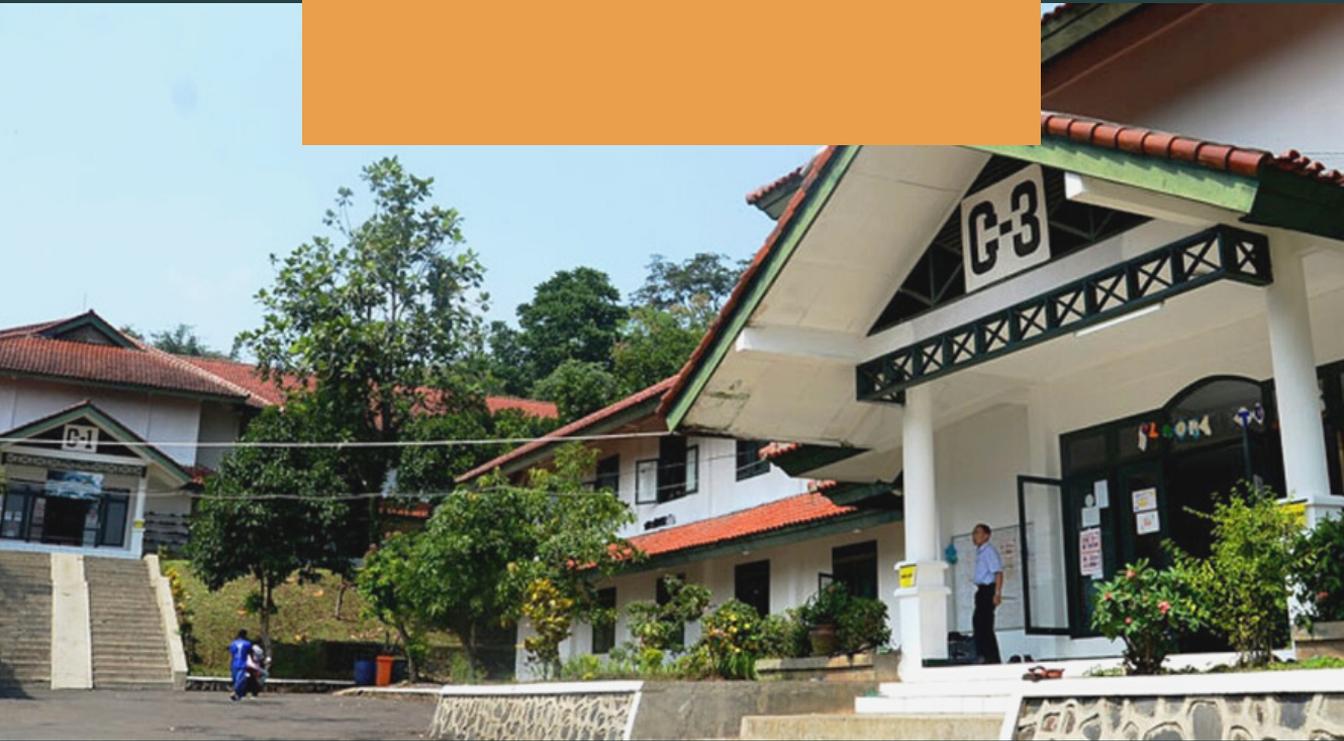
Bogor, 25 April 2022

Penyusun

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| <i>01</i> <i>Introduction</i> | <i>01</i> |
| <hr/> | |
| <i>02</i> <i>Gravity</i> | <i>05</i> |
| <hr/> | |
| <i>03</i> <i>Perspection</i> | <i>12</i> |
| <hr/> | |
| <i>04</i> <i>A Tips Reducing Stress</i> | <i>14</i> |
| <hr/> | |

INTRODUCTION



MENTAL AND SPIRITUALITY & GRAVITY PKU

Asrama PKU adalah sebuah tempat tinggal bagi mahasiswa baru IPB University yang memberikan kesempatan kepada mahasiswanya untuk dapat mengembangkan potensi diri. Kegiatan asrama PKU terangkum dalam Program Pembinaan Akademik dan Multi Budaya (PPAMB) untuk mengembangkan pengetahuan mahasiswa baru baik dalam hal akademik maupun non-akademik.

Untuk melaksanakan kegiatan di asrama, mahasiswa baru dibimbing oleh pembina asrama yang disebut dengan Senior Resident. Senior Resident terdiri dari beberapa lini, salah satunya yaitu lini Mental dan Spiritual. Senior Resident lini Mental dan Spiritual merupakan Senior Resident yang memiliki tugas dalam memfasilitasi Mahasiswa IPB PKU dalam mendapatkan pembinaan mental dan spiritual.

Adapun anggota Senior Resident 58 Lini Mental dan Spiritual Kabinet Altair terdiri dari:

| | |
|-------------------------------|-------------|
| M Arsyil Abdillah (Ketua) | (H54180062) |
| Dinda Qotrunnada (Sekretaris) | (I34180005) |
| Maghfirah Amanah | (F24180051) |
| Akbar Nugroho | (F24190004) |
| Rofi'ul Jannah | (A44180011) |
| Fanana Firdaus Salsabilah | (H54190018) |



Gravity

Senior Resident Lini Mental dan Spiritual juga membentuk **GRAVITY PKU IPB** yang merupakan organisasi kerohanian yang berada di bawah naungan Senior Resident Lini Mental dan Spiritual untuk membantu dalam mengelola dan menyelaraskan program pembinaan mental dan spiritual. Selain itu Senior Resident Lini Mental dan Spiritual juga menjadi steering committee GRAVITY PKU IPB. GRAVITY PKU IPB angkatan 58 Kabinet Lentera Hati terdiri dari beberapa divisi, yaitu:



Growth of Spirituality

1. Badan Pengurus Harian (BPH)

Divisi yang bertanggung jawab untuk memantau, mengontrol, dan mengatur seluruh kegiatan Gravity PKU IPB. Terdiri dari:

Ketua : Azfa Nahdi (G2401211099)

Wakil Ketua : Ahmad Faiz Abdullah
(K1401211174)

Sekretaris :

1. Annisa Afrilla (D2401211080)
2. Farah Alfizahra (D2401211080)

Bendahara :

1. Khairina Sari (G5402211020)
2. Fathin Ashma Nafisah (H5401211046)

Gravity

2. Human Resource Development (HRD)

Divisi yang bertugas untuk mempererat ukhuwah, mengelola, mengembangkan, dan meningkatkan kapasitas sumber daya pengurus Gravity PKU IPB. Terdiri diri:

Ketua : Muhamad Abdul Azis (E3401211127)

Sekretaris Divisi : Khansa Syifa An-Nur (I2401211003)

Anggota :

1. Suretno (C2401211038)
2. Muhammad Andhika K.S. (G7401211016)
3. Khairunnisa Suryanto (A2401211161)
4. Shofaa Butsaina (K1401211096)
5. Mutiara Sukma Ayu P. (C5401211006)



3. PKU Spiritual Center (PSC)

Divisi yang merumuskan kegiatan kerohanian PKU dalam bentuk event dan konten serta berkoordinasi dengan PJ Keagamaan yang ada di lorong asrama PKU IPB. Terdiri dari:

Ketua : Muhammad Luthfi Zaim (G5402211047)

Sekretaris Divisi : Khonsa Mujahidah Nur A. (A2401211150)

Anggota :

1. Dhiva Arya Ramadhan (H5401211053)
2. Muhammad Raihan Fikar (A2401211065)
3. Akhna Qaysi (K1401211072)
4. Alaysha Yahya Maulina (E3401211036)
5. Azzahra Pascawisudawati (G2401211081)



Gravity

4. Media dan Branding (Medbrand)

Divisi yang berfungsi untuk mengoptimalkan dakwah Gravity PKU IPB di lingkungan PKU IPB melalui multimedia. Terdiri dari:

Ketua : Glora Marzela Pratama (F2401211008)

Sekretaris Divisi : Nur Rafifah Salsabila (H4401211062)

Anggota :

1. Rifkiansyah (D3401211052)
2. Muhammad Thariq Ilham Sayyaf (C3401211020)
3. Fatin Humairo' (A2401211049)
4. Reinisa Halim Santoso (G2401211040)
5. Shabrina Amalia Rahmadani (F2401211077)



5. Keputrian

Divisi yang menjalankan fungsi pembinaan dan pemberdayaan mahasiswi PKU IPB. Terdiri dari:

Ketua : Nisrina Salma Kusharto (H3401211100)

Sekretaris Divisi : Nurul Shifa Maulina (H5401211073)

Anggota :

1. Sinta Naria Suryani (A2401211061)
2. Dindana Fitriani (G1401211034)
3. Nanda Amalia (H3401211122)
4. Fatiha Zahra Zulfi (G8401211009)



PART 2

ACTIVITIES OF MENTAL AND SPIRITUALITY & GRAVITY PKU

Webinar Self Improvement : Know Yourself More

“Who looks outside, Dreams; Who looks inside, Awakes”
- Carl Jung -

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 19 September 2021 dengan mengundang pembicara yaitu Kak Kartini F. Astuti (*Content creator*, Penulis buku “Rahasia Melepaskan”, *Founder* “Teman Cerita”). Adapun kegiatan ini dilaksanakan dengan bertujuan untuk memotivasi mahasiswa baru agar semakin memahami terkait pentingnya mengenali potensi diri.

Sebagai pembuka, Ka Kartini menjelaskan bahwa konsep mengenali diri ini bisa diketahui dengan 3 hal yaitu:

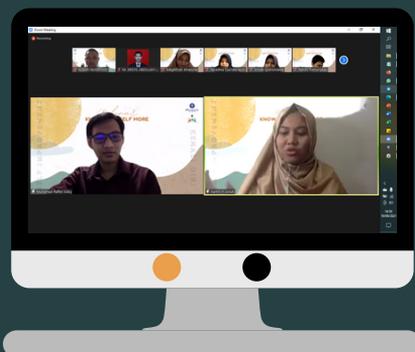
1) **Paham kapasitas**, mulai dari tentukan prioritas hingga memperbaiki kekurangan. Tentukan skala prioritas, buat *to do list* sedikit demi sedikit dulu, tapi yakin kita punya kapasitas untuk hari itu. Kapasitas tidak jauh-jauh dari waktu. Jangan lupakan Tuhan akan mempermudah segalanya.

2) **Sadar peluang**, dimulai dengan beradaptasi kemudian tingkatkan kreatifitas. Sebagai manusia kita memiliki peran untuk memakmurkan bumi. Peran pemuda itu mengguncang dunia. Gen Z punya kreativitas yang tinggi dan mampu beradaptasi.

3) **Berani bermimpi**, dimulai dengan *set your goal with plans* dan temukan *passion* dengan 4E : *Enjoy, Easy, Excellent, Earn*. Kalau kita memiliki mimpi yang membuat dada kita bergetar dan kalau kita takut membayangkannya, maka sebenarnya mimpi tersebut adalah mimpi yang paling dahsyat dan yang berhak sekaligus layak untuk bisa kita kejar.

“Kejarlah mimpi setinggi mungkin, tapi pastikan sudah melihat ke dalam diri, dari mana kaki melangkah dan kemana kita pulang. Jika orang lain sibuk dengan cita-cita jangka panjang, maka kita harus sibuk dengan cita-cita jangka pendek, yaitu memastikan semua bernilai ibadah”

-Kartini f. Astuti-



**DO IT
FOR YOUR
SELF**

Sharing Session

How to be The Most Outstanding Student

“Nu kiwari nu bihari, seja ayeuna sampeureun jaga”

Pada hari Jumat, 24 September 2021 Lini Menspir mengundang R. Imam Nuryaman K. (Mahasiswa berprestasi 2 tingkat nasional program sarjana 2021) sebagai pembicara *sharing session*. Kegiatan ini dilaksanakan bertujuan memotivasi mahasiswa baru agar menjadi mahasiswa yang aktif dan berprestasi serta mampu mengoptimalkan perkuliahan di pekan terakhir sesi UTS.

Sebagai pembuka, Ka Imam menyampaikan suatu quote yang menghiasi lawang salapan diatas, yang artinya apapun yang kita lihat dan rasakan hari ini adalah hasil perjuangan di masa lalu. Maka, untuk mendapatkan masa depan yang gemilang, berikan yang terbaik di masa lalu dan masa sekarang.

Mahasiswa Berprestasi

1) **Konsep pribadi IPB Masagi** memadukan karakter mahasiswa sebagai **insan akademis, insan pencipta,**



UNTUK MENDAPATKAN MASA DEPAN GEMILANG, BERIKAN YANG TERBAIK DI MASA SEKARANG

insan pengabdian, dan insan merdeka yang nantinya membentuk pribadi IPB insan kamil. Unsur akademik, penelitian, pengabdian serta aktualisasi diri yang selaras ini akan melahirkan predikat “mahasiswa berprestasi” yang ideal.

2) Prinsip mahasiswa berprestasi

Bukan dia yang banyak prestasinya, bukan dia yang paling aktif di organisasi atau paling jago dalam akademik, tapi dia yang **memiliki jati diri**, percaya pada dirinya dan dia menikmati kepribadiannya, dia lah yang menemukan dirinya sebagai mahasiswa berprestasi.

3) Urgensi

a. *Self discovery*. Saat gagal menerima takdir, kita akan dilemahkan oleh rasa tidak percaya diri. Maka, penting bagi mapres untuk mengenali titik lemah dan titik kelebihan dari diri lengkap dengan cara mengoptimalkan kemampuannya, serta meminimalisir kekurangannya.

b. *Utilitarian*. Melakukan konversi *learning course* dengan kegiatan yang lebih bermanfaat untuk pengembangan diri dan kesempatan lain yang membuka wawasan.

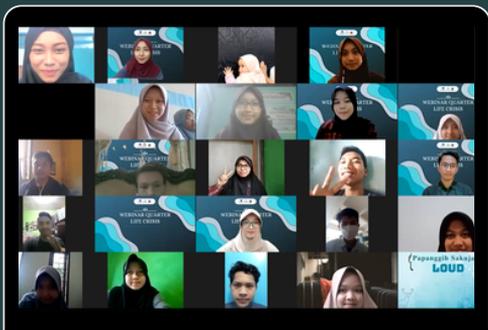
Tempuhlahh jalan paling mudah, baik, dan efektif dengan Hacking the process. Serta terapkan keseimbangan tritangtu dimana kemampuan kognitif maksimal berasal dari karakter yang baik dengan inti spiritual yang murni.

Webinar Quarter Life Crisis :

Meredam Gejolak Quarter Life Crisis dengan Tameng Spiritual

Kegiatan pembinaan insan asrama *Webinar Meredam Gejolak Quarter Life Crisis dengan Tameng Spiritual* secara online melalui aplikasi Zoom Meeting pada Minggu, 21 November 2021, pukul 07.45 - 10.00 WIB. Webinar tersebut dipandu oleh Ka Salma Ainunnisa selaku moderator dan menghadirkan narasumber dari Mahasiswa Berprestasi 1 Nasional Vokasi 2019 yaitu Ka Safhira Alfari.

Peserta kegiatan webinar ini merupakan mahasiswa IPB khususnya mahasiswa baru. Jumlah peserta yang menghadiri webinar tersebut berjumlah kurang lebih 50 mahasiswa. Kegiatan pembinaan ini dilakukan untuk menginformasikan kepada mahasiswa supaya dapat memahami cara meredam *quarter life crisis* sehingga mahasiswa dapat melewati fase tersebut dengan lebih bijak.



Topik yang dibawakan oleh Ka Safhira Alfari sangat berkaitan dengan kehidupan kita berjudul "Know Yourself". Penyampaian materi dilakukan dengan menarik dan interaktif.

"DON'T JUST BE YOURSELF BUT BE THE BEST VERSION OF YOURSELF"

"YOU'LL REACH YOUR BEST WHEN YOU KNOW YOURSELF"

- That's guarantee

Sesi dibuka dengan sebuah quotes dari Ka Safira yaitu "You'll reach your best when you know yourself. That's a guarantee" yang artinya "Kamu akan mencapai yang terbaik ketika kamu mengenal diri sendiri. Itu adalah jaminan". Oleh karena itu, mengenali diri sendiri merupakan kunci untuk bisa mencapai versi terbaik dari diri kita.

Terdapat tiga kunci utama untuk menjadi versi terbaik dari diri sendiri yaitu *personal branding*, *konsistensi perilaku*, dan *memperjuangkan sesuatu*. Masih dalam sesi yang sama juga disampaikan bagaimana kriteria *personal branding* yang sukses yaitu sesuai *passion* dan *talent*, menghadirkan *powerful benefit*, serta meningkatkan kepercayaan dan *respect*.

Tidak ada rumus atau metode tunggal dalam hal menciptakan versi terbaik dari diri kita. Namun, kemampuan untuk membuat versi terbaik diri sendiri dimulai dari sumber yang sama yaitu **dari dalam diri sendiri**. Manusia dilahirkan dengan kemampuan untuk menjadi versi diri yang lebih baik setiap hari. Setelah menerima bahwa kita memiliki kekuatan untuk mengubah diri sendiri, kita siap untuk mulai menciptakan diri kita yang sukses dan luar biasa.



Webinar Keputrian

Maximize Your Potential as a Woman

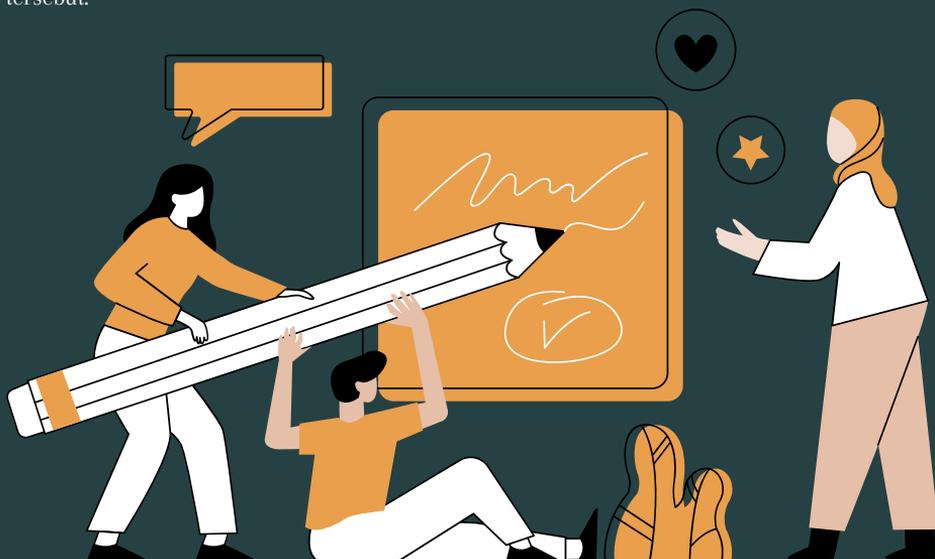
Webinar Maximize Your Potential as a Woman merupakan program kerja dari divisi Keputrian GRAVITY PKU IPB. Kegiatan ini bertemakan “Merancang Peradaban dengan Mengembangkan Potensi Perempuan secara Maksimal”. Dilaksanakan pada hari Sabtu, 5 Maret 2022 pada pukul 08.20-11.20 WIB melalui Zoom Meeting dengan mengundang dua pembicara dari kalangan alumni IPB dan umum, yaitu Kak Khadijah Hasim, S.E. dan Kak Annisa Rahmah. Adapun kegiatan ini diadakan terkhusus untuk mahasiswi PKU IPB agar mereka mendapat wawasan terkait cara memaksimalkan potensinya sebagai perempuan.

Mengingat perempuan muda Indonesia dinilai belum maksimal dalam mengembangkan potensi diri karena terhalang berbagai tantangan yang menghambat mereka untuk menjadi individu berdaya, maka diperlukan wadah yang membahas hal tersebut untuk pengembangan diri perempuan sehingga mereka mampu memotivasi para perempuan lainnya untuk menjadi agen perubahan yang dapat menginspirasi sesamanya. Peran serta Asrama PKU IPB adalah menyediakan wadah untuk memperdalam pengetahuan tersebut.

Kak Annisa menyampaikan materi dengan sangat menarik dan berlangsung interaktif. penyampaiannya terkait aktualisasi diri melalui teknik ikigai:

1. Do what you love (Apa yang kamu sukai)
2. Do what you are good at (Apa bidang yang kamu kuasai)
3. Do something the world needs (Apa yang dunia butuhkan)
4. Do something you can be paid for (Apa skill yang membuatmu bisa dibayar)

Setelah itu, dilanjutkan materi kedua oleh Kak Khadijah. Adapun materi yang dibahas Kak Khadijah, yakni “Perempuan Pembangun Peradaban”. Kak Khadijah menyampaikan materi dengan sangat menarik dan inspiratif. Setelah Kak Khadijah menyampaikan materi, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang juga disambut antusiasme peserta. Sebagai penutup sesi materi, diadakan penyerahan sertifikat dan cinderamata untuk pembicara serta sesi foto bersama.





Webinar PKU Spiritual Center

Korelasi Spiritual dengan Prestasi yang Gemilang

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 20 Februari 2022 dengan mengundang pembicara yaitu Kak Baiq Nabila Muftia Utami (Peraih Beasiswa LPDP Oxford Brookes University, England). Adapun kegiatan ini dilaksanakan dengan bertujuan agar mahasiswa baru mendapatkan wawasan terkait korelasi spiritual dengan prestasi di bidang akademik maupun non-akademik.

"HOW TO ACHIEVE SUCCESS IN COLLEGE WITH SPIRITUAL AWARENESS"

"Kok aku B aja", "Udah berprestasi tapi ko rasanya gak pernah cukup ya?", "Cepet cape, motivasi, belajar kurang, ini aku kenapa ya?".

Faktanya hal-hal tersebut terjadi karena fenomena sosiologi "insecure", ketika kita membandingkan diri kita dan memposisikan diri kita sebagai inferior (di bawah). Toxic success (tidak pernah merasa puas atas pencapaian kita sampai akhirnya kita menyakiti diri sendiri (begadang, jarang sosialisasi dengan orang lain, lupa makan, burn out). Tapi terlepas dari itu yang patut kita syukuri adalah Tuhan kita sudah memberi kita sebuah tameng masing-masing untuk kita jadi kuat (kita sudah punya dari lahir dan terus kita asah sampai saat ini).

Yaitu terdapat **3 tameng kecerdasan IQ:**

1. *Intelligence Quotient (intelligence)*,
2. *EQ Emotional Quotients* (kepekaan terhadap sesama),
3. *SQ Spiritual Quotient* (tenangnya dari dalam diri namun auranya akan memancar ke luar dan berpengaruh baik ke IQ dan EQ).



Ciri orang yang SQnya tinggi:

1. *Flexible* (seperti air, menyesuaikan lingkungannya)
2. *Love challenge* (melihat cobaan & tantangan untuk naik level)
3. *Have High Self awareness* (sadar akan diri, menyadari aspek positif dan negatif untuk diri)

5 Cara meningkatkan SQ:

1. Yoga/Meditasi: membuat kita merasa untuk bersatu dengan diri sendiri, *aware* dan di kasih ketenangan
2. Berdoa: kewajiban ibadah untuk memperkuat kecerdasan spiritual
3. Refleksi diri berkala: evaluasi untuk perbaikan diri
4. Visualisasi diri: perjelas keinginan dan mimpi kita dengan doa dan ikhtiar
5. Berkumpul dengan komunitas: karena kita makhluk sosial kita harus sering-sering berinteraksi untuk bisa mengenali dan memahami karakter orang

Terakhir, beliau memberikan tips bagaimana cara untuk survive di dunia perkuliahan, yaitu 1) Do Less, tentukan prioritas kita, lebih baik sedikit tapi ngena, 2) Single tasking, fokus pada apa yang sedang kita kerjakan, 3) Kerja cerdas, bukan kerja keras. 4) Memberikan jeda pada diri sendiri, 5) Doing Nothing, bukanlah kesalahan, dan 6) Cari lingkungan yang bisa membangun kita, support system. Adapun kegiatan ini masuk ke dalam SDGs poin 3 dan 4 (Kehidupan sehat dan sejahtera dan Pendidikan berkualitas) karena berkaitan dengan pengembangan wawasan tentang asrama PKU untuk mahasiswa baru angkatan 58.

PKU Youth Fest

Pemuda Penggerak Mimpi

Membentuk Karakter Unggul dengan Semangat Berprestasi demi Menjadi Penggerak Peradaban

PKU Youth Fest merupakan program yang berisi acara webinar dan juga perlombaan untuk mahasiswa PKU angkatan 58 yang diselenggarakan oleh Gravity PKU IPB. Program ini diadakan sebagai wadah mahasiswa PKU dalam mengembangkan skill serta meningkatkan minat dan bakat dengan mengutamakan aspek mental dan spiritual juga diharapkan mahasiswa PKU angkatan 58 mampu memahami nilai-nilai karakter dan menerapkannya dalam keseharian. Adapun jenis perlombaan yang diadakan pada PKU Youth Fest meliputi 4 cabang lomba, yaitu lomba esai, baca puisi, poster, dan podcast.



[MATERI 1] BERKARAKTER, BERPRESTASI, BERDAMPAK

Oleh Kak Birrul Qodriyyah

Tujuan + Komitmen = Impian terwujud

Menentukan esensi dan tujuan hidup (Quality, core element, meaning). Hal yang membuat hidup ini bermakna & berkualitas : 1) Mengisi hidup dengan aktivitas, informasi bermakna, 2) Memastikan hidup kita berkualitas (ada standard), 3) Hidup sesuai dengan ketentuannya (waktu tidur, makan, dll), 4) Ada manfaat yang kita berikan

Impian dapat menjadikan alasan seseorang agar tetap hidup. Sedangkan, rencana merupakan implementasi dari berbagai cara-cara yang dilakukan agar impian tersebut tercapai.

Cara mencapai tujuan hidup :

1. Fokus
2. Disiplin
3. Persistence (kegigihan)

“Orang yang mengerti tujuan hidupnya hanya akan mengisi hari-harinya dengan hal-hal yang bermakna untuk mencapai tujuan hidupnya”

[MATERI 2] PEMUDA HARI INI, PENGGERAK PERADABAN

Oleh Kak Putri Annida

14 abad yang lalu, pemuda adalah tiang sebuah peradaban. Jika pemudanya baik, maka peradaban tersebut baik. Begitu juga sebaliknya. Ali bin Abi Thalib pernah berkata bahwa pemuda hari ini merupakan pemimpin bagi masa depan. Bahkan perkataan ini juga setuju oleh para filsuf barat. Lalu siapa pemuda yang dimaksud?

Untuk menjawab hal tersebut, kita dapat melihat dengan menganalisis 4 kualitas manusia yaitu *pesimis, realistis, optimis, dan progresif*. Orang yang pesimis cenderung akan mudah putus asa bahkan sebelum memulai suatu hal. Orang realistis cenderung akan melihat situasi dan kondisi.

Orang optimis cenderung yakin dia bisa mencapai dan tidak ada yang tidak mungkin. Sedangkan orang progresif cenderung tidak akan menyerah terhadap sesuatu dan akan mencari cara apapun untuk melalui hambatan yang ada.

PERLOMBAAN

Tema Lomba Esai PKU Youth Fest adalah *"Kontribusi Generasi Muda sebagai Penggerak Peradaban dengan Karakter Unggul"*. Subtema: Pendidikan, Ekonomi, Politik, Sosial Budaya, Lingkungan

ESAI

Juara 1 : Muhammad Rizki Abdurrahman

Cleronmart: E-Commerce Eco-Label Sebagai Wujud Perilaku Atributif Dari Climate Action Melalui Diseminasi Teknologi Artificial Intelligence Untuk Indonesia Emas 2045

Juara 2 : Rafiqah

Rumah Umkm: Aplikasi Tanggap Lindungi Usaha Mikro Kecil Dan Menengah Berbasis Komunitas Pemuda Sebagai Solusi Untuk Memulihkan Perekonomian Indonesia

Juara 3 : Safa

Bangkitkan Umkm Pertanian Dengan Aplikasi Penjalinan Mitra Demi Perekonomian Indonesia Terungkit



Karya peserta Youthfest



Juara 1 : Muhammad Ikhwani Zaki

POSTER

BACA PUISI

Juara 1 : Putri Ayu Anandita

Juara 2 : Nurul Hanifah

Juara 3 : A'isy Mufidah Rahma Kadarisman

PODCAST

Juara 1 : Siti Farhah Siratuyasa
Safa

Juara 2 : Muhammad Ardiansyah Ma'rup
R. Cheria Nur Amalia Nugraha
Raden Muhammad Bismi S.

Juara 3 : Muhammad Raditya Widandi
Anastasia Fidella Carmelita
Fida Zalfa Lathifah Yasmin
Nayla Devi Setyani



Juara 3 : Anissa Noor Khalishah



Juara 2 : Dedin Junaedin

PART 3

PERSPECTIVE OF MENTAL AND SPIRITUALITY & GRAVITY PKU

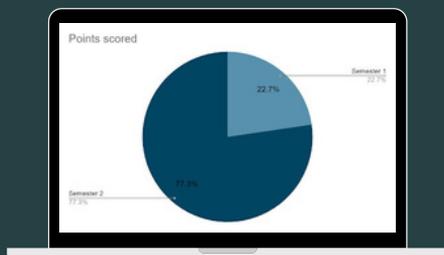
SURVEI

Sudut Pandang Mahasiswa Baru terhadap Kegiatan atau Pembinaan Asrama yang dilaksanakan Secara Online :

Perspektif dalam bab pembahasan di buku ini bersumber (sudut pandang) dari mahasiswa baru terhadap kegiatan atau pembinaan asrama yang telah dilaksanakan secara online dan kondisi mahasiswa saat menjalankan masa perkuliahan. Perspektif ini dikurasi melalui google form yang dibagikan kepada mahasiswa yang telah mengikuti kegiatan atau pembinaan. Setelah itu, disampaikan terkait Tips and Tricks mengelola masalah yang sedang atau bahkan sering dialami oleh mahasiswa.

1. Pendapat mahasiswa terkait kegiatan yang telah diikuti.

Berdasarkan hasil survei yang telah dilaksanakan bahwa lebih dari 77% mahasiswa mengikuti kegiatan asrama pada genap. Hal ini dikarenakan pada semester semester awal masih banyak mahasiswa yang kurang mendapatkan informasi terkait kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan dibanding pada semester berikutnya.

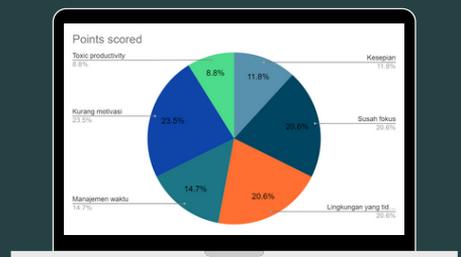


Adapun pendapat mahasiswa terkait kegiatan yang telah dilakukannya yaitu lebih dari 55% mengatakan bahwa mereka mendapatkan insight, tujuan dan sudut pandang baru serta menjadi lebih mengenal diri sendiri.

Banyak pula yang menyayangkan karena kegiatannya hanya bisa dilaksanakan secara online sehingga acara yang telah diikutinya kurang berkesan.

2. Masalah yang sering dihadapi dalam perkuliahan

Persentase masalah yang paling banyak dirasakan atau dialami oleh mahasiswa dalam perkuliahan online yaitu hilangnya motivasi. Dalam hal ini disebabkan karena mahasiswa tidak mempunyai teman sepenanggungan, sahabat yang mendukung ketika mengerjakan sesuatu, sehingga mereka cepat hilang fokus, merasa malas bahkan beberapa mahasiswa merasa kesepian. Kemudian, lebih dari 60% mahasiswa merasa stress, kewalahan dan membutuhkan bantuan ketika menghadapi masalah tersebut.



Berdasarkan hasil survei tersebut, maka mensejajarkan dan mengumpulkan informasi terkait cara mengelola atau memmanage diri pada saat menghadapi masalah. sehingga mahasiswa dapat terhindar dari rasa stress karena kegiatan-kegiatan yang cukup banyak baik dalam kelas (Kuliah) maupun diluar kelas (Organisasi).

Perspective

KORELASI MENTAL DAN SPIRITUAL

Banyak orang yang beranggapan, jika seseorang mengalami gangguan mental maka hal tersebut dapat disebabkan oleh tingkat imannya yang rendah. Benarkah hubungan dari kedua hal tersebut?

Fakta terkait hubungan **Spiritual dengan Kesehatan Mental** menjadi suatu hal yang menarik untuk di kaji lebih dalam. Dalam beberapa dekade belakangan ini, para peneliti telah mulai mengeksplorasi dan mengakui adanya kontribusi positif yang dapat diberikan spiritualitas terhadap kesehatan mental. Beberapa orang yang telah melewati masa-masa sulit tersebut menyebutkan jika aktivitas spiritual dapat bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mental, penyakit mental, dan pemulihan.



Meski begitu, pengaruh dari segala hal yang berbau tingkat iman bukanlah satu-satunya yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Banyak faktor lainnya yang dapat membuat seseorang sulit untuk menghadapi tekanan yang berat sehingga mengalami depresi.



Untuk dapat mengatasi persoalan tersebut, kita dapat melakukan hal positif seperti melakukan segala hal yang berhubungan dengan spiritual, dan juga dapat berdiskusi dengan ahli medis agar masalah ini dapat segera teratasi.

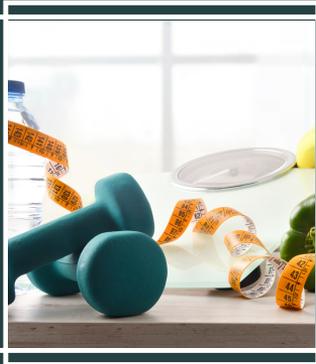
Part 4

TIPS & TRICK

Manajemen stress



Merasa tertekan dengan beban perkuliahan ?
Yuk, simak beberapa tips untuk meminimalisir rasa stress kita.



Jaga kesehatan

Jiwa yang sehat pada dasarnya berawal dari tubuh yang sehat pula. Cobalah ingat-ingat, apakah kamu sudah makan makanan bergizi, olahraga teratur, dan tidur yang cukup? Jika belum, melakukan perbaikan dari aspek ini bisa membantu.



Temukan Cara untuk Fokus

Lakukan saja yang terbaik yang kamu bisa, untuk tetap fokus. Misalnya, dengan menetapkan rutinitas, kapan harus tidur, kapan harus bangun, makan, bersantai, dan lain-lain. Cobalah juga untuk membuat ruang belajar terpisah dari anggota keluarga lainnya.



Tetap Terhubung dengan Teman

Selama berada di rumah saja, kamu mungkin jadi sedikit menjadi jauh dari teman-teman dan merasa kesepian. Namun, kamu bisa memanfaatkan kecanggihan teknologi untuk tetap terhubung dengan teman-teman, lho. Misalnya dengan rutin melakukan panggilan video.

TEMUKAN CARA UNTUK MENGELOLA KEKECEWAAN

Pandemi membuat banyak aktivitas sekolah jadi berubah, atau bahkan ditiadakan. Entah itu magang, atau upacara kelulusan, berbagai peristiwa penting mungkin tidak terjadi selama pandemi dan membuat kamu kecewa. Namun, cobalah pikirkan tentang bagaimana kamu mengapresiasi diri atas banyak hal yang telah kamu capai. Temukan cara baru untuk merayakannya. Pertimbangkan untuk membuat ulang acara penting setelah kondisi aman.



BATASI KONSUMSI MEDIA

Tentu saja, ada baiknya untuk tetap mendapat informasi, terutama tentang apa yang terjadi di lingkungan sekitar. Namun, terlalu banyak berita yang kamu baca atau tonton bisa jadi menambah kecemasan. Sebagai cara menghilangkan stres selama pandemi, cobalah untuk membatasi konsumsi media dan berita tentang COVID-19. Batasi informasi yang salah dengan mengandalkan sumber terpercaya saja.



FOKUS PADA HAL-HAL YANG DAPAT KAMU KENDALIKAN



Tidak dapat dipungkiri bahwa ada banyak orang yang melanggar peraturan pencegahan COVID-19. Hal ini mungkin membuat kamu stres, tetapi cobalah untuk fokus saja pada hal-hal baik yang bisa kamu kendalikan, seperti diri kamu sendiri dan keluarga.

Daftar Pustaka

<https://www.halodoc.com/artikel/begini-cara-menghilangkan-stres-bagi-pelajar-di-masa-pandemi> [diakses 22 maret 2022].

<https://www.halodoc.com/artikel/adakah-hubungan-antara-iman-dan-kesehatan-mental> [diakses 22 maret 2022].

Aditama Damar.2017.HUBUNGAN ANTARA SPIRITUALITAS DAN STRES PADA MAHASISWA.39(62).DIY: Universitas Islam Indonesia.<https://journal.uui.ac.id/Tarbawi/article/download/11908/8830>

LEGACY SR58

DIREKTORAT PENDIDIKAN KOMPETENSI UMUM IPB UNIVERSITY



**Kabinet Altair SR58
2022**

Direktorat
Pendidikan
Kompetensi Umum