



IPB University
— Bogor Indonesia —



GUIDEBOOK

SENIOR RESIDENT 59

ASRAMA PKU IPB



SEMESTER 2

**DISUSUN OLEH: TIM KURIKULUM
ASRAMA PKU IPB 59**

GUIDEBOOK SENIOR RESIDENT ASRAMA PKU 59

Tim Penyusun Kurikulum

Penanggung jawab	: Dr. Suratni, S.E., M.M.
Penyusun	: Khujaji Retno Kurnia Widyarningsih Ajeng Dewi Aprilianti Ikrima Ahdavia Rahmawati Wiko Nur Rahman Muhammad Faza Hanifan
Penata letak	: Rahmawati
Penyunting bahasa	: Ajeng Dewi Aprilianti
Desain	: Wiko Nur Rahman



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga *Guidebook Senior Resident* PKU 59 ini dapat tersusun sampai selesai. Tidak lupa juga kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang sudah memberikan kontribusinya baik pikiran maupun materi. Kami berharap semoga *Guidebook Senior Resident* PKU 59 ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi panduan dalam membantu Senior Resident selama pembinaan kepada mahasiswa baru baik secara *offline* maupun *online*.

Kami sadar masih banyak kekurangan dalam penyusunan *Guidebook Senior Resident* PKU 59 ini karena keterbatasan pengetahuan serta pengalaman kami. Untuk itu kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan *Guidebook Senior Resident* PKU 59 ini.

Bogor, 31 Januari 2023

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

GUIDEBOOK SENIOR RESIDENT ASRAMA PKU 59	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
SEJARAH ASRAMA PKU IPB	1
PROGRAM ASRAMA PKU IPB	3
10 KARAKTER INSAN ASRAMA	4
MARS ASRAMA	5
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	6
TIMELINE KEGIATAN	8
KURIKULUM SOCIAL GATHERING LORONG (SO LONG) OFFLINE DAN SOCIAL GATHERING LEGIAN (SOLEG) ONLINE	9
PERTEMUAN 1 SOLEG	9
PERTEMUAN 1 SO LONG/PERTEMUAN 2 SOLEG	11
PERTEMUAN 2 SO LONG	17
PERTEMUAN 3 SO LONG/SOLEG	20
KURIKULUM SOCIAL GATHERING GEDUNG OFFLINE	25
PERTEMUAN 1	25
PERTEMUAN 2	28
KURIKULUM SPIRIT GEDUNG OFFLINE	29
PERTEMUAN 1 - 4	29

SEJARAH ASRAMA PKU IPB

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 Multibudaya (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 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 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 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. 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 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. Pada angkatan 59 C5 dialihfungsikan kembali menjadi A6 sehingga menjadi 5 gedung asrama putri dan 4 gedung asrama putra, dikarenakan gedung A5 dialihfungsikan menjadi tempat isolasi bagi yang terpapar Covid-19.

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 artikulasi 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. Hingga pada tanggal 18 April 2021, IPB kembali mengganti nama Program Pendidikan Kompetensi Umum (PPKU) menjadi Pendidikan Kompetensi Umum (PKU) sebagai bentuk penyesuaian nama naungan dari Direktorat Pendidikan Kompetensi Umum yang berlaku sampai sekarang.



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 di samping tetap aktif dalam kegiatan-kegiatan di kampus.

Program Pembinaan Akademik dan Multibudaya 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, Hari Bersih Asrama (HBA), dan lain-lain sedangkan kegiatan insidental tahunan yang kerap dilaksanakan yaitu *Welcome Reception*, *Food Fair*, *Farewell Reception* dan lain-lain.

10 KARAKTER INSAN ASRAMA

1. Taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa
2. Jujur, santun, dan berakhlak mulia
3. Sehat jasmani dan rohani
4. Berwawasan luas
5. Produktif dan prestatif
6. Toleransi dan mampu mengendalikan diri
7. Patriotis, disiplin, dan bertanggung jawab
8. Teratur dalam segala urusan
9. Hidup mandiri dan mampu bekerja sama
10. 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 cita hakiki
Takkan hilang waktu berganti

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

❖ Senior Resident

1. Senior Resident dapat mempersiapkan segala keperluan dalam kegiatan, seperti persiapan materi, tempat yang kondusif, serta persiapan alat yang diperlukan dan sinyal yang mendukung untuk pelaksanaan *online*;
2. Pakaian 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 insan asrama hadir);
4. Bagi Senior Resident yang berhalangan hadir pada jadwal kegiatan yang telah ditentukan diharapkan dapat konfirmasi di *WhatsApp Group*/secara langsung ke lorong dan dapat melakukan pertemuan pengganti di waktu lain sesuai dengan kesepakatan dengan Insan Asrama;
5. Senior Resident diharapkan dapat memberikan arahan kepada Insan Asrama yang berhalangan hadir untuk konfirmasi kepada Senior Resident Lorong dan diarahkan untuk mengerjakan tugas pengganti;
6. Alasan ketidakhadiran yang diizinkan karena alasan akademik, sakit, kemalangan, dan keluarga inti
7. Senior Resident mengisi presensi pada setiap kegiatan, pada link yang sudah disiapkan, hal ini akan disertakan pada jarkoman arahan SR di setiap kegiatannya.
8. Senior Resident wajib mengikuti kegiatan *briefing* sebelum kegiatan rutin asrama yang waktunya akan diinfokan lebih lanjut.

❖ Insan Asrama/Legian

1. Insan Asrama/Legian diwajibkan untuk menghadiri kegiatan rutin asrama 100%
2. Alasan ketidakhadiran yang diizinkan karena alasan akademik, sakit, kemalangan, dan keluarga inti
3. Insan Asrama/Legian yang berhalangan hadir diwajibkan untuk meminta izin terlebih dahulu kepada Senior Resident lorong masing-masing
4. Insan Asrama/Legian yang berhalangan hadir diwajibkan untuk mengerjakan penugasan yang diberikan kakak Senior Resident setiap lorong sebagai pengganti
5. Insan Asrama/Legian diwajibkan untuk hadir tepat waktu dan aktif selama kegiatan berlangsung.
6. Insan Asrama/Legian wajib mengaktifkan kamera selama kegiatan berlangsung jika tidak terdapat kendala (bagi pelaksanaan secara *online*)
7. Insan Asrama/Legian diwajibkan untuk mengikuti segala peraturan yang ditetapkan dan menjaga perilaku serta nama baik institusi

❖ Grup Lorong/Legian

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 Senior Resident
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

TIMELINE KEGIATAN

Bulan	Waktu	Nama Kegiatan	PJ
Januari	23 Januari 2023	Festival Kuliner 2023	SR Gedung
	30 Januari - 4 Februari 2023	Social Gathering Legian 1	SR Legian
Februari	11 Februari 2023	Apel HBA 1	SR Gedung
	11 Februari 2023	One Hour Cleaning	SR Legian
	13 - 19 Februari 2023	Social Gathering Gedung 1	SR Gedung
	20 - 25 Februari 2023	Social Gathering Lorong 1	SR Lorong
	23 Februari 2023	Be Spirit Gedung	SR Gedung
Maret	11 Maret 2023	Soga All Legian	MPR & SR Legian
	20 - 25 Maret 2023	Self Assessment	SR Legian
	18 Maret 2023	One Hour Cleaning	SR Legian
	30 Maret 2023	Be Spirit Gedung	SR Gedung
April	1 - 6 April 2023	Social Gathering Lorong 2	SR Lorong
	1 - 6 April 2023	Social Gathering Legian 2	SR Legian
	8 - 13 April 2023	Social Gathering Gedung 2	SR Gedung
	24 - 30 April 2023	Mega Survei	MPR & SR Lorong, Legian
Mei	6 Mei 2023	Apel HBA 2	SR Gedung
	6 Mei 2023	One Hour Cleaning	Sr Legian
	8 - 13 Mei 2023	Social Gathering Lorong 3	SR Lorong
	14 - 20 Mei 2023	Social Gathering Legian 3	SR Legian
	25 Mei 2023	Be Spirit Gedung	SR Gedung
	28 Mei 2023	Farewell Party	Panitia & Seluruh SR

Keterangan :

*) Waktu dan kegiatan sewaktu-waktu dapat berubah

KURIKULUM *SOCIAL GATHERING* LORONG (SOLOLONG) *OFFLINE* DAN *SOCIAL GATHERING* LEGIAN (SOLEG) *ONLINE*

PERTEMUAN 1 SOLEG

“Sosialisasi Penugasan Pembuatan Logo Legian”

Waktu	:	30 Januari - 4 Februari 2023
Durasi	:	60 - 120 menit
Tempat	:	<i>Zoom meeting</i> (menyesuaikan)
Judul Kegiatan	:	Sosialisasi Penugasan Pembuatan Logo Legian
Keterangan	:	Kegiatan sosial gathering diisi oleh Senior Resident masing-masing.
Karakter yang ingin dicapai	:	<ul style="list-style-type: none">•Berwawasan luas•Produktif dan prestatif•Hidup mandiri dan mampu bekerja sama
Pokok Bahasan	:	<ul style="list-style-type: none">•Sedikit penjelasan mengenai agenda satu semester ke depan•Teknis pembuatan logo•Teknis pengumpulan logo
Output	:	<ul style="list-style-type: none">•Insan Asrama dapat mendapatkan informasi mengenai tugas pembuatan logo legian•Insan Asrama dapat bekerja sama dan aktif berdiskusi dalam pembuatan logo legian sehingga tercipta kekompakan dalam legian dan terasah kreativitasnya
Saran Rundown	:	<ul style="list-style-type: none">•(5') Pembukaan•(5') Tilawah•(20') Berkabar•(30') Materi dan Tanya Jawab•(20') Games/Ice Breaking•(4') Foto Bersama•(3') Doa•(3') Penutup

Teknis Penugasan :

Materi yang disampaikan

Dapat melihat *timeline* kegiatan legian, silahkan jelaskan dengan singkat saja terkait kegiatan yang akan dilakukan oleh legian selama satu semester ke depan

Teknis Penugasan:

1. Penugasan bersifat WAJIB untuk semua Legian baik Putra maupun Putri.
2. Logo dan filosofi dibuat per-Legian masing-masing.
3. Format pengumpulan berupa PNG.
4. Memuat representasi nama dan karakteristik legian.
5. Logo harus orisinal, bukan hasil dari sumber lain dan belum dipublikasikan.
6. Memuat unsur keragaman dalam rangka PPAMB.
7. Tidak mengandung unsur SARA
8. Melampirkan deskripsi dan filosofi logo dikumpulkan dalam bentuk PDF pada link yang sama dengan Pengumpulan logo (dapat dituliskan Anggota Legian yang berkontribusi dan tidak, setelah deskripsi).
9. Logo didominasi berupa simbol/karakter, bukan sekedar hanya tulisan.
10. Pembuatan logo dibebaskan menggunakan aplikasi yang dikuasai.

Teknis pengumpulan:

1. Logo dan filosofi yang telah dibuat dapat dikumpulkan pada link berikut :
ipb.link/pengumpulan-penugasan-logo-legian 59.
2. Deadline pengumpulan penugasan logo yaitu Sabtu, 25 Februari 2023

Catatan

Akan ada pemilihan logo Legian terbaik yang diumumkan ketika *Soga all Legian* bulan Maret nanti

PERTEMUAN 1 SOLONG/PERTEMUAN 2 SOLEG

“Manajemen diri: manajemen emosi”

Waktu	:	20 - 25 Februari 2023/ 1 - 6 April 2023
Durasi	:	60 - 120 menit
Tempat	:	Lorong masing - masing
Judul Kegiatan	:	Manajemen diri (manajemen emosi, fisik, keuangan)
Keterangan	:	Kegiatan sosial gathering di isi oleh <i>Senior Resident</i> masing-masing.
Karakter yang ingin dicapai	:	<ul style="list-style-type: none">•Berwawasan luas•Produktif dan prestatif•Patriotis, disiplin, dan bertanggung jawab•Teratur dalam segala urusan•Hidup mandiri dan mampu bekerja sama
Pokok Bahasan	:	<ul style="list-style-type: none">•Deskripsi manajemen diri•Aspek Manajemen diri•Tips meningkatkan <i>skill</i> manajemen diri•Tambahkan manajemen emosi
Output	:	<ul style="list-style-type: none">•Insan Asrama dapat mendapatkan pengetahuan mengenai manajemen diri dan aspek manajemen diri•Insan Asrama dapat menerapkan <i>skill</i> manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari dan dunia perkuliahannya.•Insan Asrama dapat mengetahui dan menerapkan manajemen emosi dalam kehidupan sehari-hari
Saran Rundown	:	<ul style="list-style-type: none">•(5') Pembukaan•(5') Tilawah•(20') Berkabar•(30') Materi dan Tanya Jawab•(20') Games/Ice Breaking•(4') Foto Bersama•(3') Doa•(3') Penutup

Materi :

Deskripsi Manajemen diri

Manajemen diri (*self management*) merupakan kemampuan seseorang mengontrol pikiran perasaan dan tindakan, kemampuan memprioritaskan tujuan kemudian memutuskan apa yang harus dilakukan dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan tindakan yang diperlukan. *Self Management* bisa dikatakan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam membuat proporsi prioritas, seperti menetapkan apa yang sekiranya dilakukan atau tidak dilakukan dan berkewajiban untuk menyelesaikan apa yang semestinya diselesaikan saat itu.

Kemampuan *self management* sangat diperlukan oleh semua individu. Tak hanya dibutuhkan di lingkungan pekerjaan atau pendidikan, akan tetapi *self management* juga diperlukan oleh seorang individu yang melakukan aktivitas sehari-hari (*daily activities*) di rumah. Apabila seorang individu tidak menerapkan *self management*, dirinya cenderung kebingungan karena segala aktivitas yang hendak dilakukan saat itu tidak terencana atau tertata secara baik di dalam kehidupannya. Dengan kata lain, ia bingung *apa yang harus dirinya kerjakan? Harus dari mana dirinya memulai pekerjaan atau aktivitas tersebut?* Dan kebingungan-kebingungan lainnya.

Ada beberapa aspek *self management* yang perlu diperhatikan yaitu:

Aspek Manajemen diri

1. *Self Motivation*

Self motivation merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri. Seorang individu akan memiliki keinginan dan kemampuan untuk melakukan tindakan tersebut yang memang datang dan berasal dari dalam dirinya sendiri. Dengan begitu, individu tersebut dapat memulai, mengerjakan, dan menyelesaikan pekerjaannya itu tanpa harus diminta terlebih dahulu oleh orang lain. Hal itu karena adanya *self motivation* dalam *self management*.

2. *Goal setting*

Bilamana individu memiliki kemampuan *goal setting* yang tinggi dan baik, individu tersebut dapat meneguhkan tujuannya dalam jangka waktu yang pendek dan panjang di hidupnya. Hal itu tentunya berlaku di berbagai lingkup, baik itu lingkup pekerjaan, pendidikan, maupun untuk hidupnya. Selain itu, individu tersebut juga dapat menetapkan langkah-langkah yang diperlukan selama mencapai goal itu.

3. *Time Management*

Manajemen waktu atau *time management*. Seseorang sering kali menyebutkan bahwa "*Time is Money*". Hal itu menunjukkan kalau waktu adalah sesuatu yang sangat amat berharga meski sedetik pun. Bilamana seorang individu memiliki atau menerapkan *self management* yang baik, pastinya ia memiliki *time management* atau manajemen waktu yang baik juga. Dengan begitu, individu tersebut akan paham caranya mengelola waktu dengan baik dan benar dalam menuntaskan berbagai pekerjaan atau aktivitasnya. Waktu 24/7 tentu tak akan terasa kurang bagi dirinya.

Adapun *time management* yang baik, seperti memantapkan dan memprioritaskan target serta tujuan, membuat jadwal *daily activity*, membuat daftar terkait hal-hal yang perlu dikerjakan, membuat skala prioritas antara rekreasi dan pekerjaan. Tak sedikit dari kita yang kewalahan dalam mengatur waktu karena saking sibuknya aktivitas dan pekerjaan. Hal itu menyebabkan banyak hal lain yang terbengkalai begitu saja. Semua itu dapat teratasi apabila kita memiliki *self management* dalam mengatur waktu.

4. *Stress Management*

Menurut Global organization tingkat stres 80% pegawai atau karyawan itu merasa stres berat saat bekerja, selain itu hampir setengahnya mengatakan bahwa mereka membutuhkan bantuan dalam mempelajari cara mengatasi stres atau stres manajemen. Hal ini menunjukkan bahwa stres bukanlah hal yang mudah terutama di dunia pekerjaan. Oleh karena itu, dapat meningkatkan manajemen stres dengan berbagai cara. Misalnya dengan meditasi, menjaga pola makan yang sehat, olahraga, jurnalisme atau melakukan hal-hal positif lainnya yang bisa mengurangi stres.

5. *Self Control*

Individu yang sudah mempunyai kemampuan dalam mengendalikan dirinya, ia juga dapat mengelola atau mengontrol segala emosi, baik itu rasa marah, cemas, sedih, maupun senang, dan dukungannya. Bilamana individu memiliki kemampuan ‘pengendalian’ ini dalam *self management*-nya, bisa dikatakan bahwa dirinya dapat mengontrol dan mengelola segala perasaan emosi serta dorongan yang menekannya itu dengan baik.

6. *Adaptation*

Individu yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan dirinya, dirinya cenderung mampu bersikap luwes selama menghadapi tantangan dan perubahan di lingkungannya. Dengan kemampuan ini pula, individu tersebut akan berani mengubah respons dan strategi atau taktik dalam menyesuaikan diri dengan kondisi.

Adapun kemampuan yang dimaksud seperti, kemahiran dalam menyelesaikan berbagai kebutuhan, perubahan yang pesat, dan bergesernya prioritas. Kemampuan ini juga memiliki peran yang besar dalam mencapai kesuksesan, dimana seringkali banyak orang hanya menganggap *hardskills* lah yang harus dimiliki untuk mencapai kesuksesan.

Tips Meningkatkan Skill Manajemen Diri

1. Jangan sering menunda pekerjaan

Setiap manusia pasti pernah melakukan hal ini. Ya, menunda-nunda pekerja. Cobalah untuk membiasakan diri agar tidak sering menunda segala sesuatu, sekecil apapun itu. Hal itu sangat berdampak pada keterampilan *self management* sebab melatih diri individu untuk bersikap disiplin dan bertanggung jawab atas segala sesuatunya. Sebagai contoh, saat seorang individu memiliki suatu tugas atau pekerjaan upayakan untuk sesegera mungkin mengerjakannya dan jangan menundanya, meskipun tugas tersebut adalah tugas atau pekerjaan yang ringan. Karena apabila individu tersebut menunda pekerjaannya, dirinya tidak akan tahu apa yang terjadi kedepannya.

Bisa saja ada pekerjaan atau tugas lain yang hadir dan akhirnya tugas tersebut malah menumpuk. Tentu itu akan menyusahkan dirinya sendiri karena terjebak dalam waktu kesibukan yang mengakibatkan dirinya tidak dapat mengerjakannya. Dengan melatih diri untuk menuntaskan suatu pekerjaan atau tugas sesuai waktunya, secara tak sadar individu tersebut dapat menambah kepercayaan dirinya dan melatih diri dalam menerapkan *self management* yang baik. Pada dasarnya, segala sesuatu memanglah dimulai dari yang kecil karena dengan begitu, seorang individu akan terbiasa melakukan sehingga akan tampak pengaruh besar pada dirinya.

2. Menentukan skala prioritas

Individu yang hendak menerapkan dan meningkatkan keterampilan *self management*-nya tentu akan menentukan skala prioritas di segala aktivitas atau pekerjaannya. Hal itu karena skala prioritas menjadi salah satu metode yang sangat efektif dan baik untuk mengatur manajemen waktu seorang individu.

Coba untuk mulai menentukan dan mendahulukan pekerjaan atau tugas yang lebih mendesak daripada yang lainnya. Misalnya, mendahulukan tugas atau pekerjaan yang tenggatnya sudah mendekati atau bisa mendahulukan tugas yang lebih mudah terlebih dahulu. Intinya sepintar-pintarnya individu tersebut dalam menentukan skala prioritas aktivitas di kehidupannya. Cara kita memprioritaskan dan menghabiskan waktu di tiap harinya akan berdampak pada kemampuan kita dalam mencapai *goals*.

3. Mengakui kesalahan diri

Tips berikutnya yang dapat dilakukan guna meningkatkan keterampilan *self management* adalah mengakui kesalahan. *Apa relasinya self management dengan mengakui kesalahan diri?* Tentu itu akan berdampak pada peningkatan keterampilan *self management*. Hal itu karena saat seorang individu melakukan kesalahan dan tidak mau mengakui kesalahan tersebut dan malah menyembunyikannya, tentu beban dalam diri individu itu akan semakin besar dan akan berdampak pada keterampilan *self management*-nya.

Dengan mengakui kesalahan, itu berarti individu itu telah siap untuk menerima segala macam masukan juga saran yang pastinya akan berguna pula bagi pengalaman dirinya di masa mendatang dan dengan begitu masalah yang dimilikinya juga segera terselesaikan dengan baik. Jangan coba-coba jadi individu yang menyembunyikan kesalahan atau melimpahkan kesalahan diri pada orang lain.

Barangkali bagi sebagian individu mengakui kesalahan bukanlah perkara yang mudah, beberapa dari mereka mungkin cenderung malu. Akan tetapi, dengan mengakui kesalahan dapat memudahkan diri individu untuk melatih dan meningkatkan *self management*-nya.

4. Evaluasi hal-hal yang dilakukan

Cara meningkatkan keterampilan *self management*, yakni mengevaluasi diri dan hal-hal yang telah dilakukan. Saat raga ini sudah berusaha sekuat tenaga dalam

melakukan segala aktivitas atau pekerjaan guna mencapai tujuan, jangan lupa untuk melakukan evaluasi pada diri.

Coba untuk pikirkan *apakah diri ini mampu menjauhi distraksi selama seharian melakukan pekerjaan atau tugas tersebut? Apakah semua deadline di hari ini telah terpenuhi? apakah cara atau metode yang telah dilakukan sudah membawa diri pada tujuan yang hendak direncanakan atau justru malah semakin menjauhkan?*

Melakukan evaluasi diri akan melatih diri untuk menemukan berbagai solusi dari tiap pertanyaan masalah yang dihadapi. Kemudian, dengan evaluasi juga kita mengetahui bahwa ada hal-hal yang terkadang terlewatkan. Dengan demikian, keterampilan *self management* yang kalian jalani akan membaik dan meningkat setiap harinya. Ingatlah bila seseorang tidak mampu memahami dirinya sendiri dan meningkatkan keterampilan *self management*-nya saat ini, besar kemungkinan ia tidak akan memahami apa tujuan dirinya melakukan segala pekerjaan atau aktivitas tersebut.

Manajemen Emosi

Emosi adalah perasaan intens yang dirasakan seseorang sebagai reaksi terhadap sesuatu atau seseorang. Emosi seseorang muncul tidak hanya dipicu oleh hal-hal besar saja, melainkan juga oleh hal-hal kecil. Misalnya, kamu melihat kucing lucu di jalanan yang berjalan menghampirimu. Sebagai penyuka kucing, tentu saja kamu merasa bahagia, kan? Nah, disitulah saat emosi bahagia kamu muncul.

Manajemen Emosi adalah metode atau cara mengendalikan emosi yang ada dalam diri seseorang. Manajemen emosi sendiri pada dasarnya merupakan kemampuan seseorang dalam memahami, menerima, mengontrol dan mengekspresikan emosi.

Dengan memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik, akan membantu kamu dalam mengelola situasi yang memicu munculnya emosi. Selain itu, kamu juga akan mampu menyesuaikan diri dengan segala informasi maupun motivasi yang didapatkan yang dapat *men-trigger* munculnya emosi.

Cara Mengendalikan Emosi melalui Manajemen Emosi

1. Mengetahui semua emosi yang ada dalam diri

Hal yang pertama kali harus dilakukan dalam menerapkan cara mengendalikan emosi dalam diri yang baik adalah mengenali semua emosi yang ada dalam diri. Dengan mengenali emosi-emosi tersebut, diri akan jadi tahu dan paham tentang bagaimana cara mengendalikannya dengan baik dan tepat. Harus diingat jika emosi yang ada dalam diri adalah bagian dari diri, yang pasti ada dan akan selalu ada.

2. Menerima semua emosi yang kamu rasakan

Mengenal semua emosi dalam diri saja itu gak cukup, diri juga harus belajar menerima segala emosi yang dirasakan. Menerima berarti diri membiarkan emosi yang dirasakan sesuai dengan apa adanya, tanpa mencoba untuk mengubahnya apalagi menyangkalnya.

Pahami bahwa emosi adalah hal natural yang terjadi pada seseorang, sehingga individu tidak akan menghakimi diri apalagi mencoba membuang jauh-jauh emosi tersebut.

3. Kenali situasi sekitar

Munculnya emosi itu dipicu oleh hal-hal yang ada sekitar, baik oleh waktu, tempat ataupun situasi tertentu. Misalnya saat sendirian berada di situasi keramaian, emosi yang biasanya dirasakan adalah emosi takut dan hal tersebut merupakan hal yang wajar. Dengan mengenali situasi sekitar, diri akan belajar dan mengerti kapan boleh membiarkan emosi keluar apa adanya dan kapan harus menahan emosi tersebut.

4. Terus berlatih

Bisa menerapkan manajemen emosi tidak bisa dilakukan secara instan, tidak bisa cuman diterapkan sekali saja dan berekspektasi langsung jago dalam mengendalikan emosi. Maka dari itu, perlu banget untuk terus berlatih mengendalikan emosi pada saat-saat tertentu. Dengan berlatih, maka akan terbiasa dan bisa mengendalikan emosi dengan baik dan tepat.

Referensi video

<https://youtu.be/gWHN2cU9n7Y> Tips utama manajemen emosi

<https://youtu.be/oUDDOZZHen8> Tips mengontrol emosi dan sifat sensitif

PERTEMUAN 2 SOLONG

“Active Listening Skill”

Waktu	:	1 - 6 April 2023
Durasi	:	60 - 120 menit
Tempat	:	<i>Menyesuaikan</i>
Judul Kegiatan	:	<i>Active Listening Skill</i>
Keterangan	:	Kegiatan sosial gathering di isi oleh <i>Senior Resident</i> masing-masing.
Karakter yang ingin dicapai	:	<ul style="list-style-type: none">•Sehat jasmani dan rohani•Berwawasan luas•Produktif dan prestatif•Toleransi dan mampu mengendalikan diri•Peduli dan bermanfaat bagi sesama
Pokok Bahasan	:	<ul style="list-style-type: none">•Olahraga/jalan-jalan bersama•Penyampaian materi <i>active listening skill</i>•Sesi <i>sharing/curhat</i> mengenai perkuliahan ataupun pengalaman selama masa kuliah
Output	:	<ul style="list-style-type: none">•Insan Asrama dapat merasakan kebersamaan lebih khususnya dengan teman lorong dengan berolahraga bersama dan saling <i>sharing</i> terkait pengalamannya•Insan Asrama dapat mengetahui dan menerapkan ilmu <i>active listening skill</i> dalam kehidupan sehari-hari•Insan Asrama dapat mengambil hikmah/pengajaran dari cerita ataupun pengalaman temannya•Insan Asrama dapat mengaplikasikan nilai dan pengajaran tersebut dalam kehidupannya
Materi	:	

Materi *Active listening skill*

Active listening skill adalah memusatkan perhatian dan memberikan tanggapan kepada teman bicara serta mampu memahami informasi baru. *Active listening skill* melibatkan 4 aspek penting dalam percakapan: memparafrasakan, mengklarifikasi, memahami (sambil berempati), dan merangkum informasi.

1. Memparafrasakan ucapan teman bicara.

Tunjukkan kepada teman bicara bahwa kita memperhatikan dan menyimak dengan memparafrasakan ucapannya. Saat melakukan percakapan, perhatikan baik-baik apa yang ia katakan, lalu ulangi ucapannya dengan kata-kata sendiri. Langkah ini merupakan cara menunjukkan perhatian dan kepedulian kepada teman bicara. Contoh introduksi untuk memparafrasakan informasi: "*Kalau aku tidak salah dengar...*", "*Dari apa yang Anda sampaikan tadi...*", "*Mendengar ceritamu, sepertinya kamu...*".

2. Ajukan pertanyaan untuk meminta klarifikasi.

Saat berkomunikasi, mendengar secara aktif melibatkan dua pihak yang saling memberi dan menerima. Selain memberikan tanggapan, kita pun akan menerima informasi baru. Contohnya: "*Tadi aku dengar kamu membahas tentang.... Apa, ya, maksudnya?*" atau "*Bisa kamu jelaskan lebih lanjut tentang...?*"

3. Berikan tanggapan yang menunjukkan empati.

Berikan perhatian kepada teman bicara dengan berempati kepadanya. Berusahalah memahami ucapannya sambil memperhatikan gaya bicara dan bahasa tubuhnya. Jika percakapan berjeda, berikan komentar yang selaras dengan suasana hatinya. Contoh kalimatnya: "*Sepertinya kamu sedang banyak pikiran.*", "*Mendengar ceritamu, kayaknya kamu lagi kesal.*"

4. Sampaikan rangkuman sebagai penutup percakapan.

Ucapkan kalimat singkat sebelum merangkum informasi penting yang disampaikan. Berusahalah mengingat semua yang baru saja ia katakan sambil berfokus pada informasi paling penting. Ungkapkan informasi tersebut dalam kalimat singkat. Contoh, akhiri percakapan dengan mengatakan kepadanya, "*Izinkan saya menyampaikan rangkuman hasil diskusi kita hari ini.*" atau "*Ada 2 hal penting yang sangat berkesan untukku.*"

5. Gunakan bahasa tubuh untuk memberikan tanggapan.

Bahasa tubuh berperan penting saat berkomunikasi dua arah. Seperti dengan menganggukkan kepala sesekali dan lakukan kontak mata selama percakapan berlangsung. Biarkan tubuh tetap rileks sebagai cara menunjukkan *interes* kepada topik yang dibahas dan kesediaan untuk terlibat dalam percakapan.

6. Hindari pengalih perhatian.

Pastikan tidak ada hal-hal yang mengalihkan perhatian sebelum percakapan dimulai. Contohnya, matikan layar komputer sebelum berdiskusi dengan rekan kerja atau heningkan dering ponsel sebelum mengobrol dengan teman.

7. Tidak menyela orang yang sedang berbicara.

Teknis kegiatan

1. Pelaksanaan solong ini dilaksanakan diluar asrama/lorong, jadi bisa melakukan olahraga sekitar kampus atau sesuai kesepakatan dari SR lorong dengan insan asrama
2. Setelah selesai berolahraga pada saat istirahat, silahkan berkumpul dan melakukan sesi *sharing* yang dibuka oleh SR lorong sebagai pengantar
3. Sesi *sharing* dimulai dengan memberikan materi *Active listening skill* oleh SR lorong. Hal ini dilakukan agar insan asrama belajar menjadi pendengar yang baik untuk temannya
4. SR lorong menentukan urutan nama Insan asrama yang bercerita terlebih dahulu. Dalam hal ini usahakan dahulukan Insan Asrama tidak sering berbicara untuk bercerita terlebih dahulu, dan Insan Asrama yang sering berbicara untuk mendengarkan. Agar Insan Asrama dapat belajar menjadi pendengar yang baik, dan juga berani dalam berbicara di depan umum (*public speaking*). Sehingga semuanya dapat aktif dan mendapatkan pengalaman baru
5. Sesi *sharing* bisa menggunakan format “RUJAKAN” dan hal tersulit/paling berkesan/menggembirakan atau hal-hal lain yang unik/tak terduga yang bisa dijadikan pembelajaran untuk yang mendengarkan
6. SR lorong memastikan sesi *sharing* berjalan dengan kondusif atau tidak, dan memimpin sesi *sharing*. Lebih baik lagi, ada insan asrama yang mencoba memimpin sesi *sharing*
7. SR lorong mengevaluasi materi *Active listening skill* mampu diterapkan atau tidak oleh insan asrama pada saat sesi *sharing* berjalan

PERTEMUAN 3 SOLONG/SOLEG

“*Tips and trik* menghadapi dunia perkuliahan ”

Waktu	:	8 - 13 Mei 2023
Durasi	:	60 - 120 menit
Tempat	:	Lorong masing - masing
Judul Kegiatan	:	<i>Tips and trik</i> menghadapi dunia perkuliahan
Keterangan	:	Kegiatan sosial gathering di isi oleh <i>Senior Resident</i> masing-masing.
Karakter yang ingin dicapai	:	<ul style="list-style-type: none">•Berwawasan luas•Produktif dan prestatif•Patriotis, disiplin, dan bertanggung jawab•Teratur dalam segala urusan•Hidup mandiri dan mampu bekerja sama
Pokok Bahasan	:	<ul style="list-style-type: none">•Urgensi mengetahui <i>tips and trik</i> menghadapi dunia perkuliahan•<i>Tips and trik</i> menghadapi dunia perkuliahan•Menghadapi <i>circle</i> pertemanan di dunia perkuliahan•<i>Tips</i> menghadapi perkuliahan tingkat ke-dua
Output	:	<ul style="list-style-type: none">•Insan Asrama dapat mendapatkan pengetahuan mengenai urgensi mengetahui <i>tips and trik</i> menghadapi dunia perkuliahan•Insan Asrama dapat menerapkan <i>tips and trik</i> menghadapi dunia perkuliahan dalam kehidupan sehari-hari dan dunia perkuliahannya.•Insan Asrama mampu bertahan dalam menghadapi <i>circle</i> pertemanan di dunia perkuliahan•Insan Asrama mampu menyiapkan diri menghadapi perkuliahan tingkat ke-dua
Materi	:	

Urgensi mengetahui tips and trik menghadapi dunia perkuliahan

Masa-masa mahasiswa dianalogikan sebagai belajar berenang di kolam renang, yang mendapat kesempatan menjadi mahasiswa adalah mendapat kesempatan untuk:

- Belajar berenang di tempat yang kedalaman airnya masih terukur
- Gelombang airnya masih bisa kita atur, suhu airnya masih bisa kita atur
- Jika tenggelam maka masih banyak yang memantau dan semuanya masih terukur

Tetapi saat toga dipindah, almamater kita dilepas maka kita akan pindah ke lautan bebas, maka setidaknya kita tahu pasti bahwa:

- Ikan yang lebih besar jelas lebih banyak di laut
- Suhu dan gelombang langsung dipengaruhi alam

Sehingga ketika kita masih menjadi mahasiswa, kita punya kesempatan besar untuk memaksimalkan masa-masa belajar di kolam renang dengan sebaik-baiknya dengan harapan kita akan jauh lebih bisa perform dan tidak kaget saat kita akan masuk ke dalam lautan kehidupan yang sesungguhnya, itu artinya untuk sukses dalam kehidupan, kita diberi kesempatan untuk memaksimalkan masa-masa belajar kita menjadi mahasiswa, sehingga sangat diperlukan adanya pengetahuan mengenai tips dan trik sukses menghadapi dunia perkuliahan agar nantinya sukses pula di dalam kehidupan yang sesungguhnya.

Tips and trik menghadapi dunia perkuliahan

1. Berubah dari hal kecil

Perubahan yang harus dilakukan dalam menghadapi dunia perkuliahan adalah dengan melakukan perubahan yang baik, agar terciptanya suatu kesuksesan akademik, perkembangan diri dan hubungan relasi dengan sesama mahasiswa, beberapa perubahan kecil yang harus dilakukan adalah:

- Bangun pagi setiap hari, dengan membiasakan bangun tiap hari, semangat mencapai targetan kita sebagai mahasiswa akan semakin meningkat, dan waktu produktif pun akan bertambah
- Kenali gaya dan waktu efektif belajar, dengan mengenali hal tersebut materi perkuliahan akan mudah untuk dipahami. Gunakan gaya belajar 20 menit belajar 10 menit istirahat.
- Serius dalam belajar, menghadirkan jiwa dan raga kita untuk fokus memahami materi sebaik mungkin, hindari gangguan yang dapat memecah konsentrasi. Contohnya dengan memperhatikan dosen yang sedang memberikan materi kuliah dengan sebaik mungkin meskipun perkuliahan dilakukan secara daring, dan tidak pernah skip kuliah dengan titip absen
- Kerjakan tugas dengan sesegera mungkin

Review materi tiap hari, minimal 20 menit sehari untuk satu mata kuliah, semakin kita memahami dan membaca kembali teori perkuliahan, maka akan semakin mudah untuk memahami materi perkuliahan selanjutnya, dan akan selalu siap menghadapi ujian / kuis

- Asah kemampuan berbahasa asing
- Rajin mencari materi perkuliahan di luar kelas, seperti dalam buku atau jurnal-jurnal pendukung lainnya.
- Rajin beribadah, semakin kita dekat dengan Tuhan, maka semakin dilancarkan pula perjalanan kita dalam dunia perkuliahan

2. *Persistent* dan konsisten dengan prosesnya

Memutuskan untuk berubah dan optimis dengan perubahan itu sendiri adalah hal yang gampang, yang justru sulit adalah konsistennya. *Persistent* dan konsisten ini akan memaksa kita:

- *keep the way*
- *keep movie*

Meskipun usaha yang kita lakukan kecil, bukanlah suatu masalah, karena jika dilakukan secara konsisten dalam waktu yang lama, perubahan tersebut akan terlihat.

3. Berani mengeksplorasi dan beradaptasi dengan perubahan

Tidak akan ada kata bertumbuh di dalam zona nyaman, saat kita sudah nyaman dengan apa yang kita kerjakan, sudah merasa sangat menguasai maka segeralah untuk mencoba mengeksplor hal lain, bidang lain atau sekedar melakukannya dengan cara lain, karena saat kita.

√ Keluar dari zona nyaman √ Memperluas zona nyaman
Kita akan belajar hal baru, sebagai tanda bahwa kita bertumbuh

Semakin kita mengeksplorasi maka semakin dilatih pula adaptif kita dalam dunia perkuliahan, Adaptif dan *relate* dengan perkembangan zaman merupakan sebuah keharusan selama kita masih memegang standar nilai-nilai kebaikan dan kebenaran. Salah satu cara agar kita tetap *relate* dan adaptif semasa kita kuliah adalah dengan menentukan waktu efektif untuk mengembangkan diri di masa perkuliahan:

- Semester 1: Beradaptasi dan fokus Akademik untuk menabung IPK tinggi
- Semester 2: Mendaftar organisasi / Komunitas, aktif mencari beasiswa
- Semester 3: Aktif di Fakultas/departemen, mengikuti lomba
- Semester 4: Menjadi pimpinan organisasi / komunitas
- Semester 5: Magang MBKM,
- Semester 6: Magang MBKM, Menyiapkan penelitian
- Semester 7: Penelitian, Program Sinergi Sarjana-Magister / Menyiapkan pasca lulus kuliah
- Semester 8: Fokus tugas akhir, Menyiapkan pasca lulus kuliah

Dari kegiatan yang kita lakukan diatas, kita dapat melatih soft skill yang kita miliki, dan mempersiapkan diri pasca lulus kuliah, karena cara terbaik melatih kedewasaan adalah dengan mengambil amanah di pundak kita. Jika kita hanya terdiam tanpa mengeksplor dan adaptif pada perkembangan dunia perkuliahan seperti dengan hanya kuliah-pulang, maka siap-siap kita akan menanggung keteringgalan.

4. Membangun relasi yang harmonis

Menghadapi *circle* pertemanan di dunia perkuliahan

Definisi *circle*

Arti *circle* adalah lingkaran pertemanan terdekat. Bisa juga diartikan kelompok pertemanan, kumpulan pertemanan, atau pergaulan yang terbatas. *Circle* dibentuk karena

adanya *social proximity effect*, artinya semakin sering menghabiskan waktu, semakin cocok, semakin besar juga akan terbentuk dalam satu *circle* yang sama.

Manfaat memiliki *circle*

1. Mendorong kebiasaan yang lebih baik
2. Meningkatkan kesehatan fisik

Memiliki lingkungan pertemanan dapat membantu meningkatkan sistem imun karena kehidupan kita akan jauh lebih berwarna, yang akhirnya membuat kesehatan fisik seseorang lebih baik dan harapan hidup yang lebih lama.

3. Meningkatkan kesehatan mental

Circle pertemanan yang baik akan meningkatkan kesehatan mental. Ini karena teman bisa memberikan dukungan emosional.

4. Meningkatkan kemampuan kognitif

Berbagi cerita dengan teman yang bisa menjadi pendengar yang baik akan membuat tingkat ketahanan kognitif seseorang lebih tinggi. Hal ini berdampak pada ingatan yang lebih baik dan menurunkan risiko demensia.

5. Mampu menghadapi masa sulit

Tipe *circle*

1. *Circle Sociopath* : *Circle* yang memiliki tujuan untuk berkembang, tetapi memiliki *bad influence* dan merugikan orang di dalamnya (tipe orang yang cenderung *flexing* ke *circle* / setelah selesai mengambil sesuatu dari *circle* satu, maka ia akan berpindah ke *circle* lain untuk mencari keuntungan yang lain)
2. *Circle creator* : *You're making something together*. Sama-sama berproduktif dan bertumbuh ke arah yang lebih baik.

Cara membangun *circle* pertemanan

Saat masih kecil, berteman dengan seseorang terasa natural dan mudah. Namun, ketika beranjak dewasa, menjalin hubungan sosial menjadi lebih sulit. Berikut langkah untuk membangun *circle* yang baik.

1. Rutin berkomunikasi
2. Jangan segan bertemu orang baru

Circle pertemanan bisa berubah seiring berjalannya waktu. Karena itu, penting untuk mau bertemu orang-orang baru.

3. Evaluasi *circle* pertemanan

Circle pertemanan bisa berubah. Maka dari itu, perlu adanya evaluasi *circle* pertemanan. Pertahankan teman yang membuat bahagia dan selalu suportif untuk terus berkembang menuju kebaikan. Tinggalkan teman yang *toxic*. Jangan merasa bersalah karena menjauhi orang yang berdampak buruk untuk kehidupan kita. *Circle* yang *toxic* akan membuat kita merasa stress, mudah mengeluh, minder, merasa bersaing dan berhenti melakukan apapun untuk dapat masuk ke dalam *circle* pertemanan, karena pertemanan yang baik akan selalu menerima diri kita apa adanya.

Tips menghadapi perkuliahan tingkat ke-dua

Perkuliahan tingkat ke-dua di IPB University telah masuk pada perkuliahan yang berfokus pada pola materi jurusan / fakultas. Hal yang harus disiapkan mahasiswa tingkat satu menuju perkuliahan tingkat dua adalah:

1. Mengenali dan mencintai departemen / fakultas sendiri

Jurusan yang kita ambil dalam perkuliahan bisa jadi bukanlah jurusan pertama yang diinginkan, tetapi dengan mengenali dan mencintai jurusan akan memudahkan kita untuk memanfaatkan peluang yang ada. Dimulai dengan mencari tahu materi, arah pembelajaran, budaya departemen/fakultas, mengenali dosen, teman departemen / fakultas maka kita akan semakin bangga dan bahagia menjalani perkuliahan di tingkat fakultas.

2. Lulus mata kuliah PPKU

Serius belajar merupakan solusi agar mendapatkan nilai yang maksimal di tingkat pertama PPKU, Usahakan tidak ada mata kuliah PPKU yang diulang, agar pada saat pengisian KRS di semester selanjutnya dapat mengambil mata kuliah tanpa syarat.

3. Memaksimalkan mengambil mata kuliah di tahun kedua, dan ketiga perkuliahan

Jika peraturan departemen dalam pengisian krs tidak dalam bentuk paket, maka sebaiknya memaksimalkan untuk mengambil mata kuliah 24 sks di tingkat 2 dan 3. Agar pada tingkat ke-4, sudah dapat mengajukan penelitian (minimal 105 sks), sehingga pada semester 8 tidak ada lagi perkuliahan di kelas (fokus tugas akhir) karena sudah memenuhi syarat kelulusan (minimal 144 sks)

4. Aktif mengambil EC/SC MBKM

Untuk dapat memaksimalkan kuota sks dalam satu semester, kita dapat mengisi kekurangan kuota sks selain mata kuliah mayor-minor dengan mengambil EC (*Enrichment course*) dengan aktif melakukan kegiatan diluar perkuliahan (organisasi, pengabdian masyarakat, pkm dll) atau dengan mengambil SC (*Supporting course*) dengan aktif mengambil mata kuliah di luar program studi asal departemen / fakultas / Universitas / unit pelaksana lainnya. EC adalah komponen dalam struktur Kurikulum 2020, sedangkan SC adalah komponen dalam struktur Kurikulum 2014.

Tahapan penyetaraan EC/MBKM

1. Mengambil mata kuliah yang akan disetarakan pada pengisian KRS
2. Mengisi Kegiatan EC/MBKM di Student Portal dan telah diverifikasi oleh Dosen Pembimbing
3. Mengajukan penyetaraan EC/MBKM di Student Portal
4. Mengisi form pengajuan penyetaraan EC/MBKM
5. Mengunggah bukti kegiatan
6. Pemberian huruf mutu oleh departemen

Panduan penyetaraan EC/SC MBKM dapat diakses pada : <https://ipb.link/panduan-sc-ec>

KURIKULUM *SOCIAL GATHERING* GEDUNG *OFFLINE*

PERTEMUAN 1

“ Stop Being Insecure and Develop Your Confidence”

Waktu	: 13 - 19 Februari 2023
Durasi	: 90 - 120 menit
Tempat	: Lobby Gedung
Judul Kegiatan	: <i>Stop Being Insecure and Develop Your Confidence</i>
Keterangan	: Kegiatan Social Gathering Gedung diisi oleh Pembicara yang relevan. Pembicara ditentukan oleh SR Gedung masing-masing.
Karakter yang ingin dicapai	: <ul style="list-style-type: none">•Berwawasan luas•Patriotis, disiplin dan bertanggungjawab•Hidup mandiri dan mampu bekerjasama
Pokok Bahasan	: <ul style="list-style-type: none">•Kegagalan Vs Insecure•Cara menyikapi kegagalan•Cara mengatasi rasa insecure•Cara bangkit kembali dan percaya diri setelah menghadapi kegagalan•Kiat menjadi pribadi yang lebih percaya diri
Output	: <ul style="list-style-type: none">•Insan Asrama dapat mendapatkan pengetahuan mengenai insecure dan kegagalan•Insan Asrama dapat mengetahui cara menyikapi dan mengatasi kegagalan maupun rasa insecure•Insan Asrama dapat menerapkan ilmu tersebut dalam menghadapi kegagalan dan terus bangkit serta percaya diri di dunia kampusnya
TOR	:

TERM OF REFERENCE (TOR)
SOCIAL GATHERING GEDUNG OFFLINE
13 - 19 Februari 2023 (pilih salah satu hari)
“*Stop Being Insecure and Develop Your Confidence*”

Pembicara	: (disesuaikan)
MC	: (disesuaikan)
Moderator	: (disesuaikan)
Acara	: <i>Social Gathering Gedung Offline</i>
Tema Materi	: <i>Stop Being Insecure and Develop Your Confidence</i>
Hari/tanggal	: (disesuaikan)
Waktu	: (disesuaikan)
Durasi penyampaian materi	: 40 menit materi dan 15 menit tanya jawab
Tempat	: Lobby Gedung

Deskripsi Kegiatan :

Social Gathering Gedung Offline merupakan salah satu rangkaian kegiatan Program Pembinaan Akademik Multibudaya (PPAMB) yang diadakan secara rutin setiap bulannya di setiap gedung. *Social Gathering Gedung Offline* atau biasa disebut sodong ini bertujuan untuk membuka wawasan dan juga membantu Insan Asrama dalam menghadapi kehidupan perkuliahan. Penyampain materi diberikan waktu 55 menit dengan rincian 40 menit materi dan 15 menit tanya jawab.

Kondisi Peserta

Peserta merupakan mahasiswa PKU angkatan 59

Deskripsi Tema Materi

Social Gathering Gedung Offline mengangkat tema “ *Stop Being Insecure and Develop Your Confidence*” diharapkan mahasiswa baru dapat kuat dan bangkit kembali setelah mendapatkan kegagalan di awal dunia kampus mereka, selain itu diharapkan mahasiswa baru dapat lebih percaya diri dan tidak merasa insecure atas potensi dirinya. Materi yang disampaikan berkaitan dengan kegagalan mahasiswa baru yang masih gagal diterima baik itu dari beasiswa, UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa), kepanitiaan dan sebagainya yang membuat mahasiswa baru merasa insecure dan tidak percaya diri untuk mencoba kembali, dan bagaimana cara menyikapi dan menghadapinya serta bangkit lebih cepat. Diharapkan materi tersampaikan dengan baik dan interaktif sesuai dengan keadaan mahasiswa baru, sehingga dapat berdampak langsung untuk mahasiswa baru dalam kehidupannya.

Point Materi

1. Kegagalan Vs *Insecure*
2. Cara menyikapi kegagalan
3. Cara mengatasi rasa insecure
4. Cara bangkit kembali dan percaya diri setelah menghadapi kegagalan
5. Kiat menjadi pribadi yang lebih percaya diri

Target Materi

Peserta dapat mendapatkan pengetahuan mengenai *insecure* dan kegagalan serta dapat mengetahui cara menyikapi dan mengatasi kegagalan maupun rasa *insecure* tersebut. Peserta juga dapat menerapkan ilmu tersebut dalam menghadapi kegagalan dan lekas bangkit serta percaya diri di dunia kampusnya. Sehingga terdapat bekal yang dibawa yang dapat digunakan dalam kehidupan di kampusnya.

Catatan

Pemateri hadir minimal 15 menit sebelum waktu yang ditentukan

PERTEMUAN 2

“Self Leadership: Know Yourself to be A Great Leader”

Waktu	: 8 - 13 April 2023
Durasi	: 90 - 120 menit
Tempat	: Lobby Gedung
Judul Kegiatan	: <i>Self Leadership: Know Yourself to be A Great Leader</i>
Keterangan	: Kegiatan Social Gathering Gedung diisi oleh Pembicara yang relevan. Pembicara ditentukan oleh SR Gedung masing-masing.
Karakter yang ingin dicapai	: <ul style="list-style-type: none">•Berwawasan luas•Produktif dan prestatif•Patriotis, disiplin, dan bertanggung jawab•Teratur dalam segala urusan•Hidup mandiri dan mampu bekerja sama•Peduli dan bermanfaat bagi sesama
Pokok Bahasan	: <ul style="list-style-type: none">•Deskripsi <i>self leadership</i>•Deskripsi <i>self concept</i>•Cara memahami diri dan kualitas diri•Kiat menjadi pemimpin diri dan selesai dengan diri•Nilai dan karakter yang harus ditanamkan untuk menjadi pemimpin baik bagi diri sendiri maupun orang lain untuk keberlanjutannya
Output	: <ul style="list-style-type: none">•Insan Asrama dapat mendapatkan pengetahuan mengenai <i>self leadership</i> dan <i>self concept</i>•Insan Asrama dapat mengetahui cara memahami diri dan mengenal kualitas diri lebih dalam•Insan Asrama dapat menerapkan nilai dan karakter yang baik untuk menjadi pemimpin diri sendiri maupun orang lain
TOR	:

TERM OF REFERENCE (TOR)
SOCIAL GATHERING GEDUNG OFFLINE
8 - 13 April 2023 (pilih salah satu hari)
“*Self Leadership: Know Yourself to be A Great Leader*”

Pembicara	: (disesuaikan)
MC	: (disesuaikan)
Moderator	: (disesuaikan)
Acara	: <i>Social Gathering Gedung Offline</i>
Tema Materi	: <i>Self Leadership: Know Yourself to be A Great Leader</i>
Hari/tanggal	: (disesuaikan)
Waktu	: (disesuaikan)
Durasi penyampaian materi	: 40 menit materi dan 15 menit tanya jawab
Tempat	: Lobby Gedung
Deskripsi Kegiatan	:

Social Gathering Gedung Offline merupakan salah satu rangkaian kegiatan Program Pembinaan Akademik Multibudaya (PPAMB) yang diadakan secara rutin setiap bulannya di setiap gedung. *Social Gathering Gedung Offline* atau biasa disebut sodong ini bertujuan untuk membuka wawasan dan juga membantu Insan Asrama dalam menghadapi kehidupan perkuliahan. Penyampain materi diberikan waktu 55 menit dengan rincian 40 menit materi dan 15 menit tanya jawab.

Kondisi Peserta

Peserta merupakan mahasiswa PKU angkatan 59

Deskripsi Tema Materi

Social Gathering Gedung Offline mengangkat tema “ *Self Leadership: Know Yourself to be A Great Leader*” setelah mendapatkan materi ini diharapkan mahasiswa baru dapat lebih mengenal dirinya lebih dalam dari mulai potensi diri sampai bisa mengoptimalkan potensi tersebut, selain itu mahasiswa baru juga dapat menjadi pemimpin yang baik untuk dirinya sendiri dan orang lain. Materi yang disampaikan berkaitan dengan apa itu *self leadership* dan *self concept* sebagai alat untuk mengenal diri lebih dalam, lalu dilanjutkan dengan kita bagaimana menjadi pemimpin yang baik dan nilai serta karakter apa yang harus ditanamkan untuk menjadi pemimpin yang baik tersebut. Diharapkan materi tersampaikan dengan baik dan interaktif sesuai dengan keadaan mahasiswa baru, sehingga dapat berdampak langsung untuk mahasiswa baru dalam kehidupan perkuliahannya.

Point Materi

1. Deskripsi *self leadership*
2. Deskripsi *self concept*
3. Cara memahami diri dan kualitas diri
4. Kiat menjadi pemimpin diri dan selesai dengan diri
5. Nilai dan karakter yang harus ditanamkan untuk menjadi pemimpin baik bagi diri sendiri maupun orang lain untuk keberlanjutannya

Target Materi

Peserta dapat mendapatkan pengetahuan mengenai *self leadership* dan *self concept* dan mengetahui bagaimana caranya mengenal diri lebih dalam dan selesai dalam memimpin dirinya sebelum memimpin orang lain. Peserta juga dapat menerapkan ilmu tersebut dalam kehidupan sehari-harinya utamanya dalam kegiatan organisasi atau kegiatan apapun dalam dunia kampusnya. Sehingga dapat menjadi bekal bagi mahasiswa baru untuk digunakan dalam kehidupan di kampusnya.

Catatan

Pemateri hadir minimal 15 menit sebelum waktu yang ditentukan

KURIKULUM *SPIRIT* GEDUNG *OFFLINE*

PERTEMUAN 1 - 4

- Waktu : Sesuai tabel *timeline*
- Durasi : 60 menit
- Tempat : Lobby Gedung dan Lobby A5
- Judul Kegiatan : *Be Spirit* Gedung
- Keterangan : Kegiatan *Be Spirit* Gedung dilaksanakan sesuai agama dan di lokasi yang sudah ditentukan masing-masing serta diisi oleh Dewan Keluarga Mushola (Dekma) untuk yang muslim dan diisi oleh *Senior Resident* non muslim untuk yang beragama selain islam
- Karakter yang ingin dicapai :
 - Taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa
 - Sehat jasmani dan rohani
 - Teratur dalam segala urusan
- Pokok Bahasan :
 - Membaca kita suci sesuai agama masing-masing
 - Membaca doa bersama sesuai agama masing-masing
 - Memotivasi semangat belajar secara spiritual
- Output :
 - Insan asrama dapat mengingat, merenung dan membaca kembali kitab sucinya
 - Insan asrama dapat memohon, mengharap kebaikannya, agar Ia mengabdikan sesuatu yang kita kehendaki.
 - Insan asrama dapat termotivasi untuk semangat belajar secara spiritual

