



IPB University
BoGOR Indonesia



Senior Resident

Kurkuma

Kurikulum Asrama

PKU IPB



2022

Ekspresi Karya dan Legacy SR 58- Kabiner Altair

KURKUMA : KURIKULUM ASRAMA PKU IPB

Tim Penyusun

**Penanggung
Jawab**



Dr. Suratni, S.E., M.M.

Penyusun



Arman Effendi



Ita Vera



Khujaji



Rina Jamilah



M. Rizky Septian Effendi



Nadia Fitri Salamah



Diah Ayu Lestari

Desain



Muhammad Andriy Fauzan



Gema Febri Alfarisi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat-Nya sehingga Guidebook Senior Resident Asrama PKU 58 ini dapat tersusun hingga selesai. Tidak lupa juga kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang sudah berkontribusi dengan memberikan sumbangan, baik berupa pikiran maupun materi.

Kami berharap semoga Guidebook Senior Resident Asrama PKU 58 ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi panduan dalam membantu Senior Resident selama melaksanakan pembinaan kepada mahasiswa baru secara online.

Kami sadar masih banyak kekurangan dalam penyusunan Guidebook Senior Resident Asrama PKU 58 ini karena keterbatasan pengetahuan serta pengalaman kami. Untuk itu, kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan Guidebook Senior Resident Asrama PKU 58 ini.

Bogor, Oktober 2021

Tim Penyusun



DAFTAR ISI

Tim Penyusun

i

Kata Pengantar

ii

Daftar Isi

iii

Sejarah Asrama PKU IPB

1

Program Asrama PKU IPB

i

10 Karakter Insan Asrama

i

Mars Asrama

i

Standar Operasional Prosedur

i

Timeline

i

Kurikulum Solong Online

i

Lampiran

i

Sejarah ASRAMA PKU IPB

Asrama PKU merupakan sebuah tempat tinggal bagi mahasiswa baru IPB yang memberikan kesempatan bagi setiap mahasiswanya baru untuk mengembangkan potensi diri dan memperluas pergaulannya. Adanya Asrama PKU dengan berbagai jenis kegiatan yang terangkum dalam Program Pembinaan Akademik dan Multi Budaya (PPAMB) sepenuhnya dimaksudkan untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan mahasiswa baru baik dalam hal akademik maupun non akademik. Mahasiswa Tingkat I akan mengalami masa dimana hidup bersama dalam keragaman budaya menjadi suatu hal yang nyata. Keadaan ini merupakan peluang yang sangat baik untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan keahlian dalam hidup bermasyarakat dan bernegara. Melalui pola pembinaan tersebut diharapkan setiap mahasiswa IPB mampu untuk menghargai perbedaan dan keragaman budaya Indonesia dan mampu untuk menciptakan suasana saling menghormati perbedaan serta tetap menjaga persatuan dan kesatuan melalui sikap saling bekerja sama dalam mencapai kesuksesan sehingga memberikan manfaat bagi bangsa dan negara.

Asrama baru direncanakan pembangunannya sejak tahun 2001 untuk menggantikan asrama lama yang akan ditutup. Lalu pada tahun 2002, Rektor IPB membentuk tim khusus untuk mendirikan asrama bagi mahasiswa tingkat pertama. Pada saat itu, angka drop out di IPB terbilang tinggi. Selain itu, mahasiswa antar fakultas masih memiliki tingkat 'Kegengsian' yang tinggi. Sehingga, tujuan dari asrama mahasiswa ini adalah untuk membentuk rasa kekeluargaan, solidaritas, dan kepekaan sosial sebagai salah satu solusi untuk mengurangi permasalahan tersebut. Asrama pada mulanya terdiri dari 6 gedung yaitu A1, A2, A3 untuk mahasiswa putri serta gedung C1, C2, dan C3 untuk mahasiswa putra. Pada tahun 2010 didirikan gedung tambahan A4 dan C4. Kemudian disusul dengan gedung A5 pada tahun 2013 yang berlokasi di gedung C4. Di tahun 2016, gedung A5 yang lama digunakan untuk gedung A6 pada awal 2017. Pada angkatan 56 gedung A6 dialihfungsikan menjadi C5. Sehingga sekarang gedung asrama terdiri dari 5 gedung untuk mahasiswa putri dan 5 gedung untuk mahasiswa putra.

Pembangunan asrama tersebut merupakan salah satu komitmen IPB sekaligus sebagai bentuk tanggung jawab sebagai kampus pemersatu bangsa melalui pembinaan karakter bagi generasi muda Indonesia. Hal ini didasarkan pada tingkat keragaman yang tinggi baik dari segi tingkat pendidikan, ekonomi, bahasa, budaya dan karakter di kalangan mahasiswa yang berasal dari seluruh pelosok Indonesia. Tingkat keragaman yang tinggi di kalangan mahasiswa merupakan suatu berkah yang perlu dijaga dan dirawat dengan baik agar menjadi potensi yang besar bagi persatuan dan masa depan bangsa Indonesia. Namun keragaman tersebut dapat menjadi potensi perpecahan bangsa jika tidak dapat dijaga dan dirawat dengan baik.

Pada awalnya kegiatan pendidikan pada tingkat persiapan bagi mahasiswa tahun pertama IPB memiliki tujuan sebagai matrikulasi dan pemerataan tingkat pemahaman serta kemampuan pada materi perkuliahan di tataran pendidikan formal. Pada lompatan kedua, IPB mencoba menyelaraskannya dengan pembinaan karakter yang beragam melalui kehidupan asrama. Hal ini sangat diperlukan karena beragamnya karakter emosional dan kultur yang berbeda-beda pada mahasiswa IPB. Dengan adanya pembinaan yang terstruktur dan terarah diharapkan mahasiswa tingkat persiapan selain mendapatkan materi perkuliahan kompetensi dasar sekaligus dapat memiliki kemampuan lebih yaitu memiliki kepekaan sosial sekaligus kekayaan sudut pandang pada kehidupan yang beragam sehingga akan menumbuhkembangkan berpikir kritis yang akan menjadi modal berharga di masa depan mahasiswa.

Sejak tahun 2015, IPB mengganti nama Tingkat Persiapan Bersama (TPB) menjadi Program Pendidikan Kompetensi Umum (PPKU) sehingga sekarang bernama Asrama Mahasiswa PPKU. Hingga tahun 2018, asrama memiliki kegiatan utama yang disebut Program Pembinaan Akademik dan Multibudaya (PPAMB) yang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa PPKU IPB. Program ini bertujuan menciptakan atmosfer yang kondusif bagi pengembangan intelektual, kepribadian, dan solidaritas mahasiswa sebagai generasi penerus yang memegang kebenaran dan memahami kemajemukan.

PROGRAM ASRAMA PKU IPB

Asrama PKU IPB berkomitmen menjalankan Program Pembinaan Akademik dan Multibudaya atau disingkat PPAMB setiap tahunnya, dengan harapan program tersebut dapat mendukung mahasiswa baru untuk lebih cepat beradaptasi terhadap kehidupan kampus IPB, mengenal keberagaman budaya dari mahasiswa IPB, mengenal keberagaman budaya dari mahasiswa baru untuk lebih cepat beradaptasi terhadap kehidupan kampus IPB, mengenal keberagaman budaya dari mahasiswa IPB yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia, serta menunjang kondusifitas mahasiswa baru dalam mengejar hasil terbaik di tahun pertama perkuliahan disamping tetap aktif dalam kegiatan-kegiatan di kampus.

Program Pembinaan Akademik dan Multiudaya terdiri atas program-program rutin dan juga program insidental yang dikelola oleh Senior Resident Asrama PKU IPB dan organisasi mahasiswa di bawah struktur kemahasiswaan PKU IPB. Program rutin tersebut diantaranya adalah Social Gathering Lorong, Social Gathering Gedung, Be Spirit Gedung, Hari Bersih Asrama, dan lain-lain. Sedangkan kegiatan insidental tahunan yang kerap dilaksanakan yaitu Welcome Reception, Food Fair, Farewell Reception dan lain-lain.

10 Karakter Insan Asrama

Taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa

Jujur, santun, dan berakhlak mulia

Sehat jasmani dan ruhani

Berwawasan luas

Produktif dan Prestatif

Toleransi dan mampu mengendalikan

Patriotis, disiplin, dan bertanggung jawab

Teratur dalam segala urusan

Hidup mandiri dan mampu bekerja sama

Peduli dan bermanfaat bagi sesama



Mars Asrama



Bersama di Asrama

*Kami adalah insan asrama
Bersatu padu membina bangsa
Gali potensi diri raih prestasi tinggi
Tuk menjadi insan sejati
Kami adalah insan asrama
Bersatu padu membangun negeri
Meraih cita tinggi menggapai asa pasti
Berkorban demi bumi pertiwi
Bersama di asrama
Memegang teguh kebenaran
Bersama di asrama
Menjunjung kebersamaan
Satukan hati raih cinta hakiki
Takkan hilang waktu berganti*



SOP

Standar Operasional Prosedur

Senior Resident

1. Senior Resident diharapkan dapat mempersiapkan segala keperluan dalam kegiatan, seperti persiapan materi, tempat yang kondusif dan sinyal yang mendukung, serta persiapan perangkat yang digunakan.
2. Pakaian yang sopan dan rapi, untuk perempuan diharapkan tidak memakai kerudung bergo
3. Senior Resident diharapkan dapat hadir tepat waktu maksimal 10 menit sebelum kegiatan dimulai (sebelum InsanAsrama hadir);
4. Bagi Senior Resident yang berhalangan hadir pada jadwal kegiatan yang telah ditentukan diharapkan dapat konfirmasi di WhatsApp Group lorong dan dapat melakukan pertemuan pengganti di waktu yang lain sesuai dengan kesepakatan dengan Insan Asrama;
5. Senior Resident diharapkan dapat memberikan arahan kepada Insan Asrama yang berhalangan hadir untuk menyiapkan surat izin dan melakukan konfirmasi ketidakhadiran maksimal H-1 kegiatan melalui link yang telah disediakan (terlampir);
6. Senior Resident diharapkan dapat memastikan status perizinan Insan Asrama maksimal 6 jam sebelum kegiatan dimulai melalui spreadsheet yang dapat diakses pada ipb.link/status-perizinan-insan-asrama
7. Senior Resident wajib mengikuti kegiatan brefieng sebelum kegiatan rutin asrama yang waktunya akan diinfokan lebih lanjut.

SOP

Standar Operasional Prosedur

Insan Asrama

1. Insan Asrama diwajibkan untuk menghadiri kegiatan rutin asrama 100%
2. Alasan ketidakhadiran yang diizinkan karena alasan akademik, kepentingan keluarga, sakit, dan kemalangan
3. Insan Asrama yang berhalangan hadir diwajibkan untuk membuat surat perizinan dari institusi maupun organisasi yang bersangkutan atau menggunakan format surat izin yang terlampir pada **ipb.link/format-surat-izin** yang ditujukan kepada kakak Senior Resident setiap lorong dan mengisi link konfirmasi ketidakhadiran maksimal H-1 kegiatan
4. Insan Asrama yang berhalangan hadir diwajibkan untuk mengerjakan penugasan yang diberikan kakak Senior Resident setiap lorong sebagai pengganti
5. Insan Asrama diwajibkan untuk hadir tepat waktu dan dapat mengaktifkan fitur video selama kegiatan berlangsung jika terdapat kendala
6. Insan Asrama diwajibkan untuk mengikuti segala peraturan yang ditetapkan dan dapat menjaga perilaku serta nama baik institusi



SOP

Standar Operasional Prosedur

Grup Lorong

1. Jam interaksi adalah pukul 03.00-22.00 WIB, selain jam tersebut dilarang, kecuali dalam keadaan dan terdapat hal yang bersifat mendesak
2. Grup Whatsapp lorong hanya dibuat oleh kakak SR
3. Interaksi dalam grup menggunakan bahasa yang sopan dan dilarang menyebar foto/video asusila serta menyinggung SARA
4. Peserta grup dilarang berjualan dan mengirim hal yang bersifat spam lainnya di grup
5. Peserta grup diwajibkan untuk mengganti display nama menggunakan nama lengkap
6. Setelah masuk grup, insan asrama diharapkan dapat berkenalan dengan format **Nama Lengkap_NIM_Kelas PKU**

"Jangan karena banyaknya amanah yang diambil menjadikan kita sebagai orang yang tidak amanah"

- Pandu Pamungkas, SR 58



TIMELINE KEGIATAN WAJIB

ASRAMA PKU IPB





KURIKULUM

**SOCIAL GATHERING
LORONG ONLINE**

PERTEMUAN 1

Open The Door: "Dormitory is yours"

Waktu	: 22-23 Oktober 2021 (Tentatif)
Durasi	: 60-120 menit
Tempat	: Zoom Meeting /Google Meet
Judul Kegiatan	: Open The Door: "Dormitory is yours"
Keterangan	: Kegiatan Social Gathering Lorong Online diisi oleh Senior Residet masing-masing.
Karakter yang ingin dicapai	: ● Berwawasan Luas ● Toleransi dan Mampu Mengendalikan Diri
Pokok Bahasan	: ● Selayang pandang asrama PKU IPB, PPAMB, dan Senior Resident ● Penjelasan SOP kegiatan asrama online ● Senior Resident dan Insan Asrama saling mengenal
Output	: ● Insan Asrama mendapatkan pengetahuan seputar asrama PKU IPB, PPAMB, dan Senior Resident ● Senior Resident dan Insan Asrama membuat kesepakatan terkait SOP kegiatan asrama online
Rundown	: [5'] Pembukaan [5'] Tilawah [20'] Berkabar [30'] Materi dan Tanya Jawab [20'] Games/Ice Breaking [30'] Diskusi Kapten Lorong [4'] Foto Bersama [3'] Doa [3'] Penutup

Selayang Pandang Asrama

Asrama mahasiswa IPB diperuntukkan untuk Mahasiswa Putra dan Putri. Mahasiswa Putra menempati Gedung C1-C5. Gedung C1, C2, C3 masing-masing memiliki 112 kamar dengan kapasitas 448 mahasiswa (1 kamar ditempati 4 orang), sehingga total kamar 336 dengan kapasitas 1344 mahasiswa. Selain gedung C1-C3, Gedung C4 memiliki 73 kamar dengan kapasitas 213 mahasiswa, Gedung C5 memiliki 70 kamar dengan kapasitas 216 mahasiswa. Total secara keseluruhan Gedung Asrama Putra menampung 1773 mahasiswa. Mahasiswa Putri menempati Gedung A1-A5. Gedung A1, A2, A3 masing-masing memiliki 136 kamar dengan kapasitas 544 mahasiswa (1 kamar ditempati 4 orang), sehingga total kamar 408 dengan kapasitas 1632 mahasiswa. Selain gedung A1-A3, Gedung A4 memiliki 113 kamar dengan kapasitas 452 mahasiswa, Gedung A5 memiliki 98 kamar dengan kapasitas 294 mahasiswa.



Tentang

PPAMB

Program Pembinaan Akademik dan Multi

Asrama PKU merupakan sebuah tempat tinggal bagi mahasiswa baru IPB yang memberikan kesempatan bagi setiap mahasiswa baru untuk mengembangkan potensi diri dan memperluas pergaulannya. Adanya Asrama PKU dengan berbagai jenis kegiatan yang terangkum dalam Program Pembinaan Akademik dan Multi Budaya (PPAMB) sepenuhnya dimaksudkan untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan mahasiswa baru baik dalam hal akademik maupun non akademik. Mahasiswa tingkat 1 akan mengalami masa dimana hidup bersama dalam keragaman budaya menjadi suatu hal yang nyata. Keadaan ini merupakan peluang yang sangat baik untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan keahlian dalam hidup bermasyarakat dan bernegara. Melalui pola pembinaan tersebut diharapkan setiap mahasiswa IPB mampu untuk menghargai perbedaan dan keragaman budaya Indonesia dan mampu untuk menciptakan suasana saling menghormati perbedaan serta tetap menjaga persatuan dan kesatuan melalui sikap saling bekerja sama dalam mencapai kesuksesan sehingga memberikan manfaat bagi bangsa dan negara. Selain sebagai hunian asrama multi fungsi yang diperuntukan bagi mahasiswa tingkat 1, kegiatan program pembinaan akademik dan multibudaya (PPAMB) bagi mahasiswa baru di rancang dan dilaksanakan secara online. Secara detail pelaksanaan PPAMB disajikan pada laporan tahunan DPKU.

Dalam upaya menghadapi berbagai karakter emosional dan kultur yang berbeda-beda, Asrama DPKU IPB melakukan kegiatan Program Pembinaan Akademik dan Multi Budaya (PPAMB) kepada penghuni asrama DPKU IPB. Program ini bertujuan menciptakan atmosfer yang kondusif bagi pengembangan intelektual, kepribadian, minat-bakat dan solidaritas mahasiswa sebagai generasi penerus yang memegang kebenaran dan memahami kemajemukan.

Konsep PPAMB yang dilakukan di Asrama DPKU IPB adalah konsep pembinaan orang dewasa (POD) dengan langkah membentuk sikap kemandirian, kematangan moralitas dan mengembangkan potensi diri atau jiwa kepemudaan penghuni. Mengacu kepada pentingnya program PPAMB ini dalam membentuk karakter mahasiswa IPB yang memiliki kemampuan intelektualitas dan moralitas yang tinggi serta memahami konsep kemajemukan, IPB mewajibkan mahasiswa baru tingkat pertama program sarjana IPB tinggal di Asrama DPKU IPB.

Tujuan PPAMB di Asrama DPKU ini adalah

1. Menciptakan wadah pembinaan akademik dan wawasan bagi mahasiswa khususnya di bidang pertanian;
2. Memfasilitasi mahasiswa untuk mengembangkan minat dan bakatnya serta menggali potensi mereka dalam bidang pengembangan softskill dan hardskill;
3. Menanamkan nilai-nilai luhur sebagai mahasiswa yang memiliki intelektualitas tinggi, menjunjung rasa kebersamaan dalam kebhinekaan, profesional, memiliki rasa kepedualian sosial terhadap budaya dan lingkungan, serta menumbuhkan nilai-nilai moral yang baik sebagai mahasiswa IPB;
4. Selama ini kegiatan PPAMB lebih banyak memfokuskan pada pengembangan intelektual, kepribadian, dan solidaritas bagi Insan Asrama PPKU IPB, sedangkan upaya peningkatan pendidikan softskill masih dirasa sangat kurang dilakukan di asrama. Untuk itu diperlukan kegiatan yang menunjang peningkatan kemampuan softskill mahasiswa sebagai bentuk sinergi antara pendidikan karakter, multikultural dengan softskill. Program pembinaan di Asrama Mahasiswa diharapkan akan saling melengkapi dan memberikan kontribusi yang sangat penting bagi pendewasaan berfikir kritis, membangun dan memperkaya wawasan serta memperlebar sudut pandang bagi mahasiswa. Dengan demikian, Asrama PPKU menjadi tempat pembinaan karakter dan pendidikan softskill bagi mahasiswa IPB yang dapat bekal dan pondasi berharga bagi mereka di masa depan

5. Peningkatan pendidikan softskill bagi mahasiswa Asrama PPKU dilakukan dengan melakukan pencarian pendanaan dan kerjasama dengan beberapa pihak baik dari dalam maupun luar kampus. Pada tahun 2017, Asrama Mahasiswa PPKU menerima hibah General Education dari Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan RISTEKDIKTI yang memberikan support pendanaan pada peningkatan softskill mahasiswa. Hibah dari DIKTI merupakan kegiatan single year yang pendanaannya tergantung dari kebijakan DIKTI. Disamping itu, setiap tahun kebijakan tentang syarat status perguruan tinggi pengusul penerima hibah dari DIKTI membuat Asrama PPKU tidak memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan.

6. Pada tahun 2018, Asrama PPKU mendapatkan pendanaan untuk program softskill dari Direktorat Kemahasiswaan dan Pengembangan Karir (DITMAWA PEKA) IPB. Pendanaan yang diterima oleh Asrama PPKU tiap tahunnya meningkat karena jumlah kegiatan yang diajukan meningkat sekaligus capaian yang didapatkan dinilai oleh DITMAWA PEKA IPB memenuhi persyaratan yang telah ditentukan. Pada tahun 2019, Asrama PPKU juga merintis kerjasama dengan Direktorat Kerjasama dan Hubungan Alumni yaitu Alumni Talk yang dipadu pada satu kegiatan PPAMB yaitu Social Gathering Gedung (Sodung). Kegiatan ini dilakukan secara offline (tatap muka) yang diisi oleh para alumni yang telah dipilih oleh DKHA. Kegiatan ini berlanjut dengan menggunakan metode online setelah adanya bencana pandemi global Covid-19 dan dimulai dari bulan Mei 2020 dan Oktober-November 2020 dengan nama Alumni Insight.

7. Pada tahun 2018, kerjasama selain antarunit di IPB juga terus dilakukan seperti dengan Himpunan Profesi Mahasiswa yang ada di Fakultas dan Departemen IPB. Asrama PPKU bekerjasama dengan Agrianita yang melibatkan mahasiswa, senior resident dan pegawai asrama serta pihak swasta yang bergerak pada bisnis kebersihan. Kegiatan dengan Agrianita ini dilakukan hingga akhir Februari 2020. Karena adanya kebijakan pemulangan mahasiswa Asrama PPKU di bulan Maret 2020 serta tidak adanya mahasiswa yang masuk asrama untuk angkatan 57.

8. Kerjasama antara Asrama PPKU dengan lembaga internasional juga dimulai dari tahun 2018 melalui Program Cinta Almamater yang menitikberatkan pada pembinaan karakter mahasiswa IPB dengan mengadakan kegiatan Kikigaki (Mendengar dan Menulis). Kegiatan ini melibatkan NGO baik dari Indonesia (Kikigaki Indonesia) maupun dari Jepang yaitu NGO i-i network dan NGO Kyouzon no Mori. Disamping itu pada tahun 2019, Asrama PPKU memulai kerjasama di bidang pendidikan tentang pembangunan berkelanjutan (Education Sustainable Development) dengan Asia Africa Center Ehime, University Jepang.

9. Tahun 2020 Asrama PPKU memulai bekerjasama dengan Pusat Data Informasi dan Teknologi informasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan di bidang pembuatan konten e-pembelajaran melalui kegiatan pelatihan bagi senior resident. Hal ini dibutuhkan karena adanya pergeseran pola pelaksanaan kegiatan PPAMB dan softskill dari sistem offline (tatap muka) ke online semenjak bulan April 2020.

Senior Resident

Senior Resident adalah sosok individu yang memiliki banyak peran di asrama. Hadirnya Senior Resident bisa menjadi sosok sahabat, orang tua bahkan guru dengan kebijaksanaannya bagi SR dan insan asrama. Tugas Senior Resident, diantaranya:

1. Membina

- Melakukan pembinaan lorong online
- Membina organisasi/komunitas bagi lini
- Mempunyai organisasi/komunitas.

2. Administrasi

- Menyusun Rencana Implementasi Kegiatan dan Anggaran Tahunan
- Bertanggungjawab terhadap Surat Pertanggungjawaban (SPJ)

3. Kepanitiaan

- Menjadi panitia kegiatan insidental maupun non insidental Asrama PPKU

PERTEMUAN 2

Know Yourself to Reach Your Dream

Waktu	: 15-16 November 2021 (Tentatif)
Durasi	: 60-120 menit
Tempat	: Zoom Meeting /Google Meet
Judul Kegiatan	: Know Yourself to Reach Your Dream
Keterangan	: Kegiatan Social Gathering Lorong Online diisi oleh Senior Residet masing-masing.
Karakter yang ingin dicapai	: ● Taqwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa ● Produktif dan Prestatif
Pokok Bahasan	: ● Pentingnya mengenal diri sebagai sarana untuk mengenali potensi yang diberikan Tuhan ● Penjelasan terkait mimpi yang dapat mengarahkan Insan Asrama untuk hidup produktif dan prestatif
Output	: ● Insan Asrama mendapatkan pengetahuan terkait pentingnya mengenal diri ● Insan Asrama termotivasi untuk menggali potensi diri melalui penugasan yang diberikan untuk menjadi mahasiswa yang produktif dan prestatif
Rundown	: [5'] Pembukaan [5'] Tilawah [20'] Berkabar [30'] Materi dan Tanya Jawab [20'] Games/Ice Breaking [30'] Diskusi Struktur Lorong [4'] Foto Bersama [3'] Doa [3'] Penutup

KEPRIBADIAN

Pengenalan diri merupakan kemampuan seseorang untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Kekuatan-kekuatan yang ada pada diri merupakan aset dalam kehidupan sehari-hari namun demikian apabila kekuatan-kekuatan ini tidak disadari maka kesempatan untuk mengaktualisasikan diri akan hilang. Demikian halnya dengan kelemahan-kelemahan yang ada pada diri seseorang. Kelemahan yang disadari sejak awal, mempunyai kesempatan luas untuk diperbaiki.

Pendapat Hippocrates yang disempurnakan oleh Galenus menyatakan bahwa di dalam diri seseorang terdapat empat macam sifat yang didukung oleh keadaan konstitusional berupa cairan-cairan yang ada di dalam tubuhnya, yaitu: sifat kering terdapat dalam chole (empedu kuning), sifat basah terdapat dalam melanchole (empedu hitam), sifat dingin terdapat dalam phlegma (lendir), dan sifat panas terdapat dalam sanguis (darah). Hippocrates-Galenus membagi tipe kepribadian menjadi 4 kelompok besar dengan fokus pada cairan tubuh yang mendominasi dan memberikan pengaruh kepada individu tersebut, diantaranya:





- Sanguin memiliki sifat sedikit seperti anak-anak. Sanguin biasanya tidak menemukan masalah dalam kehidupan sosialnya karena mudah bergaul dan akrab walau dengan orang-orang yang baru dikenal. Sanguin sangat suka bicara, gampang untuk mengikuti sebuah kelompok. Di balik sisi positifnya, individu bertipe kepribadian sanguin memang agak susah untuk berkonsentrasi pada suatu hal, ia juga egois, pelupa, suka terlambat, dan seringkali membuat satu hal kecil menjadi besar. Meskipun sanguin bukan menjadi seorang pemimpin dalam sebuah kelompok, namun sanguin biasanya ingin tampil lebih mencolok ketimbang anggota kelompok lainnya.
- Koleris memiliki kemampuan memimpin yang bagus karena bisa dengan mudah mengambil sebuah keputusan. Orang-orang koleris memiliki tujuan yang baik untuk ke depannya serta selalu produktif dan dinamis. Koleris pun adalah pribadi yang menyukai kebebasan dan selama hidupnya akan selalu bekerja keras. Hanya saja, tipe koleris suka memerintah karena sifat kepemimpinannya, susah untuk mengalah, menyukai pertentangan, mudah terpancing emosi, tidak mudah untuk disuruh sabar, dan termasuk tipe yang keras kepala karena kemauannya yang keras.
- Melankolis memiliki sifat analitis, suka memerhatikan orang lain, perfeksionis, hemat, tidak begitu menyukai perhatian, serius, artistik, sensitif dan senantiasa rela berkorban. Hanya saja tipe pribadi melankolis biasanya berfokus pada sebuah cara atau proses ketimbang tujuan. Mereka yang melankolis pun kurang bisa menyuarakan opininya, seringkali juga memandang masalah dari sisi buruknya, serta kurang mampu bersosialisasi dengan baik. Banyak orang yang melankolis berbakat menjadi seorang pengusaha yang hebat dan sukses.
- Phlegmatis merupakan individu yang selalu cinta damai dengan menjadi netral dalam segala kondisi konflik tanpa ingin memilih kubu. Dalam kehidupan sosialnya, individu phlegmatis akan lebih senang menjadi pendengar yang baik daripada sebagai pelaku cerita. Manusia berkepribadian phlegmatis mempunyai selera humor yang bagus walau sarkatik (sifat humor yang menyinggung atau mengejek), menyukai keteraturan, mudah bergaul, serta suka mencari jalan pintas. Individu ini juga tidak suka dipaksa, suka menunda sesuatu hal dan memiliki antusias yang kurang terhadap hal-hal baru



Johari Window

Model

Teori ini digagas oleh dua orang psikolog Amerika yang bernama Joseph Luft dan Harrington Ingham ditahun 1955. Teori Johari Window disebut juga teori kesadaran diri mengenai perilaku maupun pikiran yang ada di dalam diri sendiri maupun di dalam diri orang lain. Teori jendela Johari berkaitan dengan Emotional Intelligence Theory yang berhubungan dengan kesadaran dan perasaan manusia. Teori ini sedikit banyak membantu mengenali hubungan, pengertian terhadap diri sendiri dan orang lain. Tujuannya sederhana, yaitu untuk mengembangkan kepercayaan kepada orang lain dengan mengungkapkan informasi tentang diri. Jendela tersebut terdiri dari matrik 4 sel, masing-masing sel menunjukkan daerah self (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut adalah daerah publik (terbuka), daerah buta, daerah tersembunyi, dan daerah yang tidak disadari.

Ilustrasi Jendela Jauhari



Kuadran 1 adalah daerah terbuka yang menunjukkan perilaku yang dimiliki seseorang yang secara sadar ia sadari dan bersedia untuk dibagikan ke orang lain.

Kuadran 2 adalah daerah buta yang menunjukkan baik sifat maupun perilaku yang dimiliki seseorang namun tidak ia kenali akan tetapi dikenal oleh orang lain. Dalam berhubungan interpersonal, orang ini lebih memahami orang lain tetapi tidak mampu memahami tentang diri, sehingga orang ini seringkali menyinggung perasaan orang lain dengan tidak sengaja.

Kuadran 3 adalah daerah tersembunyi yang menunjukkan perilaku yang dimiliki seseorang yang dia kenali tapi tidak bersedia ia bagikan ke orang lain.

Kuadran 4 adalah daerah misteri yang menunjukkan perilaku, sifat maupun sesuatu yang dimiliki seseorang namun baik dirinya ataupun orang lain tidak ada yang tahu.

I M P L I K A S I

Memperkecil daerah buta dan memperluas daerah publik merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang diri. Setelah seseorang melakukan upaya mengenali kekuatan dan kelemahan diri, maka orang akan menyadari siapa saya. Hal itu bukan akhir dari apa yang akan dilakukan dalam hidup ini. Mengenal diri bukanlah tujuan. Pengenalan diri adalah sebagai sarana untuk mencapai tujuan hidup. Oleh karenanya, setelah seseorang dapat menjawab pertanyaan siapa saya?, maka pertanyaan selanjutnya adalah saya ingin menjadi siapa? Jawaban atas pertanyaan tersebut tentunya beragam, sesuai dengan peran-peran yang dimainkannya.

Self love menurut Khoshaba (2012) adalah kondisi ketika kita dapat menghargai diri sendiri dengan cara mengapresiasi diri saat kita mampu mengambil keputusan dalam perkembangan spritual, fisik, dan juga psikologis. Contohnya adalah saat kamu sudah berhasil menerima kekurangan dan kelebihanmu, fokus terhadap tujuan hidup yang kamu miliki, lalu hidup secara puas dengan usaha yang telah kamu lakukan. Orang yang tidak memiliki self love cenderung akan menghukum dirinya sendiri terus-menerus dengan komentar negatif hingga menggerus harga diri dan membuatnya sulit untuk berkembang setiap harinya.

SCALE UP YOUR PRODUCTIVITY

Memahami Konsep Produktif dan Sibuk

Produktif adalah sebuah cara untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dengan sedikit waktu dan sedikit usaha. Produktivitas adalah berapa jumlah output yang dihasilkan dalam waktu tertentu. Produktivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan bagaimana baiknya sumberdaya diatur dan dimanfaatkan untuk hasil yang optimal. Misalnya jika kita seorang penulis, maka seberapa banyak tulisan yang diselesaikan dalam satu satuan waktu

Produktivitas = Hasil : Waktu

Produktif ≠ Sibuk

Produktif : Fokus dengan target dan tujuan, merasakan kemajuan dari kegiatan yang kita lakukan, ini membuat kita jadi lebih sehat mental.

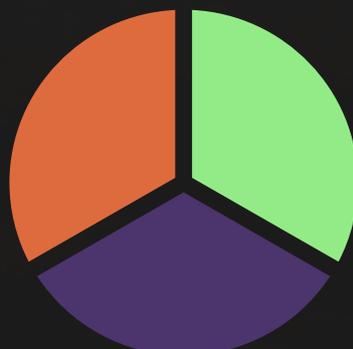
Sibuk : Melaksanakan sesuatu yang tidak terarah, tidak merasakan *sense of progressive*

Produktif = Seimbang

Sibuk

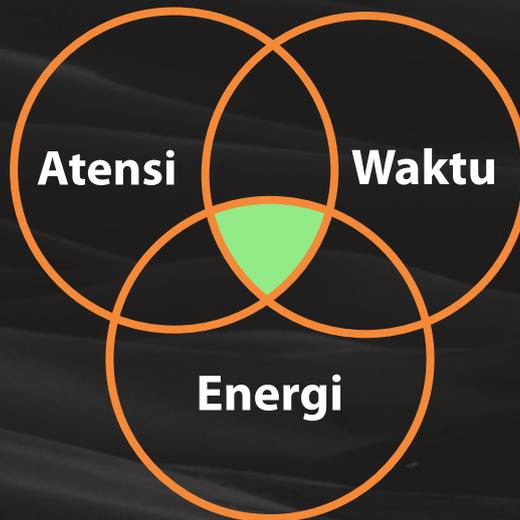


Produktif



- Tidur
- Kerja (*Active Income*)
- Perubahan Nasib (beribadah, bersialisasi, melakukan hobi, refreshing, dan lan-lain)

Produktivitas ternyata tidak tergantung dengan waktu. Banyak orang yang mempunyai waktu banyak namun dia tidak menghasilkan suatu output. Kita memiliki waktu yang sama tapi output yang dihasilkan oleh setiap orang bisa berbeda-beda. Agar kita bisa menjadi produktif kita perlu mengelola ketiga hal di bawah ini yaitu Atensi, Waktu, dan Energi.



Waktu

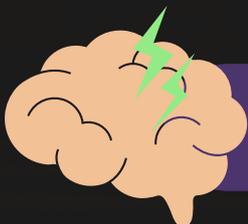


Kita perlu **mengelola waktu** kita dengan baik, karena waktu kita yang terbatas. Kita perlu memasukkan aktivitas-aktivitas yang penting dan perlu dikerjakan di setiap waktu kita. Waktu lebih berharga daripada uang, karena kita tidak bisa menghemat waktu berbeda dengan uang yang bisa kita hemat. Untuk dapat mengelola waktu dengan baik maka kita harus perlu mengetahui kegiatan yang perlu kita lakukan.

Energi

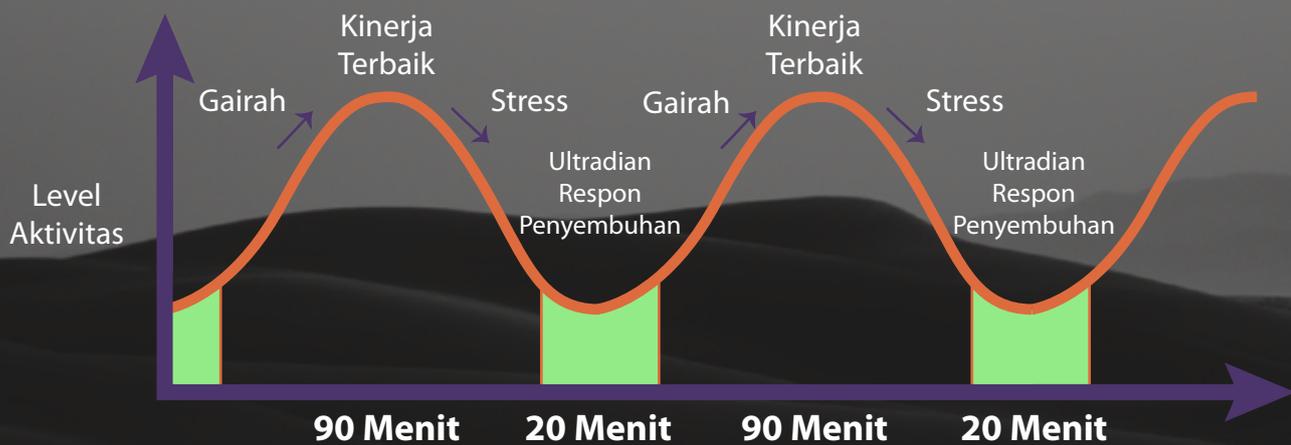


Kita perlu **mengelola energi** kita dengan baik agar kita mempunyai daya dalam melakukan pekerjaan kita, dapat dilakukan dengan menyeimbangkan kehidupan kita dengan baik, makan makanan yang bergizi, berolahraga dan istirahat yang cukup untuk dapat mengelola energi dengan baik. Mengelola energi menjadi penting karena energi merupakan sumberdaya yang terbatas. Menurut siklus ultradian kita hanya bisa fokus selama kurang lebih 90 menit, setelah itu perlu ada istirahat atau jeda untuk mengembalikan energi kita.



"Otak kita hanya dirancang untuk bekerja pada kinerja puncak untuk waktu yang terbatas" -Nadia Fitri, SR 58

The Ultradian Performance Ryhtm



Sumber : Rossi EL (1991) ; *The 20 Minute Break*

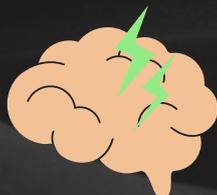
Setelah Anda melebihi periode aktivitas otak frekuensi tinggi selama 90 menit, Anda harus **istirahat**. Jika tidak, Anda mendorong tubuh Anda ketika Anda telah melampaui batasnya, ini bisa menimbulkan stress dan gangguan kesehatan mental kita.

4 ENERGI

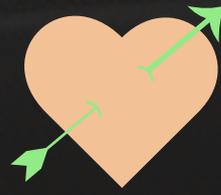
yang harus dikelola dengan baik



Energi Fisik



Energi Mental



Energi Emosional



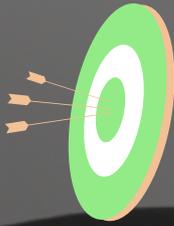
Energi Spiritual

Atensi



Kita perlu **mengelola atensi** atau fokus kita pada pekerjaan kita agar pekerjaan yang kita lakukan dapat terselesaikan dengan optimal. Ketika kita mengerjakan sesuatu jangan sampai kita terdistraksi oleh hal-hal lain yang mengurangi atensi kita. Kita mempunyai kemampuan perhatian yang sangat terbatas. Untuk itu kita harus punya fokus tujuan yang terbesar. Ketika kita merasa banyak tujuan yang harus dicapai maka kita bisa tidak mendapatkan semua tujuan tersebut.

3 CARA Mengelola Atensi



Fokus kepada Satu Tujuan pada Satu Waktu



Hindari *Multitasking*



Lindungi diri dari distraksi

Memahami Urgensi dan Hidup Produktif

Kenapa kita harus produktif?

- Sumberdaya yang kita miliki sifatnya terbatas, mulai dari waktu, uang, energi dan lainnya. Untuk itu kita perlu mengoptimalkan sumberdaya kita untuk menghasilkan output yang maksimal dengan efektif dan efisien.
- Hidup hanya sekali, untuk itu kita perlu mengoptimalkan dan menciptakan hidup kita yang penuh makna dengan target-target yang ingin kita capai. Pastikan hidup kita adalah hidup yang berarti. Hidup berarti adalah saat kita dapat mencapai target dan apa yang berarti dalam kehidupan kita.

WE DO A LOT OF THINGS BUT IN THE END OF THE DAY WE HAVE NOTHING



“Tanpa produktivitas, usaha yang kita lakukan bisa jadi hanya sekedar untuk memenuhi ekspektasi sosial”

Sherly Annavita

Dampak yang ditimbulkan jika kita tidak **produktif**



Tidak bisa memanfaatkan waktu dan kesempatan dengan optimal



Hidup kita tidak terarah dengan jelas

1

Kita harus mencari penguatan dengan mengingat kembali tujuan hidup ini. Jika belum memiliki tujuan coba cari korelasi antara tujuan hidup kita dengan film, buku, atau pengalaman orang lain. Kita harus memiliki tujuan yang jelas dengan konsep SMART.



SPECIFIC

Apa yang anda inginkan?



MEASUREABLE

Tetapkan definisi yang jelas untuk membantu anda mengukur jika anda mencapai tujuan anda



ATTAINABLE

Langkah apa yang dapat anda ambil untuk mencapai tujuan Anda?
Uraikan langkah-langkah yang tepat



RELEVANT

Bagaimana memenuhi sasaran ini akan membantu Anda?
Apakah tujuan Anda berhubungan dengan misi Anda?



TIME-BOUND

Berapa lama untuk mencapai tujuan Anda?

2

Manajemen waktu, atensi dan energi dengan baik. Set jadwal kita dengan baik, dengan mencatat hal yang harus dilakukan dalam suatu **The Eisenhower Decision Matrix**.

Selain membuat perencanaan kegiatan, kita perlu juga **mengevaluasi** pekerjaan yang kita lakukan. Apakah kita sudah berhasil mencapai tujuan kita atau belum? Bagaimana produktivitas dan *happiness* kita seminggu ini?



3

Mulai harimu dengan bangun sepagi mungkin, seimbangkan waktu untuk olahraga dan refreshing. Mulai pagimu dengan melakukan sesuatu yang membuatmu senang.



5

Cari aktivitas dan suasana baru agar tidak bosan.



4

Cari aktivitas yang menyenangkan di setiap jeda kegiatan kita.



6

Count your blessing. Hitung rasa syukurmu, ketika ingin mengeluh dengan segala masalah dan aktivitas kita selalu ingat akan kenikmatan yang telah diberikan Tuhan kepada kita.

Referensi Video

Beda Produktif dengan Sibuk



<https://youtu.be/tbQU-McFnY8>

Tips Produktif dan menjaga produktivitas dengan hati senang



<https://youtu.be/gcV0bMeVOrw>

Konsep Produktif



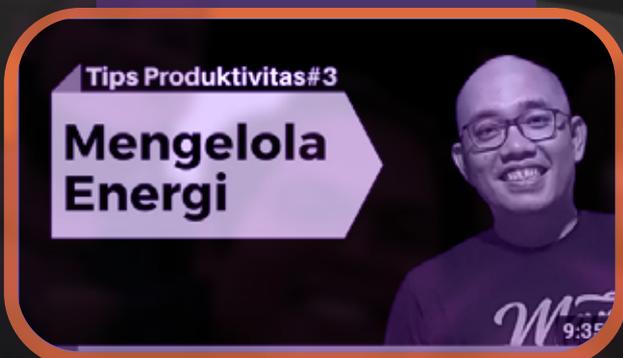
<https://youtu.be/tPhfG5Zl2l0>

Mengelola Waktu



<https://youtu.be/lrwdATvpU0A>

Mengelola Energi



<https://youtu.be/eyKPb3EM4-I>

Mengelola Atensi



<https://youtu.be/OtfjzZGC6mA>

"We don't even have to try, it's always a good time"

Pertemuan 4

Waktu

- 3 - 10 Maret 2022

Durasi

- 90 - 120 Menit

Tempat

- Zoom Meeting atau Google Meeting

Judul Kegiatan

- Unity In Diversity

Keterangan

- Kegiatan Social Gatehring Lorong diisi oleh Senior Resident Lorong

Karakter yang ingin dicapai

- Toleransi dan Mampu Mengendalikan Diri
- Hidup Mandiri dan Mampu Bekerjasama

Pokok Bahasan

- Hubungan Stereotipe, Prasangka, dan Diskriminasi
- Makna konsep toleransi dalam kehidupan sehari-hari
- Pentingnya toleransi dalam kehidupan sosial

Output

- Insan Asrama dapat mendapatkan pengetahuan tentang konsep toleransi
- Insan Asrama dapat mengetahui hubungan antara stereotype, prasangka, dan diskriminasi
- Insan Asrama dapat menerapkan sikap toleransi dalam kehidupan bersosial



UNITY IN DIVERSITY

Memahami konsep dari Toleransi dalam kehidupan bermasyarakat

Toleransi menurut Tillman adalah sikap saling menghargai, melalui pengertian dengan tujuan mendapatkan kedamaian. Sebab toleransi menurutnya bisa jadi faktor esensi terciptanya perdamaian. Toleransi dibutuhkan dalam suatu masyarakat yang komposisinya beragam, mulai dari keberagaman etnis, suku, budaya, bahasa dan agama. Perilaku toleran dan sikap menghargai perbedaan juga dibutuhkan ketika kita menjalin relasi dengan bangsa-bangsa lain serta sudah memutuskan untuk terlibat dalam tatanan global. Toleransi merupakan penerimaan atas hal-hal yang tidak disetujui atau tidak disukai agar kita dapat berhubungan dan berinteraksi lebih baik dengan orang lain.

Toleransi terdiri dari 3 komponen yaitu *objection*, *acceptance*, dan *rejection*

1

Objection

yakni tentang afeksi kita terhadap kelompok lain. Maksudnya, sejauhmana kita suka atau tidak suka dengan apa yang kelompok lain lakukan. Dengan kata lain, objection di sini adalah toleransi pada level afektif atau sikap.

2

Acceptance

atau penerimaan berkaitan dengan reaksi psikologis manusia dalam mempertimbangkan keberadaan kelompok lain. Misalnya, ketika kita bersikap, apakah kita menganggap kelompok lain yang berbeda value itu kita anggap ada (*exist*) atau tidak. Singkat kata, *acceptance* adalah toleransi di level proses psikologis.

3

Rejection

atau penolakan. Dijelaskan bahwa komponen ini berkaitan dengan perilaku manusia untuk menanggapi ketidaksetujuan atau perbedaan pandangan yang ada. (Perilaku yang ditampilkan) apakah sampai diskriminasi atau tetap inklusif. Singkatnya, *rejection* itu bicara toleransi di level perilaku.

Stereotype

adalah generalisasi kesan yang kita miliki mengenai seseorang terutama karakter psikologis atau sifat kepribadian. Dapat juga didefinisikan stereotip sebagai pemberian sifat tertentu terhadap seseorang atau sekelompok orang berdasarkan kategori yang bersifat subjektif, hanya karena ia berasal dari suatu kelompok tertentu (*in group* atau *out group*), yang bisa bersifat positif maupun negatif.

“ Believe about attributes that also to be characteristic
of member of particular group ”

Prasangka

menurut **Matsumoto** (2003) didefinisikan sebagai keinginan memberikan penilaian kepada orang lain yang didasarkan pada keanggotaan kelompok sosial seseorang.

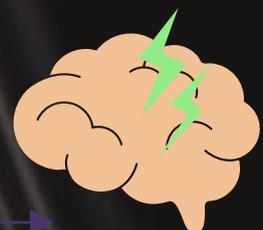
“ Negative attitude or affective response toward
accented group and it's individual member ”

PRASANGKA
DATANG DARI
MANA

Prasangka datang dari



**Social Status &
Cognitive Source**



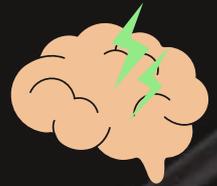
SOCIAL STATUS



Dari tidak sama status antara orang satu dengan yang lainnya. Misalnya dari pendidikan, dari orang yang memiliki perbedaan tingkat pendidikan atau misal dari tingkat kemudahan akses antara daerah A dan B. Misalnya daerah A akses pendidikannya lebih mudah dari daerah lain. Karena mereka merasa berbeda, maka mereka melakukan sangkaan-sangkaan pada orang-orang yang mudah melakukan akses pendidikan dan orang yang sulit mendapatkan akses pendidikan.



COGNITIVE SOURCE



Stereotype : sebelum ada prejudice sudah muncul adanya stereotype dulu. Kita mendapatkan informasi dari kelompok tertentu. Maka kita akan membuat sangkaan-sangkaan terhadap kelompok tertentu.

Perceived Similarity and Differences : lalu setelah itu, kita akan membuat persamaan dan perbedaan antara kelompok satu dengan yang lainnya.

Illusory Correlation : ketidaknyambungan sangkaan-sangkaan yang kita buat. Misalnya tidak ada hubungannya antara suatu daerah dengan sifat pelit seseorang.

Diskriminasi

Diskriminasi telah secara tradisional didefinisikan sebagai perlakuan yang kurang menguntungkan atau tindakan negatif yang diarahkan pada anggota kelompok yang tidak disukai (Pettigrew, 2007).



Tokenism adalah contoh saat individu menunjukkan tingkah laku positif yang menipu terhadap anggota kelompok *outgroup* kepada siapa mereka meraskan prasangka yang kuat

Reverse discrimination berarti kecenderungan untuk menilai dan memperlakukan seseorang dari kelompok tertentu (biasanya kelompok yang menjadi target prasangka) dengan lebih baik dibanding perlakuan terhadap kelompok lainnya

Rasisme Modern dan Sexism

Hubungan antara stereotype, prasangka, dan diskriminasi

Stereotip, prasangka, dan diskriminasi memiliki hubungan yang sangat erat satu sama lain. Namun ada kalanya ketiga sikap tersebut dapat berdiri sendiri secara terpisah. Stereotip merupakan aspek kognitif yang terjadi akibat adanya pengetahuan yang terbatas terhadap suatu objek, sedangkan disposisi dari stereotip cenderung akan menimbulkan sikap berprasangka sebagai bentuk aspek afektifnya. Sedangkan dilihat dari aspek konatifnya, cenderung dapat menimbulkan tindakan diskriminasi yang merupakan disposisi dari sikap berprasangka. Perlu dicatat bahwa hubungan antara ketiga konsep di atas merupakan suatu kecenderungan, jadi tidak mutlak terjadi hubungan yang seperti itu, namun lebih condong terjadi seperti yang dijelaskan di atas.



Psikologi Sosial

secara tradisional menarik perbedaan di antara ketiganya dengan membangun konsep sikap yang lebih umum, yaitu:



Stereotipe

komponen kognitif dari sikap terhadap kelompok sosial, khususnya keyakinan tentang seperti apa kelompok itu.



Prasangka

komponen afektif, atau perasaan yang kita miliki tentang kelompok tertentu.



Diskriminasi

komponen perilaku, atau tindakan diferensial (membedakan) yang diambil terhadap anggota kelompok sosial tertentu.

Pentingnya Menerapkan Sikap Toleransi



Munculnya sikap empati terhadap orang lain, kita dapat mengerti kondisi orang lain.



Menciptakan kehidupan yang harmonis dan tentram di lingkungan masyarakat

Teknis

Social Gathering Lorong

Senior Resident

1. Senior Resident menyampaikan materi. Untuk teknis penyampaiannya terdiri dari dua alternatif pilihan kegiatan, yaitu menyampaikan materi secara langsung atau dengan menampilkan video yang tersedia melalui tautan <https://youtu.be/idiQVmNzdDE> bersama adik lorong (hanya sharescreen saja);
2. Senior Resident menyampaikan *challenge* selanjutnya untuk mengimplementasikan praktek secara langsung terkait dengan toleransi dengan cara memasang 2 orang untuk saling bercerita terkait perbedaan (suku, agama, budaya, prinsip hidup, dll) yg ada di dalam diri mereka untuk bersama-sama memaknai toleransi dari perbedaan yang ada
3. Senior Resident membuat *breakout room* selama 20 menit dengan jumlah $\frac{1}{2}$ dari adik lorong yang hadir, setiap *break out room* berisi 2 orang yang dipilih secara acak;
4. Seluruh peserta kembali ke main room, kemudian Senior Resident memimpin forum untuk berdiskusi dan saling berbagi hikmah yang berkaitan dengan toleransi dari sesi bercerita yang telah dilakukan sebelumnya;
5. Senior Resident menutup forum dengan menyampaikan kesimpulan dan pesan pesan yang dapat menumbuhkan karakter toleransi.
6. Senior Resident menampilkan link *worksheet* dan menjelaskan teknis pengumpulan tugas sebagai output dari solong #4

<https://ipb.link/worksheet-solong-maret>

Referensi Video

Tentang Toleransi terhadap Perbedaan (Bicara Toleransi)



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

Pengertian Stereotype Prejudice Discrimination dalam Dunia Nyata (Part 1)



<https://www.youtube.com/watch?v=Y5fJLm-U6xA>

Pengertian Stereotype Prejudice Discrimination dalam Dunia Nyata (Part 2)



https://www.youtube.com/watch?v=OZ24G2u2_8k