



**PENDAMPINGAN MAHASISWA  
UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS  
(PMU-I)**

# **PENGENALAN DAN PENGEMBANGAN DIRI SECARA INTEGRAL**

**FORMASI  
UNGGUL  
HUMANIS,  
INOVATIF,  
BERBUDAYA.  
(FUHIB-1)**

**FORMASI  
UNGGUL  
HUMANIS,  
INOVATIF,  
BERBUDAYA.  
(FUHIB-1)**

**PENDAMPINGAN MAHASISWA UST  
BERJENJANG:**

**Seri I  
Pengenalan dan Pengembangan Diri secara Integral**

**Seri II  
Kepedulian Sosial**

**Seri III  
Asah Minat dan Bakat**

**Seri IV  
Pelatihan Kepemimpinan**

**Seri V  
Orientasi Karir Masa Depan**

## **TIM PENYUSUN PMU-I:**

Ir. Charles Sitindaon, MT

RP. Dr. Ignatius Loyola Madya Utama, S.J. M.M.

RD. Dr. Yohanes Anjar Danobakti

RP. Dr. Herman Togar Nainggolan, OFMCap, S.Ag, M.A.

RP. Moses Elias Situmorang, S. Fil

RP. Gregorius Yeffrey, SS., M.Art

Sr. Ruminta Simamora, S.Psi., Mp.Psi., Psikolog

Parasian DP. Silitonga, S.Kom., M.Cs

Nova Florentina Ambarwati, S.S.T., M.Pd., CIIQA

Ribka Kariani Sembiring, S.Si., M.Pd., CIIQA

Novenita Marpaung, S.Psi, M.si



# UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS

Jalan Setia Budi No. 479 – F Tanjung Sari – Medan 20132  
☎ (061) 8210161 (4 Lines), 📠 (061) 8213269, 📞 08126493570  
✉ info@ust.ac.id, website : [www.ust.ac.id](http://www.ust.ac.id)

## KEPUTUSAN REKTOR

UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS  
Nomor 1562/UKS-B.Ak/A.52/07/2024

Tentang

PENGESAHAN DAN PEMBERLAKUAN BUKU PEDOMAN PENDAMPINGAN MAHASISWA  
UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS

### REKTOR UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS

- Menimbang :
- bahwa penerapan Jati Diri Katolik di Universitas Katolik Santo Thomas sesuai tujuan Pembentukan SDM yaitu Pembangunan Akademis dan Pembangunan Karakter;
  - bahwa sebagai wadah bertumbuhnya mahasiswa maka perlu mendapatkan konsep pendampingan sesuai tujuan dan semangat Thomas Aquinas;
  - bahwa untuk membangun dan membentuk profil kepribadian mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas yang berciri Unggul, Berjiwa Kepemimpinan, Peduli Sosial, Peduli Lingkungan dan Reflektif.
  - bahwa untuk meningkatkan layanan kepada mahasiswa dari aspek akademis maupun non akademis, meningkatkan peranan DPA (Dosen Pendamping Akademik) yang efektif di Lingkungan Universitas Katolik Santo Thomas;
  - bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a,b,c, dan d diatas maka perlu menetapkan Surat Keputusan Rektor tentang Pengesahan dan Pemberlakuan Pedoman Pendampingan Mahasiswa di Lingkungan Universitas Katolik Santo Thomas.
- Mengingat :
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  - Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
  - Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
  - Statuta Universitas Katolik Santo Thomas tahun 2022-2027;
  - Keputusan Pengurus Yayasan Santo Thomas nomor 0564/YST/G.16/08/2022 tentang Pengangkatan Rektor Universitas Katolik Santo Thomas periode 2022-2026;
  - Surat Keputusan Rektor Universitas Katolik Santo Thomas nomor 0792/UKS/G.16/2023 tentang Pengangkatan Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan Universitas Katolik Santo Thomas.
  - Surat Keputusan Rektor Universitas Katolik Santo Thomas nomor 0842/UKS-B.Ak/A.52/01/2024 tentang Tim Penyusun Konsep Pendampingan Mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas.
- Memperhatikan :
- Surat Pengurus Yayasan Santo Thomas Nomor 0266/YST/A.52/12/2023 Tanggal 13 Desember 2023.
  - Laporan Hasil Studi Banding Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ke Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
  - Hasil Rapat Kerja Pimpinan Universitas Katolik Santo Thomas Tanggal 18 Januari 2024.
  - Hasil Kerja Tim Penyusun Konsep Pendampingan Mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas.



# UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS

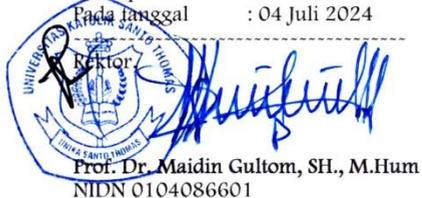
Jalan Setia Budi No. 479 – F Tanjung Sari – Medan 20132  
☎ (061) 8210161 (4 Lines), ☎ (061) 8213269, ☎ 081264935370  
✉ [info@ust.ac.id](mailto:info@ust.ac.id), website : [www.ust.ac.id](http://www.ust.ac.id)

## MEMUTUSKAN

Menetapkan : **KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS TENTANG PENGESAHAN DAN PERMBERLAKUAN BUKU PEDOMAN PENDAMPINGAN MAHASISWA DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS.**

- Pertama : Buku pedoman pendampingan mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas diberlakukan sebelum ada revisi atau keputusan yang baru mengenai pedoman pendampingan yang sejenis.
- Kedua : Penerapan dan Pelaksanaan pendampingan mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas dilaksanakan oleh Dosen Pembimbing Akademik (PA) dan diatur lebih lanjut di fakultas masing-masing.
- Ketiga : Beban kerja dosen pelaksana pendampingan dapat diakui atau dibebankan sebanyak 2 (dua) SKS Per Pertemuan atau 16 (enam belas) kali Per Semester.
- K keempat : Penerapan pelaksanaan pendampingan mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas diatur oleh Fakultas dengan tetap mempedomani buku panduan per Semester yaitu pada Semester Ganjil dan Semester Genap setiap Tahun Akademik.
- Kelima : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Medan  
Pada tanggal : 04 Juli 2024

  
Prof. Dr. Maidin Gultom, SH., M.Hum  
NIDN 0104086601

Tembusan:

1. Pengurus Yayasan Santo Thomas.
2. Wakil Rektor di lingkungan Universitas Katolik Santo Thomas.
3. Dekan di lingkungan Universitas Katolik Santo Thomas.
4. Ka. Biro Rektor Universitas Katolik Santo Thomas



## KATA PENGANTAR

Perguruan Tinggi dalam melakukan pembinaan kepada mahasiswanya akan melakukan berbagai macam aktivitas sehingga dapat mengawal pencapaian pembelajaran yang diharapkan. Dalam gerakan bidang kemahasiswaan dibutuhkan pendampingan mahasiswa dalam meraih masa depan yang baik. Pendampingan tentunya tidak hanya dalam ranah kognitif akademik, tetapi juga dalam ranah non akademik yang berkelanjutan. Mahasiswa merupakan generasi yang berada pada tahap kehidupan dimana banyak keputusan penting yang perlu dibuat dan dijalankan. Oleh karena itu masa ini begitu krusial untuk diperhatikan, karena sekali salah membuat keputusan, akan berdampak fatal di masa berikutnya. Dengan situasi alami tersebut, ditambah perubahan dunia akibat perkembangan teknologi dan informasi khususnya digital yang sangat cepat, maka kebutuhan akan pendampingan terhadap mahasiswa semakin terasa dan sangat dibutuhkan secara terus menerus. Selain itu, ada banyak isu dan masalah di Masyarakat dalam bidang Pendidikan, lingkungan, ekonomi, politik dan hala-hal lain yang masih belum terpecahkan, dimana ilmu pengetahuan dan teknologi kiranya telah menjadi sumber informasi belajar mandiri bagi mahasiswa sesuai kebutuhan mereka. Dalam konteks ini, maka pendampingan terhadap mahasiswa lebih tepat disebut sebagai aktivitas berproses dan berjalan bersama, sebab semua pihak perlu belajar mengembangkan diri.

Proses pendampingan terhadap mahasiswa perlu dimulai dengan mengajak mereka memahami siapa mereka dan konteks lingkungan dimana mereka berada. Masa muda seringkali diindentikkan dengan masa pencarian identitas diri. Identitas diri tidak hanya menyangkut pengetahuan tentang diri secara superfisial, tetapi lebih jauh dari itu menyangkut kesadaran mengenai diri secara mendalam dalam berbagai aspek secara biologis, psikologis, intelektual, spiritual, kultural, sosial dan politik. Pemahaman tentang diri secara utuh tersebut akan menjadikan mahasiswa lebih mudah memulai petualangan perkembangan dirinya secara integral.

Selain pemahaman diri, pemahaman terhadap konteks lingkungan dimana mahasiswa berada, merupakan kecakapan lain yang perlu dimiliki agar mahasiswa lebih berfungsi penuh sebagai ciptaan. Banyak permasalahan dalam kehidupan yang berdampak pada mahasiswa, seperti : intoleransi, kekerasan, perampasan hak asasi manusia, korupsi dan beragam masalah lingkungan hidup yang berakibat pemanasan global. Masalah-masalah tersebut memunculkan kebutuhan untuk berkomitmen terlibat di masyarakat serta bertanggungjawab sebagai warga dunia. Untuk dapat menghadapi permasalahan tersebut, mahasiswa perlu memahami lebih jauh apa yang terjadi dalam dunia ini. Mahasiswa tidak hanya membutuhkan pengetahuan dan keterampilan tentang mata kuliah dalam kurikulum program studi mereka, tetapi juga keterampilan hidup sebagai warga dunia. Belajar berfungsi baik sebagai warga dunia dalam pembangunan berkelanjutan merupakan hal penting karena pengaruh globalisasi dan kebutuhan akan pribadi yang kompeten secara global untuk berpartisipasi secara aktif dan bertanggungjawab dalam persaingan global. Mahasiswa perlu diyakinkan bahwa mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan tersebut, sehingga mereka lebih percaya diri untuk berpartisipasi membangun keberlanjutan masa depan dunia.

Masa depan itu tidak pasti dan kita tidak dapat memprediksinya, tetapi kita harus terbuka dan siap menghadapinya. Untuk menavigasikan ketidakpastian tersebut, kaum muda membutuhkan rasa ingin tahu, imaginasi, resiliensi, regulasi diri, kemampuan menghargai dan mengapresiasi perspektif orang lain, kemampuan menghadapi kegagalan dan penolakan, serta bergerak maju menghadapi kesulitan. Kita hidup di dunia yang semakin saling bergantung satu sama lain. Isu-isu penting yang perlu mendapat perhatian dari dampak saling ketergantungan tersebut diantaranya adalah fluralisme, tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals-SDGs*), penghargaan terhadap hak asasi manusia, konflik di tingkat internasional, kritis moral dan keterlibatan warga abad ke-21 dalam situasi yang baru. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka pendampingan mahasiswa perlu dirancang dan diorganisir secara serius dan cermat agar adaptif dalam tataran global.

Sebagai bagian dari Lembaga yang bernaung dalam Santo Thomas Aquinas (“*Vera Scientia Populum Fidelem Ducet*” artinya Ilmu Pengetahuan yang Benar Menuntun Orang Menjadi Beriman), Universitas Katolik Santo Thomas mempunyai amanat menjalankan misi Santo Thomas Aquinas dalam aktivitas kelebagaannya, khususnya dalam formasi mahasiswa. Oleh karena itu, arah dasar dan misi Thomas Aquinas juga perlu menjadi dasar formasi mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas. Sejak berdirinya Universitas Katolik Santo Thomas Tahun 1984 memiliki komitmen menjalankan Spiritualitas Santo Thomas adalah menjadikan dunia akademik sebagai peziarahan akan budi menuju Tuhan (*Itinerarium Mentis ad Deum*). Hal ini menuntut adanya upaya terus-menerus untuk: (1) Mengembangkan spiritualitas dan rasionalitas secara seimbang. (2) Mengelola pendidikan secara profesional, adil, efektif, efisien, transparan, dan akuntabel. (3) Mengakui otonomi keilmuan, kebebasan akademik, dan kebenaran ilmiah. (4) Menjalin hubungan antar unsur di dalam Universitas, dan antara Universitas dengan lingkungan, sebagai upaya mewujudkan tugas pengabdian dengan nilai-nilai **UTOS** (Unggul, Transparan, *Option for the Poor*, dan Solidaritas) demi mewujudkan motto Universitas Santo Thomas, yakni *Omnibus Omnia* (Menjadi Segalanya Bagi Semua Orang).

Sebagai sebuah pedoman formasi, buku ini kiranya perlu terus ditinjau dan disesuaikan dengan kondisi zaman yang terus berubah. Demikian pula dalam melaksanakan formasinya, untuk itu segala masukan, kritik, dan saran bagi pedoman formasi mahasiswa serta teknis pelaksanaannya, sangat dibutuhkan.

Terimakasih kepada Tim Formasi yang telah meluangkan waktu, energi dan pikirannya untuk bekerjasama menyusun pedoman ini. Semoga nama Tuhan senantiasa dimuliakan melalui karya-karya kecil kita bersama di dunia ini.

Medan, Juli 2024

Ir. Charles Sitindaon, MT  
Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan  
Universitas Katolik Santo Thomas

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>LANDASAN      PENDAMPINGAN      MAHASISWA</b> <b>UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS .....</b>	<b>1</b>
<b>TOPIK 1.</b> Formasi Mahasiswa Berkelanjutan di Universitas Katolik Santo Thomas .....	   11
<b>TOPIK 2.</b> Konteks Tempat Belajar: Mengenal lebih dekat Sumatera Utara dan Universitas Katolik Santo Thomas .....	   22
<b>TOPIK 3.</b> Kultur Belajar di Perguruan Tinggi .....	   37
<b>TOPIK 4.</b> Pengenalan Diri secara Integral .....	   46
<b>TOPIK 5.</b> Nilai-nilai Kehidupan .....	   62
<b>TOPIK 6.</b> Menetapkan Tujuan dan Membuat Perencanaan.....	   69
<b>TOPIK 7.</b> Belajar Keterampilan Baru .....	   80

<b>TOPIK 8.</b>	
Kepercayaan Diri.....	89
<b>TOPIK 9.</b>	
Komunikasi Asertif .....	95
<b>TOPIK 10.</b>	
Selebration.....	104
<b>REFERENSI .....</b>	<b>108</b>



# LANDASAN PENDAMPINGAN MAHASISWA UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS

## 1. PENGANTAR

Untuk mendapatkan suatu konsep pendampingan holistik bagi mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas dibutuhkan suatu landasan yang memuat beberapa unsur. Unsur-unsur itu mencakup beberapa hal seperti, *raison d'être* Universitas Katolik Santo Thomas; spiritualitas Santo Thomas Aquino; ajaran *Magisterium* Gereja tentang Universitas Katolik; visi, misi, dan nilai-nilai dasar Universitas Katolik Santo Thomas; keprihatinan akan dosen-dosen katolik yang kurang mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri di universitas lain; peran dalam kehidupan bernegara, profil kepribadian lulusan Universitas Katolik Santo Thomas; dan harapan peran dosen pendamping akademik.

Berikut ini kami berikan uraian unsur-unsur ini. Dengan mengimplementasikannya, kita harap pendampingan kepada mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas akan menghasilkan mahasiswa-mahasiswa mumpuni dan dapat diandalkan

## 2. *RAISON D'ÊTRE* UNIKA SANTO THOMAS

Keprihatinan Gereja Katolik atas rendahnya kualitas Pendidikan Tinggi di Indonesia, khususnya di Sumatera Utara dan keberpihakan kepada orang-orang kecil dan terpinggirkan tetapi memiliki kualitas intelektual yang tinggi mendorong amat kuat Uskup Agung Medan Mgr. A.G. Pius Datubara untuk mendirikan Universitas Katolik di Sumatera Utara. Harapan ini terealisasi dengan berdirinya Universitas Katolik Santo Thomas pada 3 September 1984. Inilah alasan atau pembenaran keberadaan (*raison d'être*) Universitas Katolik Santo Thomas.

Pendirian Universitas Katolik Santo Thomas, tentu saja merupakan salah satu jawaban untuk mengurangi budaya Korupsi, Kolusi, dan Nepotisme yang saat itu mulai berkecambah di negeri ini.

Ketika nilai-nilai alasan atau pembenaran keberadaan Universitas ini dicari, pertimbangan keadaan sosial-budaya nyata tersebut masuk dalam radar pemikiran. Muncullah pemikiran nilai-nilai apa yang kiranya cocok untuk menanggapi situasi sosio-budaya yang mulai diresapi oleh korupsi, kolusi, dan nepotisme. Mesti dibangun dan dibudayakan suatu etos yang elegan dan bermartabat melalui pendidikan di Perguruan Tinggi. Dari pemikiran itulah ditetapkan nilai-nilai yang hendak diperjuangkan Universitas Katolik Santo Thomas, yakni **UTOS**: Unggul, Transparan, *Option for the poor*, dan Solidaritas. Unggul dimaksud keberadaan dan produk yang dihasilkan oleh Unika Santo Thomas diakui dibutuhkan dan dijadikan sebagai alternatif utama oleh masyarakat baik tingkat lokal, nasional, dan global. Transparan artinya dalam pelaksanaan tugas hendaknya bersifat terbuka dan dapat dipertanggungjawabkan. Setiap anggota sivitas akademika mengutamakan kejujuran moral dan akademik. *Option for the poor* adalah prinsip keberpihakan ditujukan sebagai bentuk kesadaran agar mengutamakan kaum lemah dan tersisih. Universitas Santo Thomas ingin memberi kesempatan kepada mereka yang membutuhkan pendidikan, tetapi tidak mampu secara ekonomi atau sosial. Dan solidaritas dibutuhkan untuk membangun kebersamaan dan mengokohkan jati diri Universitas Katolik Santo Thomas. Untuk itu dibutuhkan saling pengertian dan kesatuan hati demi mencapai cita-cita bersama.

Nilai-nilai **UTOS** Universitas Katolik Santo Thomas, sejalan dengan tujuan pendidikan untuk menyingkapkan kebenaran (*veritas*), kejujuran (*probitas*), dan keadilan (*iustitia*) serta untuk menyelamatkan umat manusia dari kesesatan (*the darkness of error*) dan berhala (*idolatry*). Pendidikan di Universitas Katolik Santo Thomas, membantu setiap mahasiswa menjadi orang dewasa dan mandiri dalam kehidupan bermasyarakat. Teras dari kematangan itu adalah kemampuan bernalar, bertutur, dan menilai kesimpulan-kesimpulan tanpa terbawa oleh perasaan semata, serta menjadi orang

yang berkomitmen dan berani melibatkan diri dalam kehidupan menggereja dan bermasyarakat.

Hasil akhir yang diharapkan dari pendidikan dan pembinaan di Universitas Katolik Santo Thomas, adalah lahir dan terciptanya pribadi unggul yang memiliki Prinsip 3C yakni *Competence*, *Compassion*, *Conscience*. Memiliki *Competence* artinya dapat diandalkan dan berdaya guna karena memiliki pengetahuan, kebijaksanaan, dan ketrampilan (*knowledge, wisdom, and skills*); memiliki *Compassion* artinya peserta didik dilatih untuk berempati kepada orang lain; dan memiliki *Conscience*, artinya memiliki kesadaran moral otonom, yakni memiliki jati diri yang otentik.

### 3. SPIRITUALITAS SANTO THOMAS AQUINO

Universitas Katolik Santo Thomas memilih St. Thomas Aquino sebagai pelindungnya dan menghidupi spiritualitasnya. Spiritualitas St. Thomas adalah menjadikan dunia akademik sebagai peziarahan akan budi menuju Tuhan (*Itinerarium Mentis ad Deum*). Hal ini menuntut adanya upaya terus-menerus untuk:

1. Mengembangkan spiritualitas dan rasionalitas secara seimbang.
2. Mengelola pendidikan secara profesional, adil, efektif, efisien, transparan, dan akuntabel.
3. Mengakui otonomi keilmuan, kebebasan akademik, dan kebenaran ilmiah.
4. Menjalin hubungan antar unsur di dalam Universitas, dan antara Universitas dengan lingkungan, sebagai upaya mewujudkan tugas pengabdian dengan nilai-nilai **UTOS** (Unggul, Transparan, *Option for the Poor*, dan Solidaritas) demi mewujudkan motto Universitas Katolik Santo Thomas, yakni *Omnibus Omnia* (Menjadi Segalanya Bagi Semua Orang).

#### 4. **MAGISTERIUM GEREJA TENTANG UNIVERSITAS KATOLIK**

Cita-cita para pendiri dan spiritualitas Santo Thomas Aquino sejalan dan diperkaya oleh dokumen-dokumen Gereja, khususnya *Ex Corde Ecclesiae* (ECE), *Fides et Ratio* (FR), dan *Veritatis Gaudium* (VG). Dokumen-dokumen Magisterium itu menginspirasi perumusan spiritualitas komunitas akademik Universitas Katolik. Spiritualitas ini digali dari pemahaman tentang identitas Universitas Katolik, yang menurut *Ex Corde Ecclesiae*, berciri sebagai berikut:

1. Suatu kesatuan organisme hidup yang diabdikan untuk mencari kebenaran.
2. Seluruh kegiatan komunitas akademik terarah pada tugas utama dan luhur yakni melindungi dan meningkatkan martabat manusia.
3. Setiap anggota komunitas akademik dijiwai dan dipersatukan oleh semangat kemanusiaan.
4. Universitas Katolik merupakan bagian integral dari komunitas Gereja Katolik.

Misi Universitas Katolik menurut dokumen *Fides et Ratio* dan *Ex Corde Ecclesiae*:

1. Menjaga dan mengusahakan orientasi kegiatan akademik kepada Tuhan sebagai Kebenaran Sejati.
2. Mengusahakan keseimbangan peran iman dan ilmu dalam kegiatan akademik guna mencapai kebenaran sejati, melalui sains teknologi, seni dengan iman kepada Tuhan dalam upaya mencapai kebenaran sejati.
3. Mengupayakan makna kebenaran sejati sebagai acuan dasar agar martabat manusia, kebebasan, dan keadilan sosial tidak sirna.
4. Mengupayakan dan mengembangkan kajian interdisipliner, etika dan moralitas yang mendorong keutuhan martabat manusia sebagai pribadi.

## 5. VISI, MISI DAN NILAI-NILAI DASAR UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS

### Visi:

Menjadi Universitas yang Unggul dan Inovatif, Humanis, Berbudaya Berdasarkan Pancasila dan Nilai-nilai Kristiani.

### Misi:

Sebagai upaya untuk mewujudkan visi tersebut di atas maka ditetapkan beberapa misi pembangunan jangka menengah Universitas Katolik Santo Thomas tahun 2022-2027 sebagai berikut:

1. Menyelenggarakan pendidikan untuk membentuk manusia yang cerdas, kritis, terampil dan berkarakter.
2. Menyelenggarakan penelitian yang inovatif untuk pengembangan IPTEKS.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sebagai penerapan IPTEKS demi pengembangan masyarakat yang unggul.
4. Menjalinkan kerjasama dengan berbagai instansi lokal, nasional, global untuk mengembangkan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

### Nilai-Nilai Dasar:

- **Compassion (bela-rasa-suka-duka, kasih sayang)**  
Nilai kasih sayang dan bela-rasa-suka-duka (*compassion*) adalah nilai-nilai kristiani yang menjadi hukum Tuhan paling besar, utama, dan menjadi inti dari seluruh iman kristiani. Yesus mengajarkan “Kasihilah Tuhan, Allahmu, dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap akal budimu. Itulah hukum yang terutama dan yang pertama. Dan hukum yang kedua, yang sama dengan itu, ialah: Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri” (Mat 22:37-40).

- ***Integrity (Integritas)***

Integritas adalah kata yang berasal dari bahasa Latin yaitu “integer” yang artinya utuh dan lengkap secara intelektual, spiritual, dan personal. Integritas adalah sifat atau keadaan yang menunjukkan kesatuan yang utuh antara ketiga unsur tersebut, sehingga memiliki potensi dan kemampuan yang memancarkan kewibawaan dan kejujuran. Integritas tercermin dalam kesesuaian antara perilaku dan ucapannya. Integritas mencerminkan seseorang dengan suatu ciri yang transparan, jujur, bertanggungjawab, dan objektif. Seseorang yang memiliki sebuah integritas dapat diberi kepercayaan lebih.

- ***Adaptability (Kemampuan Mudah Beradaptasi)***

Kemampuan mudah beradaptasi adalah serangkaian keterampilan yang mencakup kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perubahan di lingkungan mereka. Mampu beradaptasi berarti mampu merespons perubahan dengan cepat, dan bertanggungjawab terhadap pekerjaan dan tugas yang diberikan. Kemampuan mudah beradaptasi juga mencakup kemampuan berkomunikasi secara efektif, berpikir kreatif, dan melakukan *problem solving* secara tepat.

- ***Peacemaker (Pembawa Damai)***

“Berbahagialah orang yang membawa damai, karena mereka akan disebut anak-anak Allah” (Mat 5:9). Sivitas Akademika memiliki misi mulia di dunia ini yaitu menjadi pembawa damai. Duta damai bukanlah pencipta damai, juga bukan sumber damai melainkan hanya membawa apa yang Tuhan sudah berikan dan yang mau Ia kerjakan di dalam dan melalui kita. Pembawa damai telah memiliki/menerima damai Kristus; oleh karena itu, setiap pemikiran, perkataan, dan tindakannya memancarkan damai bagi orang-orang di sekitarnya.

- ***Humanist (Humanis)***

Seorang humanis adalah orang yang mendambakan dan memperjuangkan terwujudnya pergaulan hidup yang lebih baik, berdasarkan asas perikemanusiaan; pengabdian kepentingan sesama umat manusia. Kisah tentang orang Samaria yang murah hati (bdk. Luk 10:25-37) adalah sebuah perumpamaan yang diajarkan oleh Yesus kepada murid-muridNya tentang humanisme. Perumpamaan ini menggambarkan cinta kasih yang tidak terbatas, bahkan cinta kasih kepada orang yang membenci sekalipun. Di dalam humanism, manusia sebagai Citra Allah diletakkan pada posisi yang sangat penting sehingga muncul sikap peduli, empati, toleran, inklusif, dan menghargai hak serta martabat manusia.

- ***Righteousness (Kebenaran)***

Secara etimologis kebenaran dalam bahasa Ibrani disebut dengan 'emet' yang artinya kesetiaan yang dihayati. Kebenaran memiliki keterkaitan langsung dengan kejujuran. Kebenaran Kristiani merupakan sintesis dari iman (*faith*) dan akal budi (*reason*), yang dimanifestasikan secara penuh dalam kasih (*love*). Kebenaran Kristiani merujuk pada pribadi itu sendiri yaitu Yesus Kristus. "Akulah jalan, kebenaran, dan hidup: tidak ada manusia yang datang kepada Bapa, tanpa melalui Aku" (Yohanes 14:6). Orang yang dibimbing oleh Sang Kebenaran atau Yesus, harus senantiasa hidup dalam kebenaran dan di dalam terang.

- ***Pro-Life (Melindungi Kehidupan)***

Hidup itu sendiri adalah sebuah anugerah dari Tuhan, sebab melalui kehidupan ini kita bisa mengenal dan mencintai Tuhan lewat sesama. Lewat kehidupan ini kita disadarkan bahwa kita sejatinya adalah "makhluk-makhluk spiritual yang sedang memiliki pengalaman duniawi," bukan makhluk dunia yang sedang memiliki pengalaman spiritual. Oleh sebab itu, tugas civitas akademika adalah melindungi

kehidupan itu sendiri sebagai yang suci, murni, berharga, dan berasal dari Allah.

## **6. PERAN DALAM KEHIDUPAN BERNEGARA**

Keterlibatan di masyarakat merupakan bagian penting dalam transisi dari remaja menuju dewasa. Pada masa ini mahasiswa memiliki tugas untuk memetakan jalan menyiapkan masa depannya dengan menginternalisasikan nilai-nilai hidup dan pilihan bagian dunia di mana mahasiswa ingin ambil bagian. Masalah moral dan politik merupakan bagian dominan dalam kehidupan di masa ini. Mengeksplorasi alternatif perspektif politik, bekerja bersama orang-orang dari latar belakang sosial yang beragam, serta bergulat dengan berbagai isu sosial memberikan kesempatan untuk merenungkan pandangan pribadi dan memutuskan di mana orang berpihak.

## **7. PROFIL KEPERIBADIAN LULUSAN UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS**

Profil kepribadian yang diharapkan dari lulusan Universitas Katolik Santo Thomas adalah:

1. Manusia beriman, berkepribadian luhur, berempati dan mempunyai kesadaran moral yang otonom.
2. Manusia berjiwa kepemimpinan, yang memiliki kemampuan kritis, memahami, menerima dan mengelola diri sendiri, dan mampu beradaptasi dan merespon perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan sosial.
3. Manusia peduli lingkungan, menghormati kehidupan, menghormati keluhuran martabat manusia dan keutuhan alam ciptaan.
4. Manusia peduli sosial, menjunjung tinggi keadilan, tidak diskriminatif, toleran, memiliki kepekaan dan kepedulian sosial, memiliki keprihatinan kepada kaum lemah, miskin, tersingkir, dan difabel.
5. Manusia mempunyai daya refleksi, mampu memberikan makna dalam setiap pengalaman hidup.

## **8. HARAPAN PERAN DOSEN PENDAMPING AKADEMIK (DPA) UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS**

Sesuai dengan alasan atau pembenaran keberadaan Universitas Katolik Santo Thomas, yaitu menciptakan manusia yang bermutu tinggi. Untuk itu dibutuhkan pada dosen pendamping akademik yang berdedikasi tinggi dan dapat digambarkan sebagai ‘orang tua’ mahasiswa di kampus tempat mahasiswa bertanya banyak hal, baik dalam aspek akademi maupun non akademi.

Para DPA diharapkan memiliki peran-peran sebagai berikut:

1. Memiliki pengenalan secara lebih personal terhadap mahasiswa bimbingannya, meliputi latar belakang mahasiswa, kemampuan-kemampuan yang dimiliki, kerapuhan-kerapuhan pribadi, kecenderungan kepribadian, dll.
2. Memiliki pengetahuan mengenai ruang-ruang formasi mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas, seperti organisasi kemahasiswaan di tingkat universitas, fakultas, maupun prodi, unit-unit kegiatan mahasiswa, berbagai kegiatan kemahasiswaan dan ragam komunitas lainnya.
3. Mendengarkan cerita atau keluhan mahasiswa.
4. Memberikan pertolongan pertama jika mahasiswa memiliki masalah dan menghubungi DPA.
5. Memiliki informasi tentang unit-unit regulasi-regulasi di Universitas Katolik Santo Thomas, termasuk unit-unit pertolongan yang dapat diakses mahasiswa, misalnya pendampingan psikologis (Pusat Layanan Konseling, PLK), pengaduan terhadap kekerasan seksual-PPKS), pendampingan Rohani spiritualitas (Campus Ministry, CM), layanan kesehatan fisik (Unit Pelayanan Kesehatan, UPK) dan lain sebagainya.

## **9. PENUTUP**

Demikian kami sampaikan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mendampingi para mahasiswa-mahasiswi Universitas Katolik Santo Thomas menjadi orang akademis, yang beriman, berilmu dan mempunyai moral yang baik. Kiranya mereka menjadi pribadi yang dewasa dan dapat berbakti bagi masyarakat.

**TOPIK 1**  
**FORMASI MAHASISWA BERKELANJUTAN**  
**DI UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS**

**LEMBAR KERJA 1**

**FORMASIO MAHASISWA BERKELANJUTAN**  
**UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS MEDAN**

**1. Pengantar**

Universitas Katolik Santo Thomas haruslah menjadi “Universitas” dalam arti senyatanya yakni dengan menjadi sebuah Universitas yang juga Katolik. Agar hal ini tercipta maka pertama dan terutama harus mewujudkan suatu komunitas ilmuwan/staf dosen yang mengajar dan mahasiswa yang belajar bersama dan memiliki *commitment* pada pelayanan dalam satu formasi. Sebagai suatu tempat formasi yang sangat diharapkan dalam Universitas Katolik Santo Thomas – yang pantas menyandang nama universitas, para mahasiswa (student) mempejalari perpektif dari dosen dan sebaliknya. Para staf pengajar (mulai dari tingkat lektor dan guru besar) berkembang menjadi lebih bijaksana seraya menghadapi pertanyaan, idealisme dan kebesaran hati setiap mahasiswa untuk belajar dan bertanya. Universitas Katolik Santo Thomas harus menjadi suatu tempat dimana setiap pertanyaan yang relevan diajukan dan dimana jawaban diolah dalam suasana kebebasan akademik dan kajian yang bertanggungjawab. Di dalam universitas inilah kaum muda mempelajari kekuatan besar gagasan dan cita-cita. Di situ nilai-nilai keadilan dan cinta kasih, etika dan estetika diajarkan dan diteladankan oleh staf dosen. Dalam kaitan formasi ini staf dosen dan mahasiswa dicekam oleh rasa empati pada kepedihan manusia dan memiliki *commitment* untuk mengulurkan tangan dan pikiran.

**2. Formasi Mahasiswa Berkelanjutan**

Sebagai makhluk berakal budi manusia akan sanggup meningkatkan kualitas hidupnya melalui pendidikan berkelanjutan (*on going formation*). Dengan pendidikan berkelanjutan di tingkat perguruan tinggi manusia diarahkan untuk semakin memberdayakan

dirinya. Namun sering pendidikan gagal mencapai tujuannya karena bermacam sebab. Dalam konteks ini menurut ahli filsafat **Alfred North Whitehead**, pentinglah melihat pendidikan sebagai suatu proses *on going formation* (formasia berkelanjutan). Artinya pendidikan di universitas harus merupakan suatu rangkaian tindakan berkesinambungan, yang melibatkan pribadi-pribadi antara staf pengajar dan mahasiswa sesuai dengan tingkatan. Karena itu formasio mesti dipahami sebagai suatu proses pendampingan atas diri peserta didik. Selain itu pendidikan haruslah disesuaikan dengan irama perkembangan para mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan.

Tujuan utama pendidikan (edukasi) adalah untuk menyingkapkan kebenaran, kejujuran, dan keadilan (*veritas, probitas, dan iustitia*) serta untuk menyelematkan umat manusia dari kesesatan (*the darkness of error*) dan berhala (*idolatry*). Pendidikan dan pengajaran membantu setiap orang menjadi orang dewasa mandiri dalam kehidupan bermasyarakat dan berorganisasi. Teras dari kematangan itu adalah kemampuan bernalar dan bertutur. Mampu menilai kesimpulan-kesimpulan tanpa terbawa oleh perasaan. Dapat menjadi orang yang berkomitmen dan berani melibatkan diri dalam kehidupan bermasyarakat. Mahasiswa yang berpendidikan dengan sendirinya akan mengembangkan kemampuannya untuk mengatasi kesulitan, merealisasikan diri dan menyesuaikan hidup lingkungan dimana dia hidup. Manusia atau seseorang akan terbentuk oleh pendidikan (edukasi) yang dia peroleh sehingga dia mampu pertama-tama untuk memimpin dirinya sendiri.

Sedangkan pada dimensi mental-kultural **formasi atau pembentukan harus dirumuskan secara jelas** dan sederhana bahwa karakter manusia pembelajar (mahasiswa) seperti apa yang ingin dikembangkan kapabilitas dan keberfungsianya. Pendidikan yang berkaitan dengan dimensi kultural menurut Ki Hadjar Dewantara adalah berwawasan “tri-kon” yakni *kontinu* yakni bersambung dengan alam kebudayaannya sendiri serta lingkungan alam dan sumber dayanya; *konsentris* yaitu bersatu dengan dalam dengan alam kebudayaan universal tanpa kehilangan kepribadian nasional; dan *konvergen* yaitu dapat beradaptasi dengan perkembangan zaman.

Ibarat budidaya tanaman, **formasi pendidikan tinggi yang dikehendaki seperti pohon tangguh: akarnya menghujam dalam ke tanah; batangnya menjulang dengan ranting yang terurai diiringi daun yang berbuah ranum. Akar adalah karakter sedangkan batang pohon adalah wawasan pengetahuan serta cabang adalah keterampilan dan kecakapan. Secara khusus daun adalah kemampuan bekerja sama dan buah adalah kehidupan kewargaan dan kebangsaan yang berkepribadian dan berkeadaban.** Pendidikan yang baik akan membuat setiap orang tak tercabut dari lingkungan sosial dan kearifan lokal, memiliki daya etos dan etis yang kuat, menumbuhkan rasa hormat dan penghargaan terhadap hukum dan peraturan sebagai bagian dari dirinya yang harus dijaga dan diikuti secara bebas.

Pendidikan sebagai jalan menuju pencerahan dan peradaban telah juga dirumuskan dalam Visi Pendidikan 2050 UNESCO yang mengajak semua orang di planet bumi ini untuk membuat kontrak sosial yakni kesepakatan untuk bekerja sama demi keselamatan bersama yang mencakup norma, komitmen, prinsip yang diatur secara legal, ataupun yang melekat dalam kehidupan secara adat. Disadari bahwa sampai saat ini pendidikan umumnya masih ditujukan untuk pembangunan kewarganegaraan nasional berbagai bentuk wajib belajar bagi anak-anak dan remaja. Pendidikan belum sampai pada on going formation (pendidikan berkelanjutan) yakni mendidik secara berkelanjutan.

Formatio berkualitas dan berkelanjutan untuk semua orang baik yang bekerja di sektor formal dan informal menjadi cita-cita dan mimpi semua bangsa di dunia seperti disepakati dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals*. Namun pendidikan berkualitas masih jauh dari harapan. Profil lulusan perguruan tinggi dari satuan pendidikan nasional Indonesia (termasuk di dalamnya Unika St.Thomas Medan) belumlah menggembirakan. Fondasi para lulusan pendidikan Indonesia untuk menjadi pemelajar mandiri sepanjang hayat dalam situasi dunia yang menghadapi dunia **VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity)** belum terbangun kokoh.

Berbagai program peningkatan mutu profesi pendidikan juga telah dilakukan. Menurut sekretaris jenderal Education International David Edwards mengatakan, pencapaian SDGs ke-4 di dunia masih

menghadapi tantangan. Menurut dia, tidak ada resep rahasia yang dapat menyukkseskan pendidikan. Dunia membutuhkan investasi pada pendidikan, investasi pada pendidik, investasi bagi para pendidik. Maka untuk mendapatkan pendidik yang berkualitas dan terlatih perlu fokus pada aksi dari pemerintah untuk meningkatkan ketersediaan para pendidik yang terlatih.

### **3. Formasi dengan Pemberdayaan**

Proses pembelajaran di Universitas Katolik Santo Thomas tidak mungkin lepas dari suatu unsur politis dan ajaran gereja Katolik. Dalam konteks sebagai Universtas Katolik, unsur politis yang dimaksud adalah unsur intervensi atas hidup dan pembentukan (formassio) pribadi para mahasiswa (peserta didik). **Secara sengaja dan terencana, berdasar atas pertimbangan-pertimbangan yang sehat dan manusiawi, pendidik harus turut campur memasuki kehidupan peserta didiknya.** Tetapi harus juga selalu diingat bahwa unsur politis tersebut jangan ditafsirkan secara sempit dan kaku. Intervensi itu bukan dalam arti menguasai, tetapi justru sebaliknya, membantu dan memberi peluang atas berbagai cara bagi peserta didik untuk semakin lebih bebas, kreatif dan berdaya guna.

**Menurut teori pembentukan atau formasio dari tokoh pendidikan Paulo Freire menerangkan bahwa formasio pendidikan berkelanjutan harus membawa konsientasi bagi para mahasiswa yakni kesadaran yang membawa pada pembebasan.** Pendidikan yang dikembangkan Paulo Freira adalah suatu jawaban dari sebuah pemikiran kreatif untuk mengangkat harkat dan martabat manusia yang biasa disebut dengan **dehumanisasi** (pemanusiaan manusia). Dalam teorinya Paulo Freira menyimpulkan bahwa **humanisasi dan dehumanisasi** merupakan pasangan yang selalu berlawanan namun tetap hidup berdampingan dalam kehidupan konkrit manusia. Maka usaha yang paling sesuai dan manusiawi untuk semakin mengurangi pengingkaran atas fitrah (bawaan lahir) adalah proses pendidikan yang membawa pada **konsientisasi** (kesadaran). Untuk menempuh atau mencapai pendidikan seperti itu jalan keluar yang ditawarkan oleh Paolo Freire adalah **pendidikan formasio (pembentukan) yang selalu mengutamakan dialog yang berdaya guna antara staf pengajar dan yang belajar.** Berdialog berarti terjadi pertemuan bilateral antar

manusia yang sederajat dan semartabat walaupun status berbeda yakni sebagai staf pengajar dan mahasiswa.

Sejalan dengan pemikiran Paulo Freire, pakar dan tokoh pendidikan **Alfred North Whitehead** mengajukan gagasan tentang formation pendidikan yakni sebagai cara untuk memperluas kemampuan dan kecakapan manusia untuk menggunakan ilmu pengetahuan secara tepat dan bertanggungjawab. Menurut A.N. Whitehead orang yang dididik atau diajari adalah organisme hidup yang bertumbuh berkat dorongan dari dalam dirinya menuju perkembangan diri. Karena itu pendidik (staf pengajar) dalam seluruh proses formasia/pembentukan harus melihat peserta didik atau yang diajari sebagai pribadi dinamis, unik, dan utuh. Sebagaimana peserta didik adalah pribadi yang utuh maka bahan pelajaran yang diberikan harus juga secara utuh yakni ada perpaduan antara apa yang diketahui dengan apa yang harus diperbuat atau diimplementasikan. Pendidikan dan pengajaran membantu membentuk pribadi seseorang (baca: mahasiswa) menjadi orang dewasa mandiri untuk mengerti dan memahami apa yang perlu menyokong hidupnya. **Teras dari kematangan itu adalah kemampuan bernalar dan bertindak sesuai dengan kaidah yang benar.**

Bertitik tolak dari teori pendidikan Paulo Freire dan pendapat pakar filsafat pendidikan Alfred North Whitehead maka pendidikan dalam bentuk pendampingan kepada para mahasiswa dan ada kaitannya dengan kehidupan. Apa yang dipelajari dipergunakan dipahami mahasiswa untuk menghubungkan cara pandang, rasa, harapan, dan kenyataan. Artinya bahan-bahan pelajaran yang diterima diuji dan tidak dibiarkan diam begitu saja dalam otak. Diuji berarti ada usaha untuk membuktikan kebenaran bahan yang telah diterima dalam kehidupan nyata. Pendidikan yang berdaya guna dalam formasi mahasiswa adalah ditampakkan paling tidak dalam dua unsur yakni adanya perpaduan antara teori dan praktek serta adanya pengertian.

Unsur pertama yang menandai adanya pendidikan yang berdaya guna bagi seorang mahasiswa adalah adanya perpaduan teori (pengertian) dengan praktek. Mahasiswa harus dididik dan diajak untuk mengerti tentang apa yang dipelajari dengan situasi di medan kehidupan. **Pengertian dan praktek harus saling melengkapi.**

**Praktek membutuhkan teori sebaliknya teori menjadi berguna dalam praktek.** Unsur kedua adalah yang menandai penyuluhan pertanian berdaya guna adalah pengertian yakni kemampuan menerapkan pengetahuan yang diperoleh ke dalam kehidupan nyata.

#### **4. Perwujudan**

Konstitusi Apostolik *Ex Corde Ecclesia* menekankan hakekat Universitas Katolik sebagai UNIVERSTITAS dan KATOLIK. Konstitusi mengakui Universitas Katolik sebagai Universitas dengan memenuhi tuntutan -tuntutan sebagai Lembaga pendidikan tinggi. Sejalan dengan muatan Konstitusi maka Unika Santo Thomas sebagai Universitas Katolik lulusannya dan staf pengajar harus terlibat dalam masyarakat manusia; sebagai perluasan dari pelayanannya kepada Gereja, dan selalu dalam kompetensinya yang sesuai, Unika Santo Thomas dituntut untuk menjadi alat kemajuan budaya yang semakin efektif dan teknologi. Oleh karena itu harus termasuk dalam proses formationya:

- a. Kegiatan penelitian mengenai permasalahan.** Permasalahan masa kini yang serius dalam bidang-bidang seperti martabat kehidupan manusia, penegakan keadilan bagi semua, perlindungan alam, usaha menciptakan kedamaian dan stabilitas politik, pembagian sumber-sumber kekayaan dunia yang adil dan tatanan politik serta ekonomi baru yang akan melayani komunitas manusia secara lebih baik tingkat lokal, nasional maupun internasional mesti ditelaah secara ilmiah dan ada jalan keluar.
- b. Mengimplementasikan cita-cita, prinsip dan nilai-nilai Katolik di dalam penelitian, pendidikan dan pelayanan.** Adanya pencarian yang bebas akan kebenaran yang utuh tentang alam, manusia dan Tuhan yang menjamin kebebasan, keadilan dan martabat manusia.
- c. Menjalankan refleksi teologis.** Staf pengajar dan mahasiswa diarahkan untuk melakukan refleksi teologis yaitu dengan mengembangkan dialog “iman dan akal budi”. Teologi dalam Universitas Katolik Santo Thomas harus

terlibat dalam kajian intelektual yang paling intensif sehingga teologi dapat membangun dialog yang hidup dengan fakultas-fakultas di dalam Universitas Katolik Santo Thomas.

- d. **Mengusahakan sintesis.** Di tengah kecenderungan spesialisasi dan fragmentasi ilmu pengetahuan Universitas Katolik Santo Thomas harus mengusahakan sintesis ilmu pengetahuan yang utuh dan mendalam dengan menjalankan studi antar disiplin.
- e. **Unika Santo Thomas sebagai suatu institusi harus siap sedia menghadapi publik lingkungan akademik dengan berdasarkan kajian ilmiah.** Pendidikan formation tidak dapat dibatasi dalam ruang kuliah atau layar computer tetapi harus dalam bingkai pendidikan yang utuh. Aktivitas seperti KKN, live-in, exposure program, kerja lapangan, akan dapat mengembangkan kepekaan dan apresiasi kultural, pemahaman kebutuhan masyarakat, pendidikan keadilan dan kemampuan bekerjasama dengan masyarakat. Umpan balik pengalaman demikian harus mendapat tempat dalam pembahasan ilmiah dalam ruang kuliah.
- f. **Value Clarification (Perjernihan Nilai),** Para dosen Universitas Katolik Santo Thomas perlu menerapkan metodologi pengajaran yang lebih mengaktifkan mahasiswa dengan melaksanakan “value clarification” atau penjernihan nilai dalam setiap mata kuliah dengan cara-cara yang tidak bersifat “moralizing” atau sok memberi nasehat.
- g. **Perkembangan humanistic dan Profesional.** Universitas Katolik Santo Thomas harus memberi orientasi pendidikan mahasiswa yaitu pendidikan yang memadukan keunggulan dalam perkembangan humanistic dan budaya dengan pelatihan professional. Lulusannya memiliki kemampuan ekspresi diri dalam berbicara dan bekerja, kemampuan memberi apresiasi akan pengetahuan, kemampuan kritis,

kemampuan mendengar dan kesediaan mengabdikan (bekerja) di tengah masyarakat.

**LEMBARAN KERJA 2**  
**FORMASI MAHASISWA BERKELANJUTAN**  
**UNIVERSITA KATOLIK SANTO THOMAS MEDAN**

**Tujuan:**

1. Mahasiswa memahami formasi berkelanjutan yang akan dilalui selama belajar di Universitas Katolik Santo Thomas
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi minat pengembangan diri di Universitas Katolik Santo Thomas

**Metode:**

1. Ceramah dan tanya jawab
2. Pengerjaan lembar kerja pribadi (Lembar kerja disediakan oleh Dosen Pendamping Akademik)

**Aktivitas:**

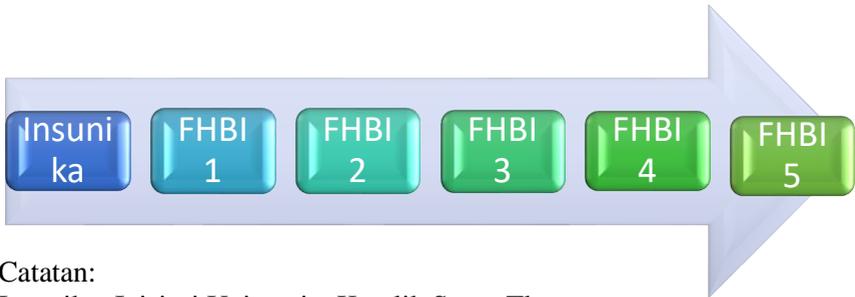
1. Dosen memberikan penjelasan tentang Formasi Mahasiswa Berkelanjutan di Universitas Katolik Santo Thomas
2. Mahasiswa mengisi lembar kerja minat pengembangan diri

**Materi:**



**RGC: Responsible Global Citizen**

## FOKUS MATERI FORMATIO



Catatan:

Insunika: Inisiasi Universitas Katolik Santo Thomas

FHBI : Formasi Humanis, Berbudaya, Inovatif

## FOKUS MATERI

INSUNIKA	Pengenalan Konteks Belajar Menjadi mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas Mengenal Fakultas dan Prodi Mengenal kondisi dan budaya Sumatera Utara
FHBI 1 Integral Personality Development (IPD)	Pengenalan dan adaptasi kultur belajar di Perguruan Tinggi Pengenalan dan pengembangan diri secara Integral : Values and Skills Setting Goals & Making Plans Earning New Skills Kepercayaan diri Asertivitas
FHBI 2 Local & Global Citizenship (IGC)	Kepedulian Sosial Penghargaan keberagaman dan inklusivitas (anti Intoleransi) Penghargaan martabat orang lain (anti perundungan dan anti kekerasan seksual)

	<p>Kesadaran Inklusivitas  Kepedulian terhadap yang 'lemah &amp; Tersingkirkan'  Spiritualitas ekologi integral  Literasi politik, social budaya, dan ekonomi  Kepedulian terhadap bumi sebagai rumah bersama</p>
<p>FHBI 3  Self  Actualization  (SA)</p>	<p>Gelar Gagasan Kritis Mahasiswa  Asah minat dan bakat (Mengikuti (UKM)  Ajang talenta mahasiswa (diselenggarakan oleh pusat prestasi Nasional-Puspresnas)  Program –program Internasional</p>
<p>FHBI 4  Global  Competence  (GC)</p>	<p>Pelatihan Kepemimpinan  Kemah Budaya  Organisasi Mahasiswa  Wirausaha Mahasiswa</p>
<p>FHBI 5  Future  Orientation  (FC)</p>	<p>Pelatihan Persiapan Dunia Kerja  Orientasi Karir Masa Depan</p>

**TOPIK 2**  
**KONTEKS TEMPAT BELAJAR:**  
**MENGENAL LEBIH DEKAT SUMATERA UTARA DAN**  
**UNIVERSITAS KATOLIK SANTO THOMAS**

**1. Pengantar**

Pendidikan bukan hanya sekedar perpindahan pengetahuan ataupun penguasaan dan penyelesaian kompetensi kognitif, melainkan pendidikan juga menjadi kegiatan atau tempat untuk dapat mengembangkan potensi agar menjadi manusia yang berkualitas dan berjiwa merdeka. Pendidikan menciptakan manusia untuk dapat mengenal satu dengan yang lain, serta menghormati adanya kearagaman. Pendidikan memberikan pemahaman bagi manusia bagaimana manusia saling berupaya memenuhi kebutuhan hidupnya. Melalui pendidikan, manusia mampu menganalisis isu pemberdayaan dan ikut memberikan kontribusi yang positif terhadap lingkungan sekitarnya.

**2. Tujuan**

- 1) Memahami konteks Sumatera Utara dengan aneka ragam budaya.
- 2) Memahami nilai-nilai Universitas Katolik Santo Thomas yang dihidupi dan diperjuangkan.

**3. Metode**

1. DPA menjelaskan situasi kota Medan dan Sumatera Utara dengan menggunakan video-video singkat mengenai kota Medan dan Sumatera Utara yang bisa ditemukan di kanal YouTube.
2. DPA mulai menjelaskan konteks Universitas Katolik Santo Thomas secara umum yang digambarkan dalam video “Profil Kampus I dan Kampus II Universitas Katolik Santo Thomas” dan nilai-nilai Jati Diri Katolik.

[https://www.youtube.com/watch?v=Rir39U8G\\_rg](https://www.youtube.com/watch?v=Rir39U8G_rg)

<https://youtu.be/AlxCTYN0knI?si=d-GgNP7Iv13mbG eA>

3. DPA memimpin diskusi kelompok dan pleno dengan beberapa pertanyaan yang disediakan di bawah ini (lih. Bagian 4).

#### 4. Materi:

##### 3.1 Pertemuan 1: Konteks Sumatera Utara dan Indonesia

Universitas Katolik Santo Thomas berada di Kota Medan, Sumatra Utara, yang dihuni oleh penduduk yang berasal dari suku Batak (Toba, Karo, Simalungun, Dairi-Pakpak, dan Mandailing), Nias, Melayu, Tionghoa, Jawa, Minang, Aceh, dan suku-suku lain. Karenanya, Universitas Katolik Santo Thomas ingin memahami konteks Sumatera Utara, bukan hanya sebagai “tempat”, melainkan juga sebagai “momen/kesempatan” di mana banyak kekayaan dapat kita gali di sana. Berkaitan dengan hal ini, dua hal perlu diperhatikan.

*Pertama*, Sumatera Utara, khususnya kota Medan, semakin menjadi tempat perjumpaan kaum muda Indonesia yang membawa keragaman dan talenta. Kota ini semakin ditandai oleh geliat kreativitas dalam bidang edukasi, seni budaya, dan turisme. Tantangannya: menjadikan kota Medan sebagai *smart and prosperous city*. Masyarakatnya terdiri dari segregasi budaya yang cenderung menimbulkan konflik antar kelompok budaya.

*Kedua*, Sumatera Utara, khususnya kota Medan, juga memiliki persoalan kohesi sosial dan resiliensi kaum muda. Secara umum Sumatera Utara menghadapi tantangan untuk membangun identitas keistimewaan yang berdaya mengatasi persoalan korupsi, kemiskinan yang terus ada (Indeks *Gini* yang tinggi), kualitas pendidikan dasar dan menengah, maraknya peredaran narkoba, serta kesetaraan *gender*. Ini semua mengundang tanggapan Perguruan Tinggi.

Warga sivitas akademika Universitas Katolik Santo Thomas terdiri dari suku Batak, Nias, Melayu, dan Tionghoa. Kekayaan budaya suku-suku ini turut mewarnai kehidupan kampus dan menjadi kekuatan khas dalam membangun jati diri Universitas Katolik Santo

Thomas. Berikut ini disampaikan beberapa ciri khas dari nilai-nilai budaya keempat suku tersebut, yang sangat mewarnai jati diri Universitas Katolik Santo Thomas.

## **Batak**

Yang akan diulas di sini adalah budaya Batak Toba, yang sudah mewakili Batak Toba, Karo, Simalungun, Dairi-Pakpak, Angkola, dan Mandailing. Ada sedikit variasi di sana sini tetapi secara umum sudah tercakup di dalam Batak Toba.

1. Budaya pendidikan sudah menjadi unsur penting dalam kehidupan orang Batak. Sejak masuknya kekristenan ke Tanah Batak mereka sangat termotivasi untuk meraih pendidikan tinggi karena pendidikan merupakan sarana baik untuk menggapai cita-cita dengan mendapat pekerjaan dan status terhormat. Ada prinsip orang Batak, "*Anakhonhi do hamoraon di au*" (Anakku adalah hartaku yang paling berharga). Untuk itu, orangtua rela berkorban amat besar demi pendidikan anak-anak mereka. Maka, anak-anak Batak berlomba-lomba masuk Universitas (Rodenburg 1997:65).
2. Budaya Batak memiliki Falsafah hidup "*Dalihan Natolu*" yakni hormat kepada pimpinan/kepala/pejabat /atasan/senior/yang lebih tua/ dan yang dituakan (*hulahula*) karena status dan fungsi mereka. Lemah lembut, penuh kasih kepada bawahan/anggota/yang lebih muda/masyarakat biasa/ dan sejenisnya (*boru*) karena status dan fungsi mereka, berhati-hati dan bijaksana kepada teman sejawat/rekan kerja/sesama pemimpin/sesama anggota/kelompok sejenis/kelompok organisasi/ dan sejenisnya (*dongan sabutuha*) supaya kesatuan tetap terpelihara dan kerjasama tetap langgeng. Relasi kekeluargaan ini membuat sivitas akademika berlandaskan spirit persaudaraan dan kasih sayang.
3. Ada ungkapan budaya Batak yang mendorong para mahasiswa dan mahasiswi untuk bekerja keras menyelesaikan masa pendidikannya tepat pada waktunya.

Ungkapan itu berbunyi, *“Ijuk di parapara, hotang di parlabian. Nabisuk nampuna hata, naoto tu pargadisan”* (Orang yang bijak pemilik kata-kata, yang bodoh ke penjualan, diperdaya). Nasihat ini mendorong orang untuk pintar karena berpengetahuan. Kalau tidak selesai kuliahnya, mereka dianggap gagal dan bodoh.

## **Nias**

1. Pada orang Nias terjadi dinamika perubahan paradigma tentang pendidikan. Pada zaman dulu dan terutama mereka yang tinggal di desa kurang berminat menyekolahkan anaknya ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, lingkungan mereka juga tidak terlalu paham tentang pendidikan karena mereka beranggapan sekolah tinggi hanya untuk mencari pekerjaan saja, dan kurangnya motivasi dari orangtua serta lingkungan tempat tinggal mereka karena anak sebaya mereka sudah banyak bekerja untuk mendapatkan uang. Dengan demikian anak-anak itu memenuhi kehidupan mereka sendiri supaya tidak lagi menyusahkan orangtua mereka.
2. Sementara orang Nias zaman sekarang dan terutama yang tinggal di kota menyadari bahwa pendidikan memiliki arti penting sebab tanpa pendidikan manusia akan sulit berkembang dan bahkan akan terbelakang. Pendidikan anak harus betul-betul diarahkan agar menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing serta memiliki budi pekerti yang luhur dan moral yang baik.

## **Melayu**

1. Paradigma dan sudah menjadi karakteristik Orang Melayu yang sebagian besar masih melekat, bahkan sebagian sudah melegenda di dalam pemahaman tentang arti pentingnya pendidikan, kerdil jiwa dalam menghadapi masa depan, terkesan pasrah, serta sikap rendah dalam menangkap aspirasi dan inovasi yang terjadi di masyarakat, yaitu :

2. *Perceived limited good*, yaitu suatu karakteristik di mana sebagian Orang Melayu memiliki pandangan yang sempit, sehingga hal-hal baik dan kesempatan untuk maju selalu terbatas. Hal ini tampak sebagaimana terlontar dari ungkapan “hidup tergantung nasib sendiri-sendiri”. Ungkapan ini menggambarkan seolah-olah mereka tidak bisa maju, kalau bukan karena nasib. Akibatnya timbul rasa pasrah pada nasib, karena ingat pepatah “setinggi-tinggi terbang bangau kembali juga ke lumpur.” Dalam hal pendidikan ada ungkapan pada Orang Melayu yang banyak tersebar di pedesaan di Riau yang masih terdengar di telinga kita bahwa “sekolah ya makan, tidak sekolah ya makan juga”. Ungkapan lain bagi Orang Melayu, masih juga kita terima dan masih melekat “setinggi-tingginya sekolah, ya ke dapur juga.” Ungkapan-ungkapan tersebut menggambarkan sempitnya pandangan Orang Melayu pedesaan akan pentingnya pendidikan. Hal ini perlu diubah melalui penyuluhan dan pemberian pengetahuan. Fatalism, yaitu karakteristik yang menggambarkan rendahnya wawasan untuk menanggapi atau merencanakan masa depan mereka serta masa depan keluarga secara keseluruhan. Hal ini dapat berdampak pada rasa pesimisme, sikap menerima, sikap penyabar serta sikap penurut. Sikap ini berakibat pada perilaku mereka yang hanya mau bergerak apabila ada kekuatan dari luar yang memaksa mereka.
3. Solusi yang diharapkan tidak hanya memberikan kesadaran dan motivasi kepada orang tua bagi Orang Melayu untuk mengetahui arti pentingnya pendidikan. Juga menyangkut lembaga-lembaga pendamping yang secara terus menerus menyampaikan penyuluhan kepada masyarakat Melayu betapa pentingnya pendidikan, sebagai upaya dalam merubah paradigma Orang Melayu di dalam menapak masa depan yang lebih baik dan menjanjikan.

## Tionghoa

1. Kepada penguasa, Kongzi memberi nasihat yang lebih mementingkan kepentingan rakyat. Ini tak lepas dari sifat kenabian Kongzi yang sangat meninggikan kesetaraan, kebersamaan, keadilan, kemanusiaan, dan keharmonisan (5K). Pada masa kehidupan sebelum Kongzi, yang boleh (memimpin) upacara persembahyangan hanyalah kaum bangsawan, bahkan terkadang harus kaisar sendiri yang dianggap sebagai perwakilan Tuhan. Rakyat biasa dilarang.
2. Kongzilah yang mengajarkan kesetaraan. Ia yakin dari raja sampai rakyat jelata punya kewajiban sama, membina diri. Pada zaman itu pendidikan juga dibatasi hanya untuk kaum bangsawan. Kongzi-lah yang pertama kali memberikan pendidikan untuk semua. Muridnya yang konon mencapai 3.000 orang berasal dari berbagai golongan. Bahkan, murid terpendainya, Yan Yuan, amat miskin.
3. Ujaran Kongzi yang terkenal: “Ada Pendidikan Tiada Perbedaan” bahkan menjadi slogan UNESCO. Bagi Kongzi, pemerintahan yang baik masih belum sebanding dengan pendidikan yang baik, yang mampu mengangkat harga diri dan martabat rakyat. Dengan demikian orang Tionghoa sangat menghargai dan menjunjung tinggi pendidikan.
4. Selain pandangan filosofis ini, pesan-pesan moral etnis Tionghoa berasal dari ajaran konfusius yaitu Bâdà (kQ'Y) dan Dìz-Guî (\_P[''Y). Didalamnya berisi nilai-nilai moral yang menjadi pedoman bertingkah laku (masyarakat) etnis Tionghoa. Dari beberapa nilai moral yang terdapat dalam Bâdà (kQ'Y) dan Dìz- Guî (\_P[•%), nilai bakti kepada orang (yang di)tua(kan) dan leluhur yang menjadi pesan terpenting dan mendasar dalam keluarga etnis Tionghoa. Ada 8 kebajikan yang dikenal dengan nama Bâdà (kQ'Y) yaitu bakti, rendah hati, jujur, dapat dipercaya, susila, bijak, hati suci, dan tahu malu. Nilai-nilai lain yang tidak kalah pentingnya adalah perhatian kepada yang muda, kesetiaan, dan solidaritas.

## **Aktivitas**

1. Menonton video terkait Konteks Sumatera Utara.
2. Diskusi kelompok tentang video yang ditonton (Sharing tiga putaran) (penjelasan, lihat di bawah hlm. 26)
3. Menentukan 1 hal yang paling berkesan, bisa dalam bentuk Kata Kunci/Gambar/Symbol/Puisi, dll. pada pertemuan ini menurut versi mahasiswa sendiri.

### **(DPA bisa memilih video-video paling relevan)**

Sumatera Utara merupakan Provinsi dengan jumlah penduduk terbesar keempat di Indonesia, dengan Ibukota, Medan, yang merupakan kota terbesar keempat di Indonesia. Apakah kalian sudah mengenali seluk beluk Sumatera Utara beserta Ibukotanya, mulai dari penduduk, budaya, kepercayaan/agama, filosofi, hingga norma-norma yang berlaku di provinsi ini secara keseluruhan? Mari kita perhatikan gambaran Sumatera Utara dari berbagai video berikut:

### **Dokumen Video:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=ELEGkJKzJjY>. Video ini menyajikan Profil Singkat Sumatra Utara.
2. Dendang Delapan Etnik Sumut - Video Music (youtube.com). Youtube ini menyajikan Budaya dari 8 kelompok etnik di Sum-Ut yang dikemas dengan ringkas dan disajikan dengan sangat menartik dengan lagu pendek.
3. Pesona Kota Medan 2023 Sumatera Utara (youtube.com). Video ini memberikan informasi lengkap mengenai kota Medan dengan video yang sangat menarik.
4. MEDAN BUKAN BATAK!? SEJARAH MEDAN, MELAYU & KARO HINGGA POPULASI SUKU ASLI YANG SEDIKIT #medan (youtube.com)

## 3.2 Pertemuan 2: Ciri-Ciri Universitas Katolik Santo Thomas

### Pengantar DPA

Teman-teman diharapkan mulai mencicipi nilai-nilai yang ditawarkan oleh Universitas Katolik Santo Thomas. Sebagai mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas apakah kalian sudah tahu nilai-nilai apa yang menjadi keyakinan yang dipegang teguh oleh seluruh civitas akademika Universitas Katolik Santo Thomas? Berikut profil singkat Universitas Katolik Santo Thomas.

Universitas Katolik Santo Thomas, yang sekarang memiliki kampus yang megah dan indah ini, (lihat video: [https://www.youtube.com/watch?v=Rir39U8G\\_rg](https://www.youtube.com/watch?v=Rir39U8G_rg) – Profil Kampus I dan Kampus II Universitas Katolik Santo Thomas), didirikan pada 3 September 1984. UNIKA memiliki motto *Omnibus Omnia* (Menjadi Segalanya untuk Semua: Mengupayakan semua hal agar dapat melayani semua orang tanpa pandang bulu), dan menghidupi nilai-nilai UTOS (Unggul, Transparan, *Option for the Poor*, dan Solidaritas).

Dalam RENSTRA (Rencana Strategik) 2022-2027, Universitas Katolik Santo Thomas ingin “Menjadi Universitas yang unggul, inovatif, humanis, dan berbudaya berdasarkan Pancasila dan nilai-nilai Kristiani.”

*Unggul:* Keberadaan dan produk yang dihasilkan oleh Unika Santo Thomas diakui, dibutuhkan dan dijadikan sebagai alternatif utama oleh masyarakat baik tingkat lokal, nasional dan global.

*Inovatif:* Unika Santo Thomas berkomitmen untuk melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi secara optimal dan inovatif.

*Humanis:* Karakter ini mencirikan sivitas akademika Unika Santo Thomas yang bersaudara, berempati, dan berbela rasa, menghormati harkat dan martabat manusia, solid dan berpihak kepada orang miskin. Ciri ini diungkapkan dalam aktivitas, interaksi dan relasi di antara sivitas akademika. Hal ini terwujud juga kepada keluarga

dosen, keluarga tenaga kependidikan, keluarga mahasiswa dan keluarga karyawan serta warga Masyarakat yang membutuhkan.

*Berbudaya berdasarkan Pancasila dan nilai-nilai Kristiani*: karakter ini mencirikan Unika Santo Thomas sebagai sivitas akademika yang beradab, jujur, tulus, berkeadilan sosial dan bersedia berkorban demi kebaikan dan kesejahteraan bersama, menjunjung tinggi kebinekaan suku, agama dan bahasa. Selain itu, nilai-nilai kekatolikan yang tertuang dalam *Ex Corde Ecclesiae* mengundang dosen-dosen di Unika memiliki kecakapan ilmiah dan pedagogis, ajaran yang utuh, dan hidupnya tidak tercela. Itu berarti dosen-dosen harus profesional, dedikatif, dan berperilaku baik secara religius.

Inilah nilai-nilai yang ingin dicapai melalui FHBI (Formasio, Humanis, Berbudaya dan Inovatif). Mungkin tampak begitu ideal, namun sejatinya yang ideal ini tetap diperlukan dalam melakukan sesuatu yang sederhana dalam “menekuni Program FHBI ini dengan sungguh-sungguh.” Harapannya, pada akhir semester ini kita pun dapat mengatakan: “Kami mau berproses dari hari ke hari dengan setia dan tekun untuk menghidupi secara kreatif nilai-nilai yang ditawarkan oleh Universitas Katolik Santo Thomas.”

### **Aktivitas**

1. *Sharing* kelompok dan pleno dengan tuntunan pertanyaan di bawah ini (tidak harus semua pertanyaan digunakan). DPA bisa memilih pertanyaan-pertanyaan yang relevan.
2. Usulan: jika memang waktu masih banyak, para mahasiswa bisa diminta membuat poster terkait hubungan antara Sumatera Utara dan Universitas Katolik Santo Thomas.

### **3.3 Tradisi-Tradisi dalam Gereja: Refleksi dan Percakapan Tiga Putaran**

Sebagai universitas yang bernaung di bawah Gereja Katolik, Universitas Katolik Santo Thomas perlu memperhatikan adanya tradisi-tradisi Gereja. Di sini diperkenalkan tradisi “refleksi” dan melakukan “percakapan tiga putaran.”

### 3.3.1 “Refleksi”

#### Arti Kata “Refleksi”

1. “Refleksi” berasal dari kata latin "reflectere", yang berarti "kembali ke belakang". Jadi, “refleksi” mengajak kita untuk "kembali ke belakang” melihat hidup kita yang telah kita jalani sebelumnya. Dalam arti yang lebih dalam, "refleksi" tidak hanya sekadar "melihat kembali" dan "mengevaluasi" begitu saja, melainkan juga mencoba untuk "mencari makna dari sebuah peristiwa yang dialami sehari-hari.
2. “Peristiwa” di sini pun dapat berarti sebuah kejadian tertentu yang aku alami, perjumpaan dengan pribadi-pribadi tertentu, pikiran yang datang di dalam otak, perasaan yang timbul di dalam hati, keinginan-keinginan yang muncul untuk ditindaklanjuti, dlsb. Dalam arti itu, "peristiwa" dapat menjadi segala sesuatu yang hadir dalam diri seseorang. Maka, seluruh panca indera pun terlibat di dalamnya: (1) apa yang aku lihat, (2) apa yang aku dengar, (3) apa yang aku ciumi (4) apa yang aku rasakan, dan (5) apa yang aku sentuh, semuanya dapat menjadi titik tolak untuk berefleksi.
3. Selain panca indera, refleksi juga menggunakan tiga daya jiwa yang dimiliki seorang pribadi:
  - a. *Akal Budi* (Apa yang aku ketahui tentang diriku dan lingkungan sekitarku? Apa makna yang aku temukan dalam suatu peristiwa yang terjadi dalam hidupku? Apa yang membuatku memikirkan sesuatu hal lebih intens dari pada hal yang lain? Mengapa? Dlsb.)
  - b. *Perasaan* (Apa yang aku rasakan? Apa yang menggugah hatiku berbuat atau tidak berbuat sesuatu? Apa yang lebih dominan menggerakkan hatiku untuk memilih satu hal dari pada hal yang lain? Apa yang menyentuhku secara pribadi dalam perjumpaan dengan seseorang? Mengapa? Dlsb.)
  - c. *Kehendak* (Apa cita-cita atau impianku? Apa yang ingin aku lakukan? Apa yang menggerakkan diriku untuk

bersikap baik? Apa yang mendorongku untuk menjadi lebih baik lagi? Mengapa? Dlsb.)

4. "Refleksi" tidak hanya sekadar menulis "buku harian" yang berupa kumpulan (*list*) (a) lakukan dan (b) hal-hal yang akan aku lakukan. Jika ini yang terjadi maka "refleksi" akhirnya hanya jatuh menjadi seperti "agenda" atau "to do list". Melainkan, "refleksi" itu mencoba mengambil satu atau beberapa hal dalam peristiwa keseharian yang menyentuh hati dan begitu terkesan (baik itu yang membahagiakan, maupun yang menyedihkan).
5. Pada akhirnya, "refleksi" itu merupakan suatu proses untuk "mengambil suatu makna" dalam peristiwa keseharian yang terjadi dalam hidup kita. Proses ini adalah "proses belajar yang tanpa henti". Namun, bukan berarti kita tidak mendapatkan apa-apa (karena proses belum berhenti). Melainkan sebaliknya, dengan "berefleksi" kita mendapatkan "buah yang baik" untuk kehidupan kita selanjutnya. Dengan kata lain, saat ini kita perlu untuk terus belajar dari "sejarah hidup" kita masing-masing, demi suatu bentuk masa depan yang lebih baik di masa yang akan datang.

### **Tuntunan Berefleksi**

1. Hening sejenak (5-10 menit) untuk menenangkan diri (berdoa secara pribadi/spontan). Bisa mulai dengan mengatur nafas secara teratur dan mulai merasakan keheningan dalam hati.
2. Ketika mulai merasa tenang, mulailah untuk mengingat hal-hal apa saja yang sangat berkesan dalam kurun waktu tertentu (bisa hari ini, kemarin, seminggu yang lalu, sebulan yang lalu, bahkan pengalaman masa kecil) yang masih bisa dirasakan "getaran"-nya sampai saat ini (baik itu pengalaman bahagia, sedih, atau pengalaman yang biasa-biasa saja).
3. Mulailah menulis pengalaman itu sedetail mungkin, sejauh itu perlu untuk ditulis. (Yang bisa menentukan sejauh apa pengalaman itu dapat ditulis hanyalah orang yang mengalami

pengalaman itu sendiri; tidak ada satu orang pun yang dapat mengukurnya selain dia yang mengalaminya)

4. Jangan lupa juga menulis setiap pikiran, perasaan, dan kehendak di dalam peristiwa yang dialami itu, sejauh hal itu masih dapat diingat dan dirasakan hingga saat ini.
5. Selesai menulis pengalaman yang terjadi, ambillah waktu untuk hening lagi selama 5-10 menit dengan menimbang-nimbang dalam hati, “Apa makna yang dapat aku temukan dalam pengalaman itu? Apa yang dapat aku petik dan aku pelajari untuk hidupku ke depannya? dst.”
6. Kemudian, tulislah satu kata, atau satu frase, atau satu kalimat kunci untuk mengungkapkan pengalaman yang direfleksikan itu.
7. Tutuplah dengan doa secara pribadi. Menenangkan diri selama 5-10 menit lagi sebelum melakukan aktivitas selanjutnya.

### **Cara Praktis**

1. Sediakan selembar kertas dengan 3 kolom (*bagian kiri*: pikiran dan kehendak yang dominan yang muncul dari merefleksikan pengalaman; *bagian tengah*: pengalaman yang direfleksikan; *bagian kanan*: perasaan yang dominan, yang muncul dari merefleksikan pengalaman).
2. Kata/Frase/Kalimat Kunci dikumpulkan di pamlet, sehingga setiap minggu dapat dilihat perkembangannya.
3. DPA diharapkan menggarisbawahi yang penting untuk ditindaklanjuti. Diharapkan setiap mahasiswa dampingannya pernah disapa secara personal.

## Cara Menulis Refleksi

Pikiran dan kehendak yang muncul dari pengalaman yang terjadi dan direfleksikan	Pengalaman yang direfleksikan	Perasaan yang muncul dari pengalaman yang terjadi dan direfleksikan

### 3.3.2 “Percakapan Tiga Putaran”

Selain melakukan refleksi, *sharing* (berbagi cerita) juga merupakan kebiasaan yang dilakukan dalam komunitas gerejani untuk saling memperkaya pengalaman para anggotanya. Salah satu cara untuk melakukan *sharing* (berbagi cerita) dengan teman-teman yang lain adalah dengan melakukan “Percakapan Tiga Putaran.” Adapun tata cara “Percakapan Tiga Putaran” itu sebagai berikut:

1. Melakukan refleksi pribadi selama sekitar 20-30 menit (dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh DPA).
2. Masuk dalam kelompok *Sharing* (sebaiknya satu kelompok terdiri dari maksimal 6 orang).
3. *Putaran I*: Masing-masing anggota kelompok menceritakan hasil refleksi pribadinya (masing-masing maksimal 7 menit). Ketika salah seorang anggota men-*sharing*-kan pengalamannya, para anggota yang lain mendengarkan dengan cermat, agar dapat memetik “pelajaran” dari pengalaman yang di-*sharing*-kan oleh teman-temannya.
4. Hening sejenak untuk meresapkan pengalaman yang sudah di-*sharing*-kan oleh teman-teman yang lain.

5. *Putaran II*: Mengungkapkan hal yang berkesan, menyentuh, atau menginspirasi dari *sharing* teman yang didengar dalam *Putaran I* (masing-masing maksimal 2 menit).
6. Hening sejenak.
7. *Putaran III*: Menyampaikan satu ungkapan (bisa satu kata, satu frase atau satu kalimat yang dirasakan paling menyentuh di hati), yang didengar dari *sharing* temannya, sebagai sapaan Tuhan atau kehendak-Nya dalam seluruh proses dialog dan percakapan yang baru saja dilakukan (masing-masing maksimal 1 menit).
8. Hening dan Doa Penutup.

**Pertanyaan untuk Melakukan Refleksi yang akan Menjadi Bahan “Percakapan Tiga Putaran”:**

1. Mengenai Sumatera Utara: “Apa yang teman-teman rasakan tentang Sumatera Utara (selama berada di sini)? Sudah ke mana saja? Apa yang dijelajahi di kota Medan? dsb.
2. Mengenai Video Singkat YouTube: Apa yang menarik dari video yang sudah teman-teman nonton?
3. Apakah ada hal yang sangat baru/mengejutkan yang teman-teman temukan selama tinggal di Sumatera Utara?
4. Bagi teman-teman yang berasal dari Sumatera Utara, apa pesan untuk teman-teman dari luar daerah agar dapat beradaptasi dengan mudah di Sumatera Utara?
5. Bagi teman-teman yang berasal dari Sumatera Utara, nilai-nilai budaya apa yang dapat Anda petik dari teman-teman yang berasal dari luar Sumatra Utara?
6. Apakah impian Universitas Katolik Santo Thomas sama dengan impianmu?
7. Apakah yang dituju oleh Universitas Katolik Santo Thomas sesuai dengan konteks zaman dan lingkungan dan dapat mendukungmu untuk bertumbuh?

8. Apakah ada hal baru yang kamu ketahui tentang Universitas Katolik Santo Thomas setelah menonton video ini? Bagaimana tanggapanmu terkait hal itu?
9. Hal terbaik apa yang kamu temukan selama belajar di Universitas Katolik Santo Thomas?

**Catatan:**

1. Agar pengalaman para mahasiswa sungguh diperkaya, sebaiknya “Percakapan Tiga Putaran” dilakukan dua kali. Yang pertama berbagi cerita tentang “Sumatra Utara” (pertanyaan no. 1 s/d 5). Yang kedua berbagi cerita tentang “Universitas Katolik Santo Thomas” (pertanyaan no. 6 s/d 9).
2. Lokasi pelaksanaan Topik 2 ini di aula, halaman kampus, dan kapel.

**Selebrasi**

1. Menuliskan kalimat atau ungkapan positif sebagai komitmen dalam selembar kertas dan dikumpulkan untuk dokumentasi.
2. Menyayikan lagu daerah URL :
  - a. <https://www.youtube.com/watch?v=5jeeauLLGJo>
  - b. <https://www.youtube.com/watch?v=pnn9MuPJGYM>

**Penutup**

Demikian telah disampaikan bagaimana panduan/arahan agar mahasiswa memiliki motivasi untuk senantiasa mengoptimalkan potensi diri dengan menggali referensi yang bersumber dari lingkungan tempat belajar.

## TOPIK 3 KULTUR BELAJAR DI PERGURUAN TINGGI

### **Materi (30 menit)**

#### *Doa Pembukaan*

#### *Pengantar*

Dalam topik ini mahasiswa dibawa pada pengenalan identitas dirinya secara lebih mendalam sebagai mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas yang bisa, tahu, dan mau membangun dan memiliki kultur belajar di perguruan tinggi. Siapa mahasiswa itu? Bagaimana seharusnya belajar di perguruan tinggi. Sesi ini juga akan dilengkapi dengan 2 kegiatan untuk menunjang terciptanya kultur belajar di perguruan tinggi.

#### *Siapa Mahasiswa itu?*

Mahasiswa/i adalah pelajar pada tingkat perguruan tinggi. Mereka sudah memiliki jurusan/spesialisasi pada bidang ilmu tertentu yang menjadi fokus studi (pembelajaran, pengabdian, dan penelitian) untuk mengembangkan diri semaksimal mungkin.

Selamat Anda sudah resmi menjadi mahasiswa! Bagi para mahasiswa baru, masa awal memasuki dunia kampus pastilah memberikan kesan tersendiri. Selain memiliki kultur dan sistem pendidikan yang berbeda dengan lingkungan sekolah menengah, dunia kampus juga berarti kesempatan untuk menemukan teman baru, tempat baru, dan pengalaman baru. Banyak mahasiswa baru yang sudah mantap untuk menghadapi perubahan ini, tapi tak sedikit yang masih berdebar-debar untuk menghadapinya.

Kultur belajar di perguruan tinggi memiliki karakteristik yang berbeda dengan di sekolah menengah. Kultur belajar yang dapat kita pilih sebagai mahasiswa adalah belajar mandiri dan belajar aktif. Belajar mandiri dan belajar aktif memberikan kesempatan kepada kita untuk menentukan tujuan belajar, merencanakan proses belajar, menggunakan sumber belajar, dan melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan belajar. Kita dapat secara aktif berpartisipasi untuk menentukan APA yang akan dipelajari dan BAGAIMANA cara belajarnya. Kita tidak menunggu pengarahan dari dosen secara terus

menerus, namun kita perlu memiliki kreativitas dan inisiatif, serta mampu bekerja sendiri.

Selain belajar mandiri dan belajar aktif, kita sebagai mahasiswa juga perlu membangun literasi. Literasi adalah kemampuan seseorang dalam mengolah dan memahami informasi saat membaca dan menulis. Literasi mencakup baca tulis, numerasi, sains, digital, finansial, dan budaya dan kewargaan. Seperti yang kalian lihat literasi tidak terbatas pada menulis dan menghitung. Jadi, sudah seberapa jauhkah kalian menguasai keenam jenis literasi ini? Budaya literasi penting diterapkan dalam lingkup perguruan tinggi karena mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dalam ruang pembelajaran. Dengan meningkatkan budaya literasi, kalian diharapkan mampu untuk mengakses informasi yang relevan, menganalisis dan mengevaluasi sumber-sumber yang ditemui, serta menghasilkan pemikiran kritis yang berbasis bukti. Bukan hanya dibutuhkan dalam proses belajar dan akademik, literasi juga berperan dalam melakukan perubahan di skala lebih besar dan ruang lingkup masyarakat lebih luas. Agen perubahan, "agent of changes", begitulah julukan yang disematkan mahasiswa. Jadi sudah sepatutnya mahasiswa mampu membawa perubahan kepada masyarakat melalui literasi.

### *Tutuntun Belajar Mahasiswa di Perguruan Tinggi*

Mahasiswa mendapat materi Pelajaran dari Dosen 30 %. Setiap mahasiswa harus menggunakan 70% nya untuk belajar mandiri dan belajar aktif dengan membaca buku-buku sumber, diktat, diskusi, kerjakan tugas mandiri, dan memperbanyak literasi yang berkaitan dengan mata kuliah.

*Belajar Sukses di Perguruan Tinggi – You Tube*

### **Membangun Budaya Belajar Baru**

Sumber: <https://satupersen.net/blog/tips-membangun-kebiasaan-baru>

Untuk membangun budaya belajar mandiri dan belajar aktif yang terpenting adalah membangun budaya belajar baru selama belajar di universitas. Salah satu bentuk yang terbaik dan termudah untuk membangun budaya belajar baru adalah

dengan membangun kebiasaan (*habitus*). Hal ini akan sangat menguntungkan karena, kita jadi bisa melakukan suatu perilaku secara otomatis tanpa perlu mengerahkan energi fisik dan mental yang terlalu besar. Dengan membangun kebiasaan belajar yang baru juga memungkinkan kita untuk mencapai tujuan belajar kita lebih produktif dan lebih sehat.

Masalahnya membentuk kebiasaan ini cukup *tricky* dan membutuhkan konsistensi. Contoh yang sederhana setiap awal tahun banyak orang selalu membuat resolusi untuk hidupnya. Menurut penelitian yang dilakukan di Edith Cowan University, resolusi tahun baru milik kebanyakan orang cuma bertahan sampai beberapa minggu aja. Penelitian lainnya juga mengatakan kalau cuma 8% orang yang berhasil menjalankan resolusi tahun barunya. "Sayang sekali ya. Supaya kamu bisa membuat kebiasaan baru ini bertahan lama, mari kita buat kebiasaan baru dalam belajar, teman-teman!"

Ada beberapa alasan kenapa proses membentuk kebiasaan baru bisa gagal, yaitu:

### *1. Tujuan yang tidak spesifik dan realistis*

Alasan kenapa tujuan kamu sering gagal adalah karena tujuan tersebut tidak spesifik. Contohnya, kamu memiliki tujuan untuk rajin belajar selama kuliah. Nah, sayangnya tujuan ini sebenarnya masih terlalu umum karena belum memiliki detail yang jelas. Tolak ukur "rajin" di sini berapa kali dalam seminggu? Berapa menit kamu akan belajar? Di sisi lain, tujuan kamu mungkin gagal karena nggak realistis. Misalnya kamu bikin goals untuk belajar 60 menit setiap hari di luar pembelajaran di kelas. Jika selama ini kamu tidak pernah belajar rutin setiap hari selama 60 menit, tentu wajar merasakan kewalahan dan gampang capek.

Oleh karena itu, tujuan tersebut kurang realistis karena tidak mempertimbangkan kemampuanmu saat ini. Kamu bisa mulai belajar membuat tujuanmu jadi spesifik dengan metode SMART. SMART ini merupakan kepanjangan dari *Specific* (Spesifik), *Measurable* (Terukur), *Actionable* (Dapat Dilakukan/diterapkan), *Realistic* (Realistik/Nyata), dan *Time-Bound* (Terikat Waktu). Metode ini

membantu membuat tujuanmu jadi konkret, dapat terukur, realistis, dan dibatasi waktu agar kamu lebih terarah untuk mencapainya.

## *2. Menunda-nunda hal yang sudah direncanakan*

Menunda-nunda hal yang sudah direncanakan biasanya terjadi karena kamu merasa lagi sibuk atau memang gak bersemangat. Menunda-nunda hal yang bisa dilakukan pada saat itu dengan berbagai macam alasan akhirnya bisa membuat kamu berujung menyerah untuk melanjutkan. Hal ini karena dasar pemikiran bahwa, kamu sudah "gagal" sehingga pesimis untuk melanjutkan lagi perilaku tersebut.

Kebiasaan menunda itu biasanya ada dalam dirimu karena otakmu memang terbiasa untuk fokus sama "tanggal deadline". Balik lagi, kalau masih jauh, ya kenapa harus sekarang? Hal ini harus diubah dengan menanamkan pemikiran baru dalam diri, "Kalau bisa sekarang, mengapa harus besok?" Jadi, menunda-nunda itu bukan persoalan gaya hidup, sifat bawaan, atau manajemen waktu, karena orang yang suka menunda seringkali justru sangat optimis bahwa mereka bisa menyelesaikan tugasnya menjelang "deadline". Yang harus diubah adalah cara pandangnya, "Mengapa penderitaan itu harus diundur-undur, kalau bisa selesai hari ini, mengapa besok harus menderita?" Perubahan cara pandang atau paradigma inilah yang penting ditumbuhkan dalam diri.

## *3. Membuat kebiasaan belajar baru sulit dilakukan*

Misalnya, kita tidak terbiasa belajar rutin setiap hari. Tiba-tiba kita ingin belajar rutin di luar perkuliahan selama 3 jam setiap hari. Hal ini tentunya akan sangat sulit dilakukan. Maka, lebih baik mulailah dengan 30 menit selama 3 bulan berturut-turut. Kemudian di bulan keempat menjadi 60 menit setiap hari, dan begitu seterusnya. Jam belajar harianmu bisa ditambah secara bertahap, tidak langsung 3 jam setiap hari. Semua ini butuh waktu. Jadi, bersabar dan konsisten adalah kuncinya.

## **Aktivitas 1: Membangun Kultur Belajar (30 menit)**

### *Pengantar*

Kultur atau budaya adalah hasil buah dari kebiasaan yang dilakukan terus-menerus. Kebiasaan (habitus) yang dilakukan dengan terus menerus akan membentuk dan menghasilkan karakter/nilai. Karakter /nilai yang dimiliki dan dihidupi seseorang/kelompok akan membentuk/menghasilkan kultur/budaya. Kultur (budaya) belajar adalah hasil buah dari kebiasaan melakukan kegiatan dan kebiasaan belajar yang dilakukan secara tekun dan terus menerus.

### *Tujuan*

Mahasiswa memahami kultur dan tuntutan belajar di perguruan tinggi yang utama, yaitu belajar aktif, belajar mandiri serta lebih mengenal budaya literasi.

### *Indikator capaian dalam membangun kultur belajar*

1. Mencintai 100% program studi yang dipilih
2. Pemanfaatan waktu (disiplin)
3. Pengerjaan tugas-tugas kuliah
4. Skala prioritas dalam belajar
5. Ketekunan/keuletan dalam studi
6. Pemanfaatan perpustakaan
7. Pemanfaatan media sosial
8. Kehadiran di kampus
9. Aktif mendengarkan waktu dosen mengajar
10. Mencatat point-point penting dari materi pengajaran
11. Kemauan bertanya
12. Keterlibatan dalam diskusi kelompok
13. Kerelaan berbagi pengetahuan pada teman (belajar bersama dalam studi kelompok sesuai dengan minat atau mata kuliah)
14. Membaca buku sumber (terutama bahasa Inggris)
15. Kontribusi pada tulisan ilmiah (majalah)

### Metode

1. Ceramah
2. Refleksi Pribadi
3. Sharing Kelompok
4. Pelatihan

### Proses Aktivitas

1. Doa Pembukaan
2. Instruksi

Mahasiswa diminta membuat perbandingan cara belajar di sekolah menengah dengan cara belajar di Perguruan Tinggi: (1) Apa yang masih bisa dipertahankan dan dikembangkan, dan (2) Apa yang harus diubah atau ditinggalkan.

### LEMBAR KERJA

APA PERBEDAAN CARA BELAJAR SEBELUM MASUK KULIAH DENGAN SEKARANG INI.

Sebelum masuk Perguruan Tinggi	Akan/Sedang dalam Perguruan Tinggi
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

MAHASISWA MEMBUAT JADWAL STUDI PRIBADI PER SEMESTER (MULAI SEMESTER 1) UNTUK MEMBANGUN KULTUR BELAJAR

WAKTU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
(sebelum jam kuliah)						

(pada waktu jam kuliah)						
(sesudah jam kuliah)						

3. Mahasiswa diminta untuk sharing tiga putaran tentang hasil refleksinya! (lihat hal.17 Percakapan Tiga Putaran)
4. Masukan dan penguatan dari DPA
5. Doa Penutup

## **Aktivitas 2:**

### **Pencapaian Nilai-nilai DARI KULTUR AKADEMIK (30 menit)**

#### *Pengantar*

Mahasiswa dihantar pada tujuan nilai yang harus dicapai dalam 1 atau 2 semester ke depan. Penapaian (destiny) nilai ini penting karena akan memacuk setiap mahasiswa untuk mewujudkan dan memiliki nilai tersebut. Pencapaian nilai ini, terutama tidak hanya pada nilai angka yang didapat pada setiap mata kuliah atau IP/IPK saja, tetapi nilai-nilai yang menjadi karakter setiap mahasiswa. Pencapaian nilai-nilai ini diperoleh dari penilaian dari orang lain atas dasar perilaku, sikap, tindakan, dayajuang, dan semangat/spiritualitas mahasiswa itu sendiri.

#### *Tujuan*

Mahasiswa memiliki nilai-nilai positif yang membuatnya semakin mantap, enjoy, dan cintadengan pilihan prodi DI Universitas Katolik Santo Thomas sebagai tempat bertumbuh.

*Indikator capaian Nilai*

1. Intelektualitas
2. Humanis
3. Kreatif
4. Inovatif
5. Berintegritas
6. Berbudaya akademik
7. UTOS
8. *Omnibus Omnia*

*Metode*

1. Sharing dan tanya jawab dengan mahasiswa kakak Tingkat
2. Mengisi lembar kerja
3. Sharing atas lembar kerja

*Proses Aktivitas*

1. Doa pembukaan
2. Instruksi: DPA menjelaskan proses dan prosedur selama aktivitas 2 ini.
3. **BERSHARING TENTANG PENGALAMAN BELAJAR DAN HASIL YANG SUDAH DICAPAI**
4. Mahasiswa menuliskan nilai-nilai yang ingin dicapai dan dimiliki ketika sedang dan setelah belajar di perguruan ini. Sebutkan minimal 3 nilai yang membuat anda akan berkembang dalam prodi ini.

**LEMBAR KERJA**

<b>NILAI-NILAI YANG INGIN KUCAPAI DAN MILIKI DALAM 1 ATAU 2 SEMESTER KE DEPAN</b>	1.
<b>DREAM → DESTINY</b>	2.
What might be? What will be?"	3.
(Imagine what the learn world is calling and adjust/improvise) for)	
Envisioning Sustaining	

5. Mensharingkan nilai-nilai yang diharapkan kepada mahasiswa yang lain. (TIGA PUTARAN)
6. Hening (3-5 menit) untuk merefleksikan, membatinkan, dan diakhiri dengan membuat komitmen.
7. Masukan dan penguatan dari DPA
8. Doa penutup

## **TOPIK 4**

### **PENGENALAN DIRI SECARA INTEGRAL**

#### **Pengantar**

Pengenalan diri adalah kesadaran dan pemahaman terhadap diri sendiri yang meliputi; siapa aku, apa kebutuhanku dan apa kemampuanku. Mengetahui diri sendiri akan membuat seseorang mengetahui apa yang akan menjadi tujuan hidupnya, menyadari kemampuan dan bakatnya serta tahu cara menggunakannya dengan tepat dan mampu mengaktualisasikan diri.

#### **Tujuan**

1. Mahasiswa memiliki kesadaran tentang pentingnya memahami dan mengenal diri
2. Mahasiswa mampu mengelola dan mengaktualisasikan diri

#### **Indikator**

1. Mahasiswa mampu memenuhi seluruh hierarki kebutuhan manusia
2. Mahasiswa mampu mengenali kepribadiannya dengan baik

#### **Metode**

Talkshow (narasumber: Campus Ministry – Universitas St. Thomas Medan)

#### **Alokasi waktu**

60-90 Menit

#### **Aktivitas**

1. Narasumber menyampaikan materi tentang siapa aku
2. Melakukan tes kepribadian

#### **Materi**

##### **Siapa Aku ?**

Pertanyaan paling mendasar dan fundamental agar kita dapat mengenal diri kita adalah siapakah aku, apa peranku dan apa tujuan hidupku ?

Psikologi humanistik adalah salah satu pendekatan dalam ilmu psikologi yang memandang manusia sebagai individu yang utuh, memiliki potensi, serta mampu untuk mengaktualisasikan dirinya. Pada pendekatan ini manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki kehendak bebas, unik dan memiliki potensi untuk mengaktualisasikan diri.

Abraham Maslow merupakan tokoh yang terkenal dengan teori hierarki kebutuhan manusia yang mendorong manusia untuk melakukan pertumbuhan dan mencapai kepuasan dalam hidup. Menurut Maslow, kegagalan untuk dapat memenuhi hierarki kebutuhan dapat membuat individu berada pada kondisi yang tidak memuaskan hingga mengarah pada munculnya berbagai hambatan dan gangguan.

Maslow memandang bahwa manusia harus berfokus pada potensi. Percaya bahwa manusia berusaha untuk mencapai kemampuan maksimal. Manusia mencari batas-batas kreativitas tertinggi, mencapai kesadaran dan kebijaksanaan sehingga menjadi manusia yang “berfungsi secara penuh”, memiliki “kepribadian sehat”, dan dapat melakukan “aktualisasi diri.”

Seseorang akan bertumbuh dengan baik bila lingkungannya benar/baik sehingga mampu mengaktualisasikan potensi yang mereka telah mewarisi. Jika lingkungan tidak “benar” mereka tidak akan bertumbuh dengan baik.

## **Teori Hierarki Kebutuhan Maslow**

### **1. Kebutuhan Fisiologis**

Merupakan kebutuhan dasar manusia, yaitu kebutuhan tubuh manusia untuk mempertahankan hidup. Kebutuhan tersebut meliputi makanan, air, udara, tempat tinggal, pakaian dan seks. Kebutuhan fisiologis yang akan datang pertama dalam pencarian seseorang untuk kepuasan.

### **2. Kebutuhan Keamanan**

Ketika semua kebutuhan fisiologis terpenuhi dan tidak mengendalikan pikiran dan perilaku lagi, maka kebutuhan keamanan dapat menjadi aktif. Hal ini merupakan kebutuhan perlindungan bagi fisik manusia. Manusia membutuhkan perlindungan dari gangguan kriminalitas, sehingga ia bisa hidup dengan aman dan nyaman.

### 3. Kebutuhan Sosial

Ketika kebutuhan untuk keselamatan dan kesejahteraan fisiologis puas, kelas berikutnya kebutuhan afeksi. Merupakan kebutuhan berdasarkan rasa memiliki dan dimiliki agar dapat diterima oleh orang-orang sekelilingnya atau lingkungannya. Kebutuhan tersebut berdasarkan kepada perlunya manusia berhubungan satu dengan yang lainnya. Maslow menyatakan bahwa manusia mencari untuk mengatasi perasaan kesepian dan keterasingan.

### 4. Kebutuhan Ego/Penghargaan

Ketika tiga kelas pertama kebutuhan dipenuhi, kebutuhan untuk harga diri bisa menjadi dominan dengan keinginan mendapat penghargaan dari orang lain. Merupakan kebutuhan untuk mencapai derajat yang lebih tinggi dari yang lainnya. Manusia berusaha mencapai prestis, reputasi dan status yang lebih baik. Manusia memiliki ego yang kuat untuk bisa mencapai prestasi yang lebih baik untuk dirinya maupun lebih baik dari orang lain. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi orang menjadi frustrasi, merasa rendah diri, lemah, tak berdaya dan tidak berharga.

### 5. Kebutuhan Aktualisasi Diri

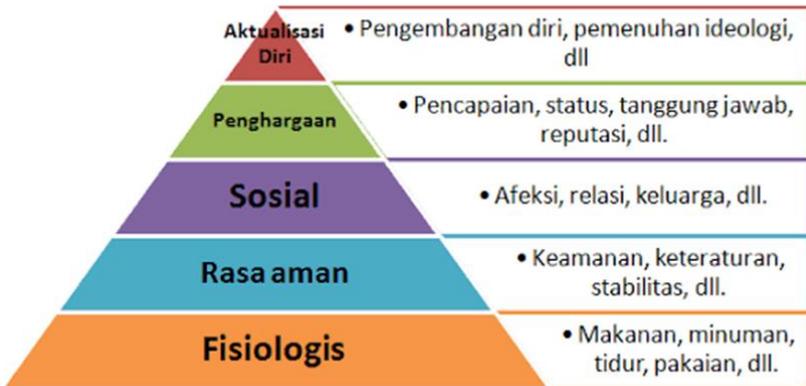
Ketika semua kebutuhan di atas terpenuhi maka kebutuhan untuk aktualisasi diri diaktifkan. Merupakan kebutuhan yang berlandaskan akan keinginan dari seorang individu untuk menjadikan dirinya sebagai orang yang terbaik sesuai dengan potensi dan kemampuan yang dimilikinya. Seorang individu perlu mengekspresikan dirinya dalam suatu aktivitas untuk membuktikan dirinya bahwa ia mampu melakukan hal tersebut.

Maslow menggambarkan aktualisasi diri adalah bahwa seseorang menjadi dan melakukan apa yang dapat dilakukan secara optimal. Seorang musisi harus bermusik, seniman harus melukis, dan penyair harus menulis. Ketika ada kebutuhan untuk aktualisasi diri akan tampak tingkah seseorang sering merasa tidak jelas.

Ketika seseorang merasa mengalami tanda-tanda kegelisahan. Dapat dilihat jika seseorang lapar, tidak aman, tidak dicintai atau

diterima, atau kurang harga diri, sehingga sangat mudah untuk mengetahui apa yang menyebabkan orang tersebut mengalami kegelisahan.

Maslow percaya bahwa satu-satunya alasan seseorang tidak selalu mulus bergerak ke arah aktualisasi diri adalah tantangan yang dihadapi dari orang sekitar/masyarakat. Sehingga perlu ada pembinaan untuk membantu orang berkembang sesuai dengan bakatnya. Teori hierarki kebutuhan sering digambarkan sebagai piramida, lebih besar tingkat bawah mewakili kebutuhan yang lebih rendah, dan titik atas mewakili kebutuhan aktualisasi diri.



## Tes Kepribadian

### 1. Tes 1

- Orang yang berani dan mau melakukan hal-hal baru dan bertekad untuk menguasainya
- Mudah menyesuaikan diri dan merasa senang dalam setiap situasi
- Hidup, bersemangat, sering menggunakan isyarat tangan, lengan dan wajah secara hidup
- Suka menyelidiki segala hal dengan memperhatikan hubungan dari setiap bagian-bagian secara logis dan semestinya

## **2. Tes 2**

- a. Melakukan sesuatu sampai selesai sebelum memulai yang baru (tidak acak-acakan)
- b. Penuh kesenangan dan selera humor yang baik
- c. Meyakinkan orang dengan logika dan fakta, bukannya pesona atau kekuasaan (senang berargumentasi)
- d. Kelihatannya tetap tenang dan tidak terganggu dengan segala kekacauan serta sering menghindari setiap bentuk kekacauan

## **3. Tes 3**

- a. Dengan mudah menerima pandangan atau keinginan orang lain tanpa merasa perlu mengemukakan pendapatnya sendiri (tidak bernai memiliki pendapat pribadi)
- b. Bersedia mengorbankan dirinya demi memenuhi kebutuhan orang lain
- c. Orang yang memandang bahwa bersama orang lain sebagai kesempatan untuk bersikap manis, menghibur serta tampil mempesona, bukannya sebagai tantangan atau kesempatan berbisnis
- d. Orang yang yakin akan caranya sendiri

## **4. Tes 4**

- a. Menghargai keperluan/kebutuhan dan perasaan orang lain
- b. Mempunyai perasaan/emosional yang kuat, tetapi jarang memperlihatkan kepada orang lain (selalu berpenampilan tenang/tak tergoyahkan)
- c. Mengubah setiap situasi, kejadian atau permainan menjadi kontes/kesempatan untuk bertanding dan selalu bermain untuk menang
- d. Bisa merebut hati orang lain melalui pesona kepribadiannya (penampilannya sebagai orang menarik)

## **5. Tes 5**

- a. Memperbaharui, membantu atau membuat orang lain merasa senang
- b. Memperlakukan orang lain dengan rasa segan, kehormatan dan penghargaan

- c. Selalu menahan diri dalam menunjukkan emosi/perasaan/antusiasme/semangat
- d. Bisa bertindak cepat dan efektif (boleh dikatakan) hampir dalam semua situasi

**6. Tes 6**

- a. Orang yang mudah menerima keadaan/situasi apa saja
- b. Secara intensif selalu memperhatikan orang lain, dan memperhatikan apa yang terjadi dalam diri orang lain
- c. Orang mandiri yang bisa sepenuhnya mengandalkan kemampuan, penilaian dan sumber dayanya sendiri
- d. Penuh kehidupan dan gairah

**7. Tes 7**

- a. Mempersiapkan aturan-aturan yang terperinci sebelum menyelesaikan suatu proyek/target dan lebih menyukai keterlibatan dengan tahap-tahap perencanaan dan produk jadi, bukannya menjadi pelaksana
- b. Tidak terpengaruh oleh penundaan, tetap tenang dan toleran akan penundaan yang terjadi
- c. Mengetahui/merasa bahwa segala-galanya akan beres kalau dia yang memimpin
- d. Mendorong atau memaksa orang lain bergabung, ikut atau menanam investasi melalui penampilan/pesona kepribadiannya

**8. Tes 8**

- a. Yakin, jarang ragu-ragu/goyah
- b. Tidak memikirkan perencanaan dalam kehidupan, tetapi lebih menjadikan hidup sebagai kegiatan yang impulsif/tiba-tiba sesuai dengan situasi
- c. Membuat, menghayati, bertindak sesuai dengan rencana sehari-hari, tidak menyukai rencananya terganggu
- d. Pendiam dan tidak mudah terseret dalam percakapan

**9. Tes 9**

- a. Orang yang mengatur segala galanya secara metodis, dan sistematis/teratur

- b. Orang yang cepat melakukan sesuatu dengan cara lain/kreatif dan bisa menerima situasi/cara apa saja
- c. Bicara terang-terangan tanpa menahan diri
- d. Orang yang periang dan mampu meyakinkan dirinya dan orang lain bahwa segala-galanya akan beres

**10. Tes 10**

- a. Orang yang selalu lebih cenderung menanggapi, bukan orang yang punya inisiatif, jarang memulai pembicaraan
- b. Selalu bisa diandalkan, teguh, setia, dan mengabdikan, namun kadang-kadang tanpa alasan yang jelas
- c. Punya rasa humor yang cemerlang dan bisa membuat cerita apa saja menjadi peristiwa yang menyenangkan
- d. Kepribadian yang mendominasi dan menyebabkan orang lain ragu-ragu untuk melawannya

**11. Tes 11**

- a. Bersedia mengambil resiko, tak kenal takut, berani
- b. Orang yang menyenangkan sebagai teman
- c. Berurusan dengan orang lain dengan penuh siasat, mudah memasuki siapa saja, peka akan perasaan orang lain dan sabra
- d. Melakukan segala-galanya secara berurutan/teratur sesuai dengan ingatan yang jernih tentang segala hal yang terjadi

**12. Tes 12**

- a. Selalu bersemangat tinggi dan dapat mempromosikan kebahagiaannya kepada orang lain
- b. Tetap memiliki keseimbangan secara emosional dan dapat menanggapi segala sesuatu sebagai mana yang diharapkan orang lain
- c. Orang yang perhatiannya senantiasa melibatkan tujuan, secara intelektual dan artistik/memiliki seni
- d. Percaya diri dan yakin akan kemampuan dan suksesnya sendiri

### **13. Tes 13**

- a. Memvisualisasikan/mengkonstruksikan segala hal dalam bentuk yang sempurna dan berusaha memenuhi standard itu sendiri/ mencapai kesempurnaan
- b. Mandiri, penuh kepercayaan diri, memenuhi kebutuhan sendiri dan tidak begitu memerlukan bantuan
- c. Orang yang tidak pernah mengatakan atau menyebabkan apapun yang tidak menyenangkan atau menimbulkan keberatan (berusaha menyenangkan orang lain)
- d. Mendorong orang lain untuk bekerja, bergabung atau terlubat dan membuat seluruhnya menyenangkan

### **14. Tes 14**

- a. Terang-terangan menyatakan emosi terutama rasa sayang dan tidak ragu-ragu menyentuh orang lain ketika berbicara kepada mereka
- b. Orang yang mempunyai kemampuan membuat penilaian yang cepat dan tuntas
- c. Memperlihatkan kepandaian bicara yang “menggigit” dan biasanya mengungkapkan kalimat pendek yang sifatnya sarkastis/kasar
- d. Lebih senang dengan introspektif/refleksi tanpa rasa senang kepada percakapan dan pengajaran yang pulasan/manipulatif

### **15. Tes 15**

- a. Secara konsisten/selalu berusaha merukunkan pertikaian dengan niat menghindari konflik yang lebih besar
- b. Ikut serta atau punya apresiasi/pemahaman mendalam tentang musik, punya komitmen terhadap musik sebagai bentuk seni bukannya demi kesenangan dan pertunjukan
- c. Terdorong untuk produktif/berhasil, menjadi pemimpin yang diikuti orang lain, merasa sulit duduk diam (selalu sibuk)
- d. Menyukai pesta dan tidak bisa menunggu terlalu lama untuk bertemu dengan setiap orang dalam ruangan pesta, tidak pernah menganggap orang lain sebagai orang asing

**16. Tes 16**

- a. Orang yang tanggap, mengingat kesempatan istimewa dan cepat memberikan isyarat yang baik dalam situasi tertentu
- b. Berpegang teguh, keras kepala dan tidak mau melepaskan sesuatu sampai tujuan tercapai
- c. Terus menerus bicara, biasanya menceritakan kisah lucu dan menghibur setiap orang di sekelilingnya, merasa perlu mengisi kesunyian supaya merasa senang
- d. Mudah menerima pemikiran dan cara-cara orang lain, tanpa perlu mengubahnya atau merasa tidak perlu mengungkapkan ketidaksetujuannya kepada orang lain

**17. Tes 17**

- a. Selalu bersedia mendengar apa yang dikatakan orang lain/mampu mendengarkan orang lain dengan baik
- b. Setia kepada seseorang, gagasan atau pekerjaan walaupun kadang-kadang tidak masuk akal
- c. Memberi pengarahan karena pembawaan yang terdorong untuk memimpin dan sering merasa sulit mempercayai bahwa orang lain bisa melakukan pekerjaan dengan sama baiknya dengan dirinya sendiri
- d. Penuh kehidupan, penuh semangat dan kuat

**18. Tes 18**

- a. Mudah puas dengan apa yang dimilikinya, jarang iri hati
- b. Memegang kepemimpinan dan berharap bahwa orang lain akan mengikutinya
- c. Mengatur kehidupan, tugas dan pemecahan masalah dengan membuat daftar, formulir atau grafik (perencanaan yang teliti)
- d. Merasa diri sangat berharga/tak ternilai harganya, dicintai dan menjadi pusat perhatian

**19. Tes 19**

- a. Menempatkan standar tinggi pada orang lain, menginginkan segala-galanya pada urutan yang semestinya sepanjang waktu (tersusun rapi)
- b. Mudah bergaul, bersifat terbuka, mudah diajak bicara

- c. Harus terus menerus bekerja atau mencapai sesuatu, sering merasa sulit istirahat (tidak tenang jika tidak berbuat)
- d. Orang yang menghidupkan pesta dan dengan demikian sangat diinginkan sebagai tamu pesta

**20. Tes 20**

- a. Kepribadian yang hidup, berlebihan dan penuh tenaga
- b. Tidak kenal takut, berani, terus terang dan tidak takut akan resiko
- c. Secara konsisten ingin membawa dirinya di dalam batas-batas apa yang dirasakan semestinya (bersifat ideal)
- d. Kepribadian yang stabil, senang dengan standar normal/biasa-biasa, tidak terlalu tinggi juga tidak terlalu rendah

**21. Tes 21**

- a. Orang yang memperlihatkan sedikit/tidak terlalu menampakkan ekspresi wajah atau emosi
- b. Menghindari perhatian orang lain karena rasa malu
- c. Orang yang suka pamer, memperlihatkan apa yang gemerlapan dan kuat, terlalu bersuara
- d. Suka memerintah, mendominasi kadang-kadang mengesalkan dalam hubungan dengan orang lain

**22. Tes 22**

- a. Orang yang kurang keteraturannya, dan ketidakteraturan ini mempengaruhi hampir semua bidang kehidupannya
- b. Merasa sulit mengenali masalah/sakit hati/atau perasaan orang lain
- c. Cenderung tidak bergairah, sering merasa bahwa dengan cara apa pun sesuatu tidak akan berhasil/selalu merasa gagal
- d. Orang yang sulit memaafkan dan melupakan sakit hati atau ketidakadilan yang dialami/biasanya menyimpan dendam

**23. Tes 23**

- a. Tidak bersedia atau menolak ikut terlibat, terutama kalau sesuatu itu kelihatan rumit/sulit

- b. Sering memendam rasa tidak senang karena merasa tersinggung oleh sesuatu yang sebenarnya terjadi atau sesuatu yang hanya hasil yang dibayangkan (imajinasi)
- c. Berjuang, melawan, ragu-ragu menerima cara lain yang bukan caranya sendiri (tidak mudah menerima cara yang ditawarkan orang lain)
- d. Menceritakan kembali kisah atau insiden untuk menghibur orang lain tanpa menyadari dia sudah menceritakannya beberapa kali sebelumnya, terus menerus memerlukan sesuatu untuk dikatakannya

**24. Tes 24**

- a. Bersikap keras/terlalu serius tentang persoalan/perincian sepele, memberi perhatian besar kepada perincian yang tidak penting
- b. Sering mengalami perasaan sangat kuatir, sedih atau gelisah
- c. Ingatan kurang kuat karena kurang disiplin dan tidak mau repot-repot mencatat secara mental/pikiran hal-hal yang tidak menyenangkan
- d. Langsung, blak-balakan, tidak sungkan-sungkan mengatakan kepada orang lain tentang apa yang dipikirkannya/berani mengungkapkan pendapat sendiri

**25. Tes 25**

- a. Orang yang merasa sedih atau merasa kurang kepercayaan diri/minder
- b. Orang yang merasa sulit membuat keputusan apa saja (bukan kepribadian yang lama-lama memikirkan setiap keputusan su[aya bisa membuat keputusan yang sempurna)
- c. Orang yang lebih banyak bicara daripada mendengarkan, yang mulai bicara bahkan tanpa menyadari bahwa orang lain sudah bicara
- d. Orang yang merasa sulit bertahan untuk menghadapi kesalahan atau tidak sabar menunggu orang lain melakukan sesuatu

**26. Tes 26**

- a. Orang yang intensitas/tujuannya/tuntutannya akan kesempurnaan membuat orang lain menjauhinya
- b. Tidak mampu untuk mendengarkan atau tidak tertarik kepada perkumpulan, kelompok, aktivitas, atau kehidupan orang lain
- c. Sangat labil/mudah berubah-ubah emosinya, tidak konsisten/setia pada janji, mudah menyetujui sesuatu tetapi mudah melupakannya
- d. Merasa sulit secara lisan atau fisik memperlihatkan kasih sayang secara terbuka

**27. Tes 27**

- a. Bersikeras memaksakan caranya sendiri kepada orang lain
- b. Tidak punya cara yang konsisten untuk melakukan banyak hal/berbuat sesuai dengan situasi
- c. Orang yang standarnya terlalu tinggi sehingga orang lain sulit untuk memenuhinya/memuaskannya
- d. Lambat dalam bergerak dan sulit ikut terlibat

**28. Tes 28**

- a. Kepribadian yang biasa-biasa/tidak menonjol, tidak memperlihatkan emosi
- b. Hampir selalu melihat sisi buruk dari setiap peristiwa sambil mengharapakan terjadinya kebaikan
- c. Orang yang punya harga diri tinggi dan menganggap dirinya selalu benar serta orang terbaik untuk pekerjaan
- d. Memperbolehkan orang lain (termasuk anak-anak) melakukan apa saja sesukanya agar dirinya disukai orang lain

**29. Tes 29**

- a. Orang yang perangnya seperti anak-anak, ngambek dan kadang berbuat berlebihan tetapi mudah melupakannya
- b. Bukan orang yang mempunyai perencanaan dan tujuan dalam hidup
- c. Mengobarkan perdebatan karena menganggap diri benar, tidak peduli bagaimana situasinya

- d. Mudah merasa terasing dari orang lain karena rasa tidak aman, atau cemas jika orang lain tidak benar-benar senang bersamanya

**30. Tes 30**

- a. Memiliki perspektif/cara pandang yang sederhana, kurang bijaksana/kurang pengertian tentang tingkat kehidupan yang lebih mendalam
- b. Orang yang sikapnya jarang positif dan sering hanya melihat sisi buruk atau gelap dari setiap situasi
- c. Penuh keyakinan, semangat dan keberanian, tetapi sering dalam pengertian negative
- d. Mudah bergaul, tidak peduli, cuek, masa bodoh

**31. Tes 31**

- a. Secara konsisten merasa tidak tetap, gelisah, ragu, terganggu, atau resah
- b. Orang yang menarik diri dan memerlukan waktu untuk sendirian atau mengasingkan diri
- c. Orang yang menetapkan tujuan secara agresif, selalu berusaha produktif dan merasa bersalah kalau beristirahat, bukan karena didorong oleh keperluan untuk sempurna/tuntas tetapi demi untuk pencapaian kebutuhan dan imbalan
- d. Merasa senang mendapat penghargaan atau persetujuan orang lain. Sebagai penghibur, orang ini menyukai tepuk tangan, pujian/penerimaan penonton

**Profil Kepribadian**

Menurut Hippokrates (400 SM) dan Galenus (167 M) watak orang ditentukan oleh empat cairan badan, yaitu chole (empedu kuning), sanguinis (darah), melaina chole (empedu hitam), dan phlegma (lendir).

- 1. **Sanguinis** =Kuning : AB : agresif (populer)
- 2. **Melankholis** =Biru : A: defensif (sempurna)
- 3. **Kholeris** =Merah : O : high profile (kuat)
- 4. **Plegmatis** =Hijau : B : low profile (damai)

Sanguinis: ekstrovert, senang berbicara, optimis

- Berkepribadian menarik, senang berbicara, humoris, ingatannya kuat untuk warna. Orang yang sangat memukau dan menarik perhatian, emosional, demonstratif, antusias, ekspresif, periang, penuh semangat, rasa ingin tahunya besar, lugu dan polos, mudah berubah.
- Kerja: menjalankan tugas dengan sukarela, aktivitas baru, kreatif dan inovatif, energi dan antusiasme tinggi, ide dan cara cemerlang, persuasif orang lain.
- Teman: mudah berteman, mencintai orang lain, senang dipuji, menyenangkan, dicemburui orang lain, tidak mendendam, lebih cepat meminta maaf, suka spontan dan mengelola kebosanan

Melankolis: berpikir mendalam, analitis, serius dan tekun.

- Jenius, berbakat, menghargai keindahan, sensitif terhadap orang lain, suka berkorban, idealis, penuh kesadaran.
- Kerja: fokus pada jadwal, perfeksionis, standar tinggi, suka detail, gigih dan cermat, teratur dan terorganisasi, ekonomis, melihat masalah dan menyelesaikan secara kreatif, suka diagram, grafik, tabel, statistik.
- Teman: berhati-hati dalam mencari teman, teman yang loyal, tempat berkeluh kesah, membantu menyelesaikan masalah orang lain, cepat terharu dan kasihan.

Koleris: pemimpin, karakter, dinamis, aktif, senang melakukan perubahan, memperbaiki kesalahan, keinginan kuat, selalu tegas.

- Tidak emosional (kurang ada rasa), tidak mudah putus asa, mandiri, keyakinan kuat.
- Kerja: task oriented, target, aspek keseluruhan, organisasi baik, memecahkan masalah secara efektif, cepat bertindak, pandai mendelegasikan tugas, berkembang karena kompetisi.
- Teman: mementingkan pertemanan, pecinta kerja dan kegiatan. Memimpin dan mengorganisasi, pemenang dalam keadaan darurat.

Plegmatis: rendah hati, mudah bergaul dan santai, pendiam, tenang, sabar.

- Menjaga keseimbangan dan konsisten kehidupan, cerdas, simpatik, baik hati, pandai menyembunyikan perasaan, tampak bahagia.
- Kerja: terampil, mudah menyepakati, administratif, penengah masalah, tidak suka konflik.
- Teman: mudah bergaul, menyenangkan, tidak suka menyinggung perasaan orang lain, pendengar yang baik, selera humor baik, banyak teman, perasa, berbelaskasih dan perhatian.



### **Sanguinis**

**Kekuatan** : Cepat membuat hubungan/interaksi, Bersahabat dan sosial, Mudah adaptasi, Imajinatif, Penyaji yang baik, Inspiratif

**Kelemahan** : Tidak focus, Terlalu santai (casual), Lemah berencana, Lemah dalam follow up, Mudah berubah (plin-plan)

### **Melankholis**

**Kekuatan** : Berbasis pengetahuan dan detail, Kompetensi tinggi, Bertanya sebagai format komunikasi, Rapi menindaklanjuti

**Kelemahan** : Sulit mengawali interaksi, Bertanya dianggap sangat penting, Menganggap enteng orang lain, Lambat mengambil keputusan

### **Kholeris**

**Kekuatan** : Meyakinkan, Menentukan, Fokus, Mempengaruhi yang lain

**Kelemahan** : Tidak mau mendengar, Sering dianggap arogan, Terlalu menuntut, Tidak memerlukan masukan

### **Plegmatis**

**Kekuatan** : Membangun hubungan sangat penting, Pendengar sejati, Hangat dan akuan, Mencintai kedamaian

**Kelemahan** : Persisten (Sulit berubah), Lambat beradaptasi, Malu bertanya, Menghindari penolakan, Menelan masalah sendiri

Manusia adalah makhluk yang dinamis sehingga warna apa yang cenderung kamu miliki saat ini dapat berubah karena dipengaruhi banyak faktor antara lain usia, pengalaman, belajar, posisi dalam pekerjaan, status sosial, kondisi lingkungan.

### **Refleksi**

Gambarkan kehidupan kamu dari mulai anak-anak hingga sekarang!

### **Selebrasi**

Menyanyikan Mars *Omnibus Omnia*

### **Penutup**

Demikian kami sampaikan, semoga kita semakin mengenal dan menghormati diri kita serta memandang diri kita dengan hal-hal yang positif sehingga perjalanan hidup kita dipenuhi dengan kebahagiaan.

## **TOPIK 5**

### **NILAI-NILAI KEHIDUPAN**

#### **Pengantar**

Secara sederhana dapat dipahami bahwa nilai merupakan sebuah ide atau konsep tentang sesuatu yang penting dalam kehidupan seseorang dan harus menjadi perhatian agar dapat mengembangkan diri menjadi lebih baik. Di sini mahasiswi-mahasiswa diajak untuk memahami nilai-nilai kehidupan yang dimiliki dan harus dikembangkan agar semakin memiliki hidup yang berkualitas.

#### **Tujuan**

1. Mahasiswa memahami makna dari nilai-nilai kehidupan
2. Mahasiswa mampu mengembangkan nilai-nilai kehidupan yang dimilikinya

#### **Indikator**

1. Mahasiswa mampu mengidentifikasi nilai-nilai kehidupan yang dianggap sangat penting dalam hidup.
2. Mahasiswa dapat belajar cara menguji kualitas hidup.
3. Mahasiswa dapat mengidentifikasi 5 kualitas hidup yang menguatkan dan yang harus ditingkatkan.

#### **Metode**

1. Ceramah
2. Diskusi

#### **Alokasi Waktu**

60 - 90 Menit

#### **Aktivitas**

1. DPA membuka pertemuan dengan memutar video pendek “Kungfu Panda” (<https://www.youtube.com/watch?v=zvY-EPgYB4Y>). Mahasiswa diajak mencari nilai-nilai baik apa yang muncul dari video tersebut. Kemampuan yang harus dimiliki oleh tokoh dalam video tersebut agar mampu bertahan dalam menghadapi situasi yang terjadi.

2. DPA mengajak mahasiswa secara pribadi mengisi daftar nilai-nilai kehidupan (Lembar Kerja I). Mahasiswa memilih 5 nilai kehidupan yang menurut mereka sangat penting bagi mahasiswa baru.
3. Secara individu mahasiswa diajak untuk mengisi Lembar Kerja II, yakni menguji kualitas hidup masing-masing.
4. Mahasiswa diminta mengumpulkan hasil pemilihan kualitas hidup tersebut dan dimasukkan dalam Lembar Kerja III.
5. Mahasiswa diminta menjawab 2 pertanyaan berikut:
  - a. Bagaimana cara mempertahankan hal-hal baik dalam hidup?
  - b. Bagaimana cara memperbaiki hal-hal yang perlu ditingkatkan?
6. Mahasiswa berkumpul dalam kelompok kecil (3-4 orang) dan mempraktekkan percakapan tiga putaran.

## **Materi**

### **Lembar Kerja I Nilai-nilai Kehidupanku**

Berikut adalah contoh nilai-nilai kehidupan. Pilihlah 5 (lima) nilai kehidupan yang kamu anggap penting dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom “Aku”.

<b>No.</b>	<b>Nilai-nilai Kehidupan</b>	<b>Aku</b>	<b>Alasan</b>
1.	Penerimaan (Acceptance)		
2.	Pencapaian (Accomplishment)		
3.	Adaptasi (Adaptability)		
4.	Ambisi (Ambitiousness)		
5.	Perhatian (Attentiveness)		
6.	Kepedulian (Caring)		
7.	Kehati-hatian (Cautiousness)		
8.	Komitmen (Commitment)		
9.	Komunikasi (Communication)		

10.	Bela rasa (Compassion)		
11.	Dapat diandalkan (Competence)		
12.	Kreativitas (Creativity)		
13.	Konsisten (Consistency)		
14.	Kegigihan (Determination)		
15.	Bakti (Devotion)		
16.	Martabat (Dignity)		
17.	Empati (Empathy)		
18.	Antusiasme (Enthusiasm)		
19.	Etik (Ethics)		
20.	Keadilan (Fairness)		
21.	Fokus (Focus)		
22.	Keramahan (Friendliness)		
23.	Kejujuran (Honesty)		
24.	Humanis (Humanist)		
25.	Keteladanan		
26.	Integritas (Integrity)		
27.	Kecerdasan (Intelligence)		
28.	Keterlibatan (Involvement)		
29.	Kesetiaan (Loyalty)		
30.	Optimisme (Optimism)		
31.	Pembawa Damai (Peacemaker)		
32.	Daya Juang (Persistence)		
33.	Melindungi Kehidupan (Pro-Life)		
34.	Hormat (Respect)		
35.	Tanggungjawab (Responsibility)		
36.	Kebenaran (Righteousnes)		
37.	Toleransi (Tolerance)		

## Lembar Kerja II Menguji Kualitas Hidupku

Pilihlah 10 kualitas hidup menurut kamu sungguh berguna bagi kehidupan bersama dan kemudian nilai-lah diri kamu.

### Contoh :

Jika kamu merasa sungguh-sungguh dapat diandalkan dalam segala hal, maka kamu beri tanda centang (✓) di kolom “Bagus Sekali”. Jika kamu merasa seringkali terlambat datang kuliah atau terlambat datang saat pertemuan artinya kamu sulit untuk menepati waktu yang sudah disepakati, maka kamu memberi tanda centang (✓) pada kolom “Perlu Kerja Keras”.

No.	Kualitas Hidup	Bagus Sekali	Bagus	Tidak Bagus	Perlu Kerja Keras
1.	Dapat diandalkan (Reliable)	✓			
2.	Sabar (Patient)				
3.	Jujur (Honest)				
4.	Bertanggungjawab (Responsible)				
5.	Tepat Waktu (Punctual)				✓

### Silahkan diisi

No.	Kualitas Hidup	Bagus Sekali	Bagus	Tidak Bagus	Perlu Kerja Keras
1.	Dapat diandalkan (Reliable)				
2.	Sabar (Patient)				
3.	Jujur (Honest)				
4.	Bertanggungjawab (Responsible)				
5.	Tepat Waktu				

	(Punctual)				
6.	Ambisius (Ambitious)				
7.	Setia (Loyal)				
8.	Sopan Santun (Courteous)				
9.	Mampu bekerja dalam tim (Able to work in teams)				
10.	Mampu memimpin oranglain (Able to lead others)				
11.	Prakarsa: mampu mengambil inisiatif (Initiative: self-starter)				
12.	Mampu bekerja mandiri (Able to work without supervision)				
13.	Mampu mengelola emosi (Manage emotions)				
14.	Fleksibel (Flexible)				
15.	Kreatif (Creative)				
16.	Mudah beradaptasi				
17.	Percaya diri (Self confident)				
18.	Tangguh (Resilient)				
19.	Fisik yang kuat (Physically strong)				
20.	Penuh kasih (Compassionate)				
21.	Santai/tidak cepat marah (Easy going/not quick to anger)				
22.	Terorganisir (Organized)				
23.	Optimis (Optimistic)				
24.	Cepat belajar (Quick				

	learner)				
25.	Terampil (Skills)				
26.	Pemberani				
27.	Mampu mengelola uang (Manage money)				
28.	Bijaksana				
29.	Mengungkapkan gagasan dengan jelas (Speak clearly)				
30.	Pendengar yang baik (Good listener)				
31.	Mampu mengambil keputusan (Making decisions)				
32.	Mampu bernegosiasi (Negotiate)				
33.	Mampu menulis (Good writer)				
34.	Berwawasan luas				
35.	Mampu menyelesaikan masalah (Problem solving)				
36.	Pembawa Damai				
37.	Berintegritas				
38.	Humanis				
39.	Melindungi kehidupan (Pro life)				
40.	Dapat diandalkan (Competence)				

### Lembar Kerja III Lima Kualitas Hidupku

Tuliskan 5 (lima) poin kualitas hidup yang sudah kamu pilih dan letakkan pada posisi kolom yang sesuai, yakni kolom **kekuatan kamu** dan kolom **hal-hal yang harus ditingkatkan**.

<b>KEKUATANKU (Bagus Sekali dan Bagus)</b>	<b>HAL-HAL YANG HARUS DITINGKATKAN (Tidak Bagus dan Perlu Kerja Keras)</b>

#### Refleksi

Hal baru apa yang kamu sadari tentang dirimu pada pertemuan ini?  
Tuliskan dan renungkan !

#### Selebrasi

Menyanayakan Mars *Omnibus Omnia*

#### Penutup

Demikian telah disampaikan apa saja nilai-nilai kehidupan yang dimiliki anak-anak mahasiswa-i semuanya. Semoga nilai yang dimiliki dapat dijalankan dan dihidupi agar membawa kita semua pada cita-cita yang diimpikan.

Hal yang harus ditekankan juga bahwa universitas kita memiliki nilai-nilai dasar yang harusnya kita miliki sebagai civitas di universitas kita ini. Nilai-nilai tersebut adalah Compassion (Belarasa-suka-duka, Kasih Sayang), Integrity (Integritas), Adaptability (Kemampuan Mudah Beradaptasi), Peacemaker (Pembawa Damai), Humanist (Humanis), Righteousness (Kebenaran), dan Pro-Life (Melindungi Kehidupan).

## **TOPIK 6**

### **MENETAPKAN TUJUAN DAN MEMBUAT PERENCANAAN**

#### **Pengantar**

Menetapkan tujuan dan membuat perencanaan adalah dua langkah penting dalam manajemen dan pengembangan pribadi maupun organisasi. Menetapkan tujuan adalah proses menentukan apa yang ingin dicapai dalam jangka waktu tertentu. Tujuan ini harus spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu (prinsip SMART). Tujuan dapat bersifat jangka pendek, menengah, atau jangka panjang. Sedangkan, membuat perencanaan adalah proses mengembangkan langkah-langkah dan strategi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Perencanaan melibatkan identifikasi sumber daya yang dibutuhkan, menetapkan prioritas, dan menentukan tindakan yang harus dilakukan.

#### **Tujuan**

1. Mahasiswa mampu membuat tujuan jangka pendek dan jangka panjang selama menempuh pendidikan dan berstatus sebagai mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas.
2. Mahasiswa mampu membuat perencanaan untuk mengembangkan diri sesuai dengan capaian tujuan dengan prinsip SMART, baik jangka pendek maupun jangka Panjang yang telah direncanakan sebelumnya.

#### **Indikator**

1. Dapat membuat tujuan/Goals yang ingin dicapai dalam jangka pendek dan jangka Panjang
2. Dapat membuat perencanaan pengembangan diri sesuai dengan prinsip SMART

#### **Metode**

1. Games
2. Ceramah
3. Pengisian Lembar Kerja
4. Sharing kelompok kecil

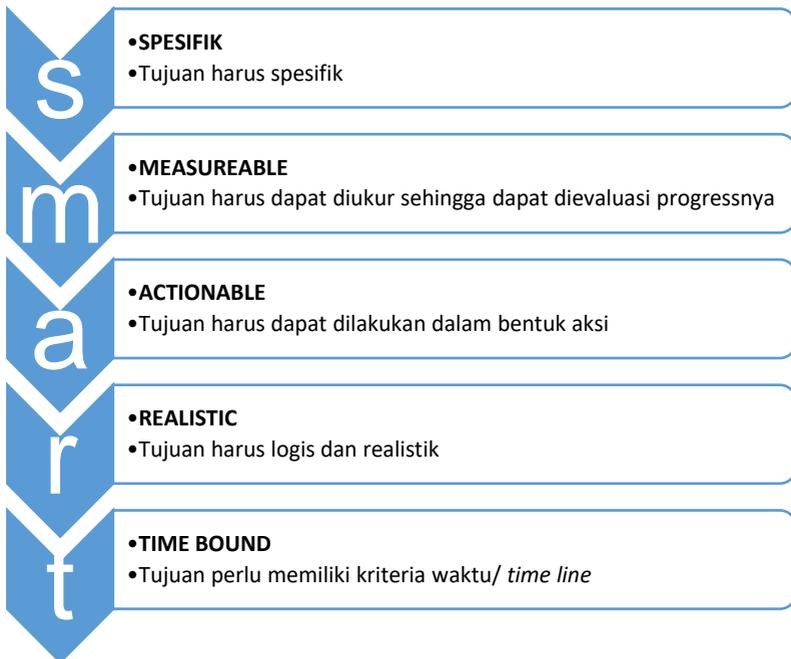
## Alokasi waktu

60 – 90 menit

## Materi

### 1. SETTING GOALS AND MAKING PLANT

Karakteristik Goal Setting – SMART Goal Setting



Contoh 1.

<b>Goals Should be SMART</b>	<b>Tujuan Jangka Pendek</b>	<b>Tujuan Jangka Panjang</b>
	<b>1. Meningkatkan Nilai dalam Mata Kuliah Tertentu</b>	<b>2. Menyelesaikan Pendidikan dengan IPK yang baik</b>
Specific	Saya ingin meningkatkan nilai saya di mata kuliah Teori Bilangan.	Saya ingin lulus dengan IPK minimal 3.5
Measurable	Saya ingin mendapatkan nilai minimal B pada ujian akhir semester.	Saya akan memastikan rata-rata nilai saya setiap semester tidak kurang dari 3.5
Actionable	Saya akan menghadiri semua kelas, mengikuti sesi bimbingan tambahan, dan menyelesaikan semua tugas tepat waktu.	Saya akan belajar secara konsisten, mengikuti bimbingan belajar, dan memperbaiki kelemahan dalam mata kuliah tertentu.
Realistic	Memperoleh nilai yang baik di matakuliah Teori Bilangan akan meningkatkan IPK saya dan pemahaman saya dalam mata kuliah lanjutan.	IPK yang baik akan membuka peluang untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.
Time-bound (with a time limit)	Saya akan mencapai tujuan ini pada akhir semester ini, yaitu dalam waktu 3 bulan.	Saya akan mencapai tujuan ini dalam waktu 4 tahun, yaitu pada saat saya lulus.

Contoh 2

<b>Goals Should be SMART</b>	<b>Tujuan Jangka Pendek</b>	<b>Tujuan Jangka Panjang</b>
		1. Mengikuti Organisasi Kampus
Specific	Saya ingin bergabung dan aktif dalam organisasi Himpunan Mahasiswa Prodi.	Saya ingin mendapatkan pekerjaan sebagai software engineer di perusahaan teknologi terkemuka seperti Google atau Microsoft.
Measurable	Saya akan berpartisipasi dalam minimal dua kegiatan yang diselenggarakan oleh organisasi ini.	Saya akan mengirimkan minimal 10 aplikasi pekerjaan ke perusahaan yang diincar dan menghadiri minimal 5 wawancara kerja.
Actionable	Saya akan mengalokasikan waktu setiap minggu untuk menghadiri rapat dan acara.	Saya akan mengambil kursus tambahan, sertifikasi, dan magang untuk meningkatkan keterampilan saya.
Realistic	Keterlibatan dalam organisasi ini akan memperluas jaringan saya dan meningkatkan keterampilan kepemimpinan.	Pekerjaan di perusahaan teknologi terkemuka akan memberikan pengalaman dan peluang karir yang sangat baik.
Time-bound (with a time limit)	Saya akan aktif berpartisipasi dalam organisasi ini selama satu semester.	Saya akan mencapai tujuan ini dalam waktu 1 tahun setelah lulus kuliah

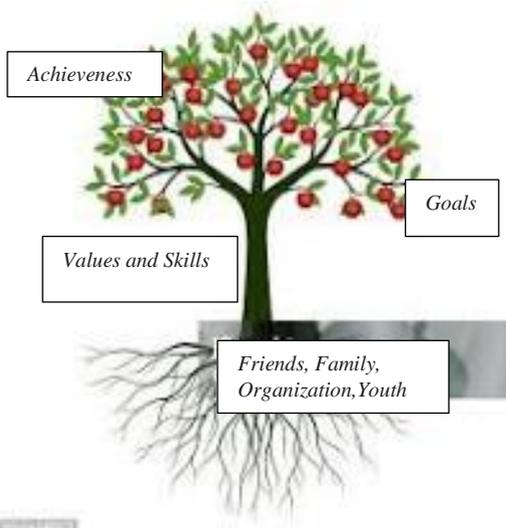
## ***Growth and Development***

Mahasiswa mampu membuat perencanaan untuk mengembangkan diri dalam mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya.

Ilustrasinya seperti pohon yang selalu tumbuh dan berkembang. Setiap mahasiswa memiliki "own tree" nya masing-masing. *Value* dan *Skills* seperti akar menjadi dasar yang dimiliki mahasiswa untuk tumbuh dan berkembang.

Pertumbuhan dan perkembangan juga dan perkembangan juga dikuatkan teman, keluarga, organisasi.

Tujuan sebuah pohon adalah tumbuh dan berkembang dengan subur hingga membuah hasil yang maksimal. Hal tersebut sama dengan mahasiswa yang diharapkan tumbuh dan berkembang hingga tercapainya tujuan dan membuah hasil yang baik.



## ***STEP to ACHIEVE MY PERSONAL GOALS***

### **Menetapkan Tujuan Jangka Panjang dan Jangka Pendek**

Apa yang ingin dicapai dari awal proses perkuliahan hingga lulus kutiah? 4 semester pertama sebagai sisip program yang merupakan tujuan jangka pendek. Apa yang ingin dicapai saat lulus dari Universitas katolik Santo Thomas adalah tujuan jangka panjang mahasiswa.

Apa yang harus dilakukan untuk sampai ke sana? Pasti butuh rencana. Apa yang harus dilakukan agar dapat mencapai apa yang diinginkan dalam proses perkuliahan di empat semester pertama

sebagai sisip program? Itu adalah tujuan jangka pendek mahasiswa. Mahasiswa harus menetapkan tujuan jangka pendek dan itu adalah peta jalan mahasiswa. Mahasiswa mengikuti peta jalannya untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan hingga lulus kuliah. Tujuan mahasiswa untuk lulus kuliah adalah tujuan jangka panjang mahasiswa.

### **Langkah-langkah untuk Menetapkan dan Mencapai Tujuan**

Untuk menetapkan dan mencapai tujuan, tanyakan pada diri kalian pertanyaan-pertanyaan ini.

1. Apa yang ingin dicapai sem. 1, sem. 2 dan seterusnya hingga lulus kuliah?
2. Apa yang harus dilakukan untuk mencapainya? Apa yang dibutuhkan untuk mendorong dan membantu mewujudkan atau mencapainya?
3. Tantangan apa yang mungkin menghalangi pencapaian tujuan dan bagaimana bisa menghadapinya?

### **Aktivitas**

#### **1. GAMES: MEMBANGUN MENARA**

Alat dan Bahan: Sedotan Plastik. Gunting, Perekat (*optional*)

#### **Instruksi**

1. Mahasiswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil (menyesuaikan jumlah mahasiswa). Mahasiswa diminta untuk membuat menara yang bisa berdiri kokoh menggunakan sedotan plastik setinggi-tingginya dalam waktu 10 menit.
2. Mahasiswa diajak untuk melihat dan merefleksikan games di putaran pertama, dalam waktu 10 menit tersebut sejauh mana proses membuat menara tersebut terlaksana.
3. DPA memberikan pengantar SMART Goal Setting.
4. Mahasiswa diajak kembali untuk membangun menara tersebut dengan durasi yang lebih panjang (15-20 menit)

- dengan bantuan perekat (optional) dan didiskusikan terlebih dahulu strateginya.
5. Mahasiswa diajak untuk melihat dan merefleksikan games di putaran kedua, dalam waktu yang lebih panjang dan proses diskusi maka sejauh mana proses membuat menara tersebut tertaksana.
  6. DPA selanjutnya mengarahkan mahasiswa untuk membuat SMART Goal Setting (Tujuan jangka panjang dan pendek), menyusun langkah-langkah untuk mencapai Goals tersebut (*Steps to Actions*), setelah itu menjelaskan bahwa setelah mereka menyusun kedua hal tersebut, nantinya mereka akan menuliskan aksi apa saja yang sudah mereka lakukan untuk mencapai tujuan mereka, dan pada akhirnya mereka akan mengevaluasi capaian mereka agar dapat melihat perkembangan/pertumbuhan (*growth*) dari Goals mereka.

## 2. SMART GOAL SETTING

Pengantar oleh DPA tentang Karakteristik Goals Settings- SMART dan Jangka Pendek-Jangka Panjang. Mahasiswa diajak untuk merencanakan tujuan jangka pendek dan jangka panjangnya di Universitas Katolik Santo Thomas baik sebagai pribadi yang utuh ataupun sebagai mahasiswa. Sebelumnya mahasiswa diajak untuk mengingat kembali materi “SMART” dalam mencapai tujuannya ini.

Selanjutnya, mahasiswa diminta mengisi kolom di bawah ini berdasarkan jangka waktu studi di prodi masing-masing.

Tabel My Goal Setting

Goal to be SMART		
	Jangka Pendek (Sem I – IV)	Jangka Panjang (Sem V – lulus)
Specific		
Measureable		
Actionable		
Realistic		
Time Bound		

### 3. STEPS TO ACTIONS MY PERSONAL SMART GOALS

Selanjutnya, mahasiswa diajak untuk mengisi “My Personal SMART Goals”. Dari tujuan-tujuan yang di rencanakan tersebut, langkah-langkah nyata apa yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut.

Tabel Steps to Actions

TUJUAN UTAMA:		
TUJUAN JANGKA PENDEK:		
LANGKAH	WAKTU	AKSI/AKTIVITAS
	Sem 1	
	Sem 2	
	Sem 3	
	Sem 4	
TUJUAN JANGKA PANJANG:		
LANGKAH	WAKTU	AKSI/AKTIVITAS
	Sem 5	
	Sem 6	
	Sem 7	
	Sem 8	

### 4. ACTIONS

Setelah mahasiswa menyusun tujuan (GOALS) dan langkah-langkah untuk mencapainya (STEPS), selanjutnya mahasiswa diajak untuk mengisi aksi-aksi apa saja yang sudah dilakukannya untuk mencapai tujuannya. Aksi ini boleh sebanyak-banyaknya diisi dengan kegiatan yang sungguh menunjukkan usaha untuk mencapai GOALS tersebut.

Tabel Aksi yang sudah Dilakukan

<b>Semester</b>	<b>Nama Kegiatan/Aksi yang diikuti</b>	<b>Waktu</b>	<b>Lamanya (Periode)</b>
Semester I	1.		
	2.		
	3.		
	dst		
Semester II	1.		
	2.		
	3.		
	dst		
Dan seterusnya untuk Semester yang lain			

## 5. EVALUATION

Langkah yang terakhir adalah mahasiswa melakukan evaluasi atas capaian yang sudah diperolehnya di setiap semester baik di bidang akademik maupun non akademik (mis: IPK, Juara di berbagai lomba, keaktifan dalam organisasi/kegiatan, dsb). Bila perlu ikut melampirkan bukti/dokumen yang sudah diperolehnya.

Tabel Evaluation

<b>Semester</b>	<b>Capaian yang sudah diperoleh</b>	<b>Waktu</b>	<b>Bukti Dokumen</b>
Semester I	1.		
	2.		
	3.		
	Dst		
Semester II	1.		
	2.		
	3.		
	Dst		
Dan seterusnya untuk Semester yang lain			

### **Refleksi**

1. Dengan melakukan refleksi diri, Anda bisa bertanya pada diri sendiri apakah tujuan (GOALS) yang sudah Anda buat sudah sesuai dengan karakter dan tujuan hidup (cita-cita) Anda di masa depan?
2. Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mendukung dan menghalangi tujuan Anda tersebut? Coba refleksikan dengan kondisi dan lingkungan Anda saat ini!
3. Apakah rencana yang Anda susun untuk mencapai GOALS tersebut akan mudah atau sulit dilakukan? Apa kunci keberhasilannya?

## **Selebrasi**

1. Menuliskan kalimat atau ungkapan positif sebagai komitmen dalam selembar kertas dan dikumpulkan untuk dokumentasi
2. Menyanyikan lagu:
  - “Laskar Pelangi” (<https://www.youtube.com/watch?v=bGEcDVSDoWw>), atau
  - “Buka Semangat Baru” (<https://www.youtube.com/watch?v=Xp00N9sx7A8>)

## **Penutup**

Demikian telah disampaikan bagaimana panduan/arahan agar mahasiswa mampu dalam menyusun tujuan (GOALS) dalam hidupnya selama menjadi mahasiswa-i, baik untuk jangka panjang ataupun jangka pendek. Dan bagaimana rencana mereka agar tujuan (GOALS) tersebut dapat tercapai.

## TOPIK 7 BELAJAR KETERAMPILAN BARU

### **Pengantar**

Sebagai makhluk berakal budi, sudah seharusnya manusia memiliki keinginan untuk terus mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Proses pengembangan diri akan membawa manusia menjadi sosok yang lebih baik dan unggul. Dengan begitu, manusia mampu menjalani hidup lebih baik dan lebih berdampak untuk sesamanya.

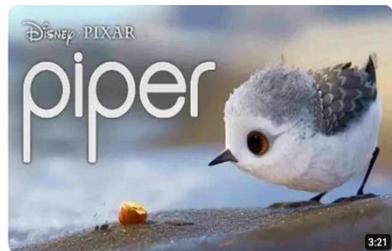
Setiap manusia memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan dan mengoptimalkan kemampuan yang telah diberikan kepadanya. Jangan mudah merasa puas dengan keterampilan yang ada pada saat ini. Dengan perkembangan teknologi yang begitu cepat, bisa saja skill yang ada pada saat ini sudah tidak sesuai lagi di kemudian hari. Dengan terus belajar maka potensi dan kemampuan yang ada pada diri setiap manusia akan semakin tumbuh dan berkembang.

### **Tujuan**

1. Mahasiswa menyadari bahwa hidup saat ini adalah proses dan selalu berkembang
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi cara diri mempelajari keterampilan baru
3. Mahasiswa mampu mengambil cara atau strategi paling tepat sesuai gaya belajar masing-masing

### **Metode**

1. Ceramah
2. Pengerjaan Lembar Kerja
3. Sharing
4. Refleksi



## **Aktivitas**

DPA mengajak mahasiswa untuk melihat video pendek “piper”

<https://www.youtube.com/watch?v=WIPV1iwzrzg>

Setelah menyimak video di atas, DPA mengajak mahasiswa untuk mencari pemaknaan dari video tersebut. Beberapa makna yang dapat diambil dari video tersebut adalah sebagai berikut (diambil dari komentar/testimoni dari YouTube):

1. Nothing is easy at the beginning but it's only the beginning! Everything becomes easy once you realise it can be overcome with a little effort"
2. "No one can see what you can see, so just follow your heart act like you want dont be afraid, and solve problems by the way that makes you enjoy and help others."
3. "The more you experience new things, the more knowledge you gain in your life."
4. "To achieve anything, we have to first remove the fear inside us and if you can do anything together that thing, then you will find it."
5. "When you get stuck in peril, you will discover a new horizon"

## **Asesmen Cara Belajar**

Mahasiswa diminta mengisi Lembar Kerja I

### **Lembar Kerja I**

#### **Asesmen Cara Belajar**

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

### Tipe Belajar A

	Saya suka mendengarkan teman saya berbicara tentang berbagai hal
	Saya biasanya mudah ingin dengan sesuatu yang saya dengar
	Saya lebih senang melihat film daripada membaca buku
	Saat kuliah, saya lebih memahami materi dengan mendengarkan penjelasan dosen dibandingkan membaca materi
	Saya lebih memilih mendengarkan radio daripada membaca belita
	Saya lebih memilih diberitahu secara lisan mengenai pengumuman ujian/tugas daripada membaca pengumuman di grup WhatsApp
	<< <b>jumlah tanda centang</b>

### Tipe Belajar B

	Saya suka mengimajinasikan sesuatu yang saya baca
	Saya lebih sering mengingat wajah daripada mengingat nama
	Saat harus berkonsentrasi untuk mengeja kata, saya membayangkan kata tersebut daripada pikirkan saya
	Saat ujian, saya bisa mengimajinasikan bahwa jawabannya ada pada catatan kuliah tertentu atau pada file tertentu pada computer
	Saya ingat halaman tertentu pada suatu buku
	Saya bisa mengingat peristiwa tertentu yang sudah terjadi di pikiran saya
	<< <b>jumlah tanda centang</b>

### Tipe Belajar C

	Saat menghadapi masalah, saya lebih suka berfikir sambil bergerak/berjalan-jalan dalam mencari solusi
	Saya susah berkonsentrasi belajar jika hanya duduk saja
	Saya memilih melakukan sesuatu dengan tangan saya daripada harus membaca sesuatu berulang-ulang
	Saya suka membuat sesuatu (prototipe)
	Saat menjumpai sesuatu yang baru dan menarik, saya biasanya

	sangat ingin menyentuhnya agar saya lebih mengetahui tentang hal itu
	Saya lebih memilih untuk beraktivitas di luar daripada berdiam diri di rumah atau membaca buku
	<b>&lt;&lt; jumlah tanda centang</b>

### **Tipe Belajar D**

	Saat menghadapi masalah, saya lebih suka berfikir sambil bergerak/berjalan-jalan dalam mencari solusi
	Saya susah berkonsentrasi belajar jika hanya duduk saja
	Saya memilih melakukan sesuatu dengan tangan saya daripada harus membaca sesuatu berulang-ulang
	Saya suka membuat sesuatu (prototipe)
	Saat menjumpai sesuatu yang baru dan menarik, saya biasanya sangat ingin menyentuhnya agar saya lebih mengetahui tentang hal itu
	Saya lebih memilih untuk beraktivitas di luar daripada berdiam diri di rumah atau membaca buku
	<b>&lt;&lt; jumlah tanda centang</b>

### **Tipe Belajar E**

	Saya lebih memilih membaca laporan/modul/buku daripada mendengarkan penjelasan
	Saya lebih suka membaca saat waktu luang
	Saya lebih mengingat informasi yang saya baca daripada yang hanya saya dengar
	Saya lebih memilih membaca berita dari pada melihat berita di TVfYouTube
	Saya bisa belajar merakit sesuatu (misalnya, Balok Susun/LEGO) atau memperbaiki sesuatu hanya dengan membaca instruksi dari buku manual
	Saya lebih suka jika dosen menulis di papan tulis sehingga saya bisa membaca tulisannya
	<b>&lt;&lt; jumlah tanda centang</b>

## Tipe Belajar F

	Saat berusaha memecahkan masalah, saya sering berbicara dengan diri saya sendiri
	Teman-teman saya sering bertanya-tanya mengapa saya berbicara kepada diri saya sendiri
	Saya mengingat suatu hal dengan lebih baik ketika saya membacanya dengan lantang. Misal, untuk mengingat nomor telepon saya mengucapkannya berkali-kali
	Saya lebih memilih berkomunikasi secara lisan dari pada tulisan
	Saya menikmati berbicara via telepon
	Saya bisa belajar dengan lebih baik ketika bersama dengan teman yang lain, serta saya suka berdiskusi mengenai ide-ide baru dan konsep-konsep baru
	<< <b>jumlah tanda centang</b>

Dari 6 tipe gaya belajar, saat kamu memilih 3 atau lebih tanda cek, maka hal tersebut mengindikasikan gaya belajarmu yang dominan.

Tipe Belajar A adalah kecenderungan belajar dengan cara MENDENGARKAN

Tipe Belajar B adalah kecenderungan belajar dengan cara MELIHAT

Tipe Belajar C adalah kecenderungan belajar dengan cara MENERJAKAN

Tipe Belajar D adalah kecenderungan belajar dengan cara MENULIS

Tipe Belajar E adalah kecenderungan belajar dengan cara MEMBACA

Tipe Belajar F adalah kecenderungan belajar dengan cara BERBICARA

(DPA dapat menambahkan pula tipe lain gaya belajar)

1. DPA memberi penegasan dan penekanan bahwa hasil asesmen ini bukan berarti memasukkan dalam “suatu kotak” kotak bahwa aku hanya bisa belajar dengan cara tertentu, tetapi lebih untuk menyadari potensi diri untuk lebih membuka diri pada kemungkinan-kemungkinan baru.
2. DPA menjelaskan materi tentang strategi belajar

3. DPA mengajak mahasiswa untuk mengidentifikasi tipe belajar masing-masing sesuai hasil pengisian asesmen cara belajar.

## **Materi**

Kemampuan seseorang untuk memahami informasi atau pengetahuan bervariasi dalam Tingkat dan cara penyerapannya. Pemahaman atas suatu informasi dilakukan dengan cara mempelajarinya. Seseorang harus belajar untuk memiliki ilmu pengetahuan yang luas. Belajar dapat dilakukan dengan interaksi antara Indera manusia dan sumber pengetahuan. Proses ini berjalan dengan cara yang berbeda-beda, gaya belajar tertentu, serta pada suatu titik salah satu gaya belajar menjadi dominan dibandingkan dengan gaya belajar yang lain. Beberapa gaya belajar antara lain adalah: dengan cara mendengarkan, melihat, melakukan, membaca, berbicara, dan menulis.

## **Strategi Belajar**

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan **mendengarkan**, maka

1. Bacalah materi yang kamu perlukan dengan lantang
2. Minta tolonglah kepada temanmu untuk menjelaskan hal yang tidak kamu pahami
3. Belajarlah Bersama dengan temanmu (belajar kelompok)
4. Pilihlah pekerjaan di mana mendengarkan menjadi bagian yang penting

Strategi lebih lanjut :

1. ...
2. ...
3. ...

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan **melihat**, maka

1. Perhatikanlah orang lain saat melakukan sesuatu agar kamu dapat memvisualisasikan apa perlu dikerjakan.
2. Saat kamu membaca sesuatu, bayangkan atau imajinasikan materi itu senyata mungkin

3. Catatlah bentuk atau warna benda-benda yang ingin kamu ingat
4. Visualisasikan nomor telepon dan kata-kata di dalam pikiran
5. Gunakanlah bagian, grafik, atau gambar sebagai alat bantu

Strategi lebih lanjut :

1. ...
2. ...
3. ...

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan **melakukan**, maka

1. Apabila diberi pilihan, tunjukkan kepada orang lain bahwa kamu tahu mengenai sesuatu dengan cara langsung mengerjakannya
2. Mengunjungi tempat-tempat untuk melihat langsung bagaimana benda-benda dikerjakan atau dibuat
3. Jika kamu harus mempelajari hal-hal baru, perhatikanlah orang yang sungguh tahu melakukannya dan mintalah padanya untuk melatihmu sambil kamu sendiri mengerjakannya.
4. Pilihlah pekerjaan yang memberi ruang bagimu untuk bekerja dengan tangan atau sambil bergerak

Strategi lebih lanjut :

1. ...
2. ...
3. ...

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan **menulis**, maka

1. Ketika kamu membaca, berilah garis bawah pada naskah dan buatlah catatan sembari membaca
2. Buatlah catatan sambil mendengarkan kuliah atau input
3. Tulislah hal-hal yang harus dikerjakan. Buatlah daftar agenda (to do list) dan jadwal harian tertulis.
4. Carilah pekerjaan yang banyak melibatkan aktivitas menulis.

Strategi lebih lanjut :

1. ...
2. ...
3. ...

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan **membaca**, maka

1. Buatlah catatan yang baik dan bacalah berulang-ulang
2. Bacalah instruksi/materi secara langsung ketimbang meminta orang lain untuk mengatakannya kepadamu atau menunjukkan bagaimana melakukan sesuatu
3. Mintalah orang untuk menulis tuntunan/panduan yang terus bisa dibaca ulang
4. Dapatkan informasi melalui tulisan
5. Pilihlah pekerjaan yang menuntut aktivitas membaca

Strategi lebih lanjut :

1. ...
2. ...
3. ...

Jika kamu cenderung belajar secara lebih baik dengan **berbicara**, maka

1. Buatlah pertanyaan ketika kamu merasa tidak memahami sesuatu atau memerlukan penjelasan
2. Belajarlah bersama dengan orang lain sehingga kamu bisa berbicara dengan mereka mengenai informasi-informasi terbaru
3. Lakukanlah pengulangan atas hal-hal yang baru saja didengar agar bisa diingat dengan lebih baik.
4. Pilihlah pekerjaan yang membutuhkan banyak percakapan.

Strategi lebih lanjut :

1. ...
2. ...
3. ...

## **Refleksi**

Teman-teman silakan menentukan 1 hal yang paling berkesan, bisa dalam bentuk Kata Kunci/Gambar/Symbol/Puisi, dll. pada pertemuan ini!

## **Selebrasi**

1. Menuliskan kalimat atau ungkapan positif sebagai komitmen dalam selembar kertas dan dikumpulkan untuk dokumentasi.
2. Menyayikan lagu “Semua Murid Semua Guru” URL : <https://www.youtube.com/watch?v=Jsp1AXy1Odo>

## **Penutup**

Demikian telah disampaikan bagaimana panduan/arahan agar mahasiswa memiliki motivasi untuk senantiasa mengoptimalkan potensi diri dengan menggali referensi dan metode belajar keterampilan baru.

## **TOPIK 8 KEPERCAYAAN DIRI**

### **Pengantar**

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahap perkembangan yang baik, merasa berharga, mempunyai keberanian. Mengingat pentingnya kepercayaan diri dalam pembentukan kepribadian maka perlu perhatian dan solusi yang tepat untuk menumbuhkan kepercayaan diri.

### **Tujuan**

1. Mahasiswa mengetahui dan memahami definisi kepercayaan diri
2. Mahasiswa mampu mengidentifikasi tingkat kepercayaan diri
3. Mahasiswa mampu merumuskan dan melakukan langkah-langkah pribadi untuk lebih percaya diri
4. Mahasiswa mampu menjadi duta pribadi yang percaya diri dengan kesaksian hidupnya

### **Indikator**

Mahasiswa berani tampil dengan percaya diri

### **Metode**

1. Ceramah
2. Diskusi Kelompok
3. Tanya-jawab dan quis
4. Analisa tokoh dalam film atau video dengan menonton

### **Alokasi Waktu**

60-90 Menit

## Aktivitas

1. DPA melakukan analisa awal pemahaman mahasiswa tentang topik
  - a. Memulai dengan Doa (spontan/tidak menunjuk)
  - b. Mengajukan pertanyaan “Apa itu kepercayaan diri”
2. DPA menugaskan mahasiswa menyelesaikan lembar kerja secara mandiri kemudian dengan kelompok.
3. DPA memutar film tentang “Motivasi Untuk Pengembangan Diri” di [http: https://www.youtube.com/watch?v=BvrLOuT3aSs](https://www.youtube.com/watch?v=BvrLOuT3aSs)

## Materi

- a. Berikanlah tanda ceklist (√) disamping kalimat yang menurutmu menunjukkan kepercayaan diri.
- b. Diskusikan dengan kelompokmu tentang jawabanmu dan bagaimana menurut kelompok.

1	Secara umum saya cukup puas terhadap diri saya sendiri	
2	Kadang-kadang saya merasa tidak bagus dalam melakukan sesuatu	
3	Saya merasa bahwa saya memiliki beberapa kemampuan yang bagus	
4	Saya dapat melakukan sesuatu dengan baik sama seperti orang lain	
5	Saya merasa tidak cukup untuk dibanggakan	
6	Terkadang saya merasa tidak berguna	
7	Saya merasa seseorang yang berguna, minimal sama dengan orang lain	
8	Saya berharap saya mendapat lebih banyak penghargaan dari diri saya	
9	Saya merasa masuk kedalam garis kegagalan dalam hidup ini	
10	Saya mengambil sikap positif kedalam diri saya	

**Keterangan :** 1,3,4,7,8, 10 termasuk percaya diri; 2,5,6,9 tidak percaya diri

### **3. DPA menyampaikan materi tentang kepercayaan diri.**

Semua orang tentunya memiliki kemampuannya masing-masing namun tidak semua orang dapat menyadari hal tersebut atau beberapa orang bahkan tidak merasa percaya dengan kemampuannya. Percaya diri adalah kemampuan dalam menyakinkan diri pada kemampuan yang kita miliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri ataupun lingkungan sekitar. Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualis diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya, percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif serta kurang percaya pada kemampuannya sehingga ia sering menutup diri.

#### **Faktor yang mempengaruhi percaya diri.**

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi percaya diri seseorang baik dari faktor eksternal maupun internal.

Aspek-aspek yang terkandung dalam kepercayaan diri antara lain:

1. Keyakinan akan Kemampuan diri. Sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
2. Optimis . Sikap positif seseorang yang slalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
3. Objektif. Orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya,

- bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab. Kesiapan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
  5. Rasional. yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berikut adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi percaya diri:

1. Kondisi fisik  
Faktor ini merupakan faktor yang paling sering ditemui, perubahan fisik yang tidak sesuai harapan dapat menimbulkan gambaran yang buruk pada diri sendiri.
2. Pengalaman hidup  
Pengalaman hidup yang mengecewakan dapat menjadi sumber timbulnya perasaan rendah diri. Jika individu tidak merasa aman, kurang perhatian dan kasih sayang individu tersebut juga akan merasa tidak percaya diri
3. Lingkungan keluarga  
Keluarga dan pola asuh merupakan hal paling penting dalam pembentukan karakter hingga rasa percaya diri pada seseorang. Orang tua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kedekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut.

### **Manfaat memiliki rasa percaya diri**

Memiliki rasa percaya diri sangat penting karena dapat mengurangi rasa takut khususnya saat melakukan interaksi sosial. Beberapa manfaat yang dapat diperoleh ketika kita percaya diri:

1. Tidak takut menghadapi tantangan
2. Percaya diri dapat membuat kita selalu berpikir positif dan tenang ketika menghadapi tantangan karena kita merasa mampu dan percaya bahwa dapat melewati tantangan tersebut.
3. Dapat menerima kekurangan

4. Dengan memiliki percaya diri, kita dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri kita dan memaksimalkan kelebihan yang kita miliki. Kita dapat menggunakan kelebihan tersebut untuk mencapai tujuan kita.
5. Membuat hidup lebih menyenangkan
6. Memiliki rasa percaya diri dapat membuat hidup menjadi jauh lebih positif. Hal ini dikarenakan rasa percaya diri mengajarkan untuk tidak perlu membandingkan diri kita dengan orang lain.

Seperti penjelasan sebelumnya, percaya diri memiliki banyak manfaat. Namun, hal tersebut tidak timbul begitu saja. Percaya diri juga merupakan hal yang dapat dilatih loh. Berikut terdapat beberapa cara yang dapat kamu lakukan untuk meningkatkan percaya diri:

1. Membiasakan diri untuk berpikir positif
2. Bergabung dengan lingkungan yang positif
3. Mengetahui kelemahan dan kelebihan diri
4. Objektif dalam menilai diri sendiri
5. Memiliki pola hidup yang sehat

Setiap orang perlu memiliki rasa percaya diri dalam dirinya sehingga mereka mengerti bahwa setiap individu memiliki kompetensi yang berguna dan bermanfaat dalam kehidupannya. Selain itu, percaya diri juga harus dalam kadar yang pas tidak kurang dan tidak lebih. Itulah penjelasan singkat mengenai percaya diri. Buat kamu yang masih suka minder yuk coba untuk berlatih percaya diri!

### **Tips untuk mengasah Rasa Percaya Diri**

1. Berhenti membandingkan diri dengan orang lain
2. Bergabung dengan orang-orang yang membawa energi positif
3. Bersikap baik pada diri sendiri
4. Latihan self-talk yang positif
5. Menghadapi ketakutan
6. Lakukan hal yang dikuasai
7. Tahu kapan harus mengatakan tidak
8. Menetapkan tujuan yang realistis
9. Perbaiki postur tubuh
10. Selalu bersyukur

**Refleksi**

Apa saja penyebab orang tidak percaya diri dan bagaimana kamu mengatasinya?

**Selebrasi**

Menyanyikan Mars Universitas Katolik Santo Thomas

**Penutup**

Semoga mahasiswa-i semua berani tampil dengan penuh percaya diri. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan tiga hal yaitu berlatih, berlatih dan berlatih.

## **TOPIK 9**

### **KOMUNIKASI ASERTIF**

#### **Pengantar**

Salah satu jenis komunikasi yang efektif yaitu komunikasi yang bersifat asertif artinya komunikasi dua arah, bersikap terbuka saling menghargai tanpa menyakiti lawan bicara. Jika hal tersebut dapat kita pahami dan aplikasikan tentu akan memberi banyak kebaikan bagi kita terutama dalam hidup bersosial.

#### **Tujuan**

1. Mahasiswa memahami arti komunikasi dan berkomunikasi
2. Mahasiswa memahami arti komunikasi asertif
3. Mahasiswa dapat mengidentifikasi gaya komunikasinya sendiri dan yang idealnya
4. Masiswa mampu memformulasikan dan melakukan langkah-langkah mencapai gaya komunikasi asertif

#### **Indikator**

Mahasiswa mampu berkomunikasi secara asertif dengan baik

#### **Metode**

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi

#### **Alokasi Waktu**

60-90 Menit

#### **Aktivitas**

DPA menyampaikan materi tentang Komunikasi

## **Materi**

### *Pegertian Komunikasi*

Makna komunikasi berasal dari kata latin yaitu “Communis” yang artinya membuat kebersamaan atau membangun kebersamaan antara dua orang atau lebih. Menurut Cherry dalam Stuart, mengatakan bahwa komunikasi juga berasal dari akar kata dalam bahasa latin “Communico” yang artinya membagi. Rongers dan D. Lawrence Kincaid menegaskan bahwa komunikasi adalah proses di mana dua orang atau lebih membentuk atau bertukar informasi, menghasilkan saling pengertian yang mendalam. Edward Depari mendefinisikan komunikasi sebagai "proses penyampaian ide, harapan, dan pesan yang disampaikan melalui lambang tertentu yang mengandung makna, yang dilakukan oleh utusan yang ditujukan kepada penerima”.

Beberapa fungsi komunikasi yaitu:

- a. Manusia dapat mengontrol lingkungannya
- b. Beradaptasi dengan lingkungan tempat mereka berada
- c. Melakukan transformasi warisan sosial kepada generasi

### *Komunikasi asertif*

Komunikasi asertif adalah gaya komunikasi yang menunjukkan ketegasan dan keberanian untuk menyampaikan pikiran, perasaan, atau kebutuhan tanpa merendahkan atau mengintimidasi orang lain. Dengan kata lain komunikasi asertif merupakan cara terbaik dalam mendominasi percakapan dengan menjadi suasana agar tetap kondusif dan terlihat lebih bijaksana.

Komunikasi asertif biasanya digunakan oleh para influencer atau orang-orang yang memiliki pengaruh tinggi pada suatu ruang sosial atau lingkungan. Komunikasi asertif juga kerap kali dijadikan patokan sebagai tolak ukur kecerdasan dan pemahaman seseorang pada suatu pembahasan. Komunikasi asertif bukanlah bakat bawaan namun merupakan suatu kemampuan yang dapat diasah terus menerus.

## *Manfaat Komunikasi Asertif*

1. **Meningkatkan Kepuasan Diri**  
Dengan berbicara secara asertif, seseorang merasa lebih percaya diri dan dihargai karena bisa menyampaikan pikiran dan perasaannya dengan jelas.
2. **Meningkatkan Hubungan Interpersonal**  
Komunikasi asertif membantu membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain karena menghargai hak dan perasaan mereka serta memungkinkan dialog yang terbuka dan jujur.
3. **Mengurangi Konflik.** Komunikasi asertif membantu menghindari konflik yang tidak perlu karena menghindari perilaku agresif atau pasif. Hal ini membantu dalam menyelesaikan masalah dan perbedaan pendapat dengan cara yang lebih damai.
4. **Memperkuat Batas Pribadi**  
Dengan komunikasi asertif, seseorang dapat dengan tegas menyatakan batas-batas pribadi mereka dan memastikan batas-batas tersebut dihormati oleh orang lain.
5. **Meningkatkan Kemampuan Komunikasi**  
Komunikasi asertif melibatkan kemampuan mendengarkan dengan empati dan berbicara dengan jelas dan lugas. Ini membantu meningkatkan kemampuan komunikasi secara keseluruhan.
6. **Meningkatkan Kemampuan Menyelesaikan Masalah**  
Komunikasi asertif memungkinkan diskusi yang terbuka dan konstruktif, sehingga membantu dalam menyelesaikan masalah dengan lebih efektif.
7. **Meningkatkan Keterbukaan Emosional**  
Dengan berbicara secara asertif, seseorang dapat menyampaikan perasaan dan emosi mereka dengan jujur dan terbuka.
8. **Mengurangi Stres**  
Dengan menyampaikan pikiran dan perasaan secara tegas, seseorang mengurangi stres dan ketegangan yang dapat timbul dari menahan perasaan atau kebutuhan.
9. **Membantu Mencapai Tujuan**

Komunikasi asertif membantu seseorang untuk mempengaruhi orang lain dengan cara yang lebih positif dan persuasif, sehingga membantu mencapai tujuan yang diinginkan.

#### 10. Meningkatkan Hubungan Kerja

Dalam lingkungan kerja, komunikasi asertif membantu meningkatkan kolaborasi, mengurangi konflik antar tim, dan membangun hubungan kerja yang lebih positif.

#### *Ciri-ciri Komunikasi Asertif*

1. Jelas dan tegas dalam menyampaikan pesan.
2. Menghormati hak dan perasaan orang lain.
3. Mampu mengungkapkan pendapat dan kebutuhan dengan jujur dan tegas.
4. Menerima kritik dengan baik dan memberikan kritik secara konstruktif.
5. Menghindari perilaku agresif, seperti mengancam atau menyerang.
6. Berbicara dengan suara yang tenang dan sikap tubuh yang positif.

#### *Contoh komunikasi Asertif*

1. Menyapa siapapun yang ditemui (halo, selamat pagi, apa kabar ?, dll..)
2. Bagaimana menyampaikan presentase di depan kelas
3. “Maaf, tapi saya tidak setuju dengan pandangan Anda tentang masalah ini. Saya memiliki pandangan yang berbeda dan ingin membagikannya.”
4. “Saya menghargai bantuan Anda, tetapi saya ingin mencoba menyelesaikan tugas ini sendiri agar bisa belajar lebih banyak.”
5. “Tolong jangan berbicara dengan nada seperti itu, saya merasa tidak nyaman dengan cara Anda berbicara pada saya.”
6. “Terima kasih telah mengajukan saran, tetapi saya lebih memilih cara ini untuk menyelesaikan masalah ini.”

7. “Saya ingin mengajukan beberapa pertanyaan untuk memahami topik ini lebih baik. Bisakah Anda jelaskan lebih lanjut?”

### Hambatan-Hambatan Melakukan Komunikasi Asertif Dan Cara Penanganannya.

Terdapat lima (5) faktor penghambat komunikasi asertif yaitu:

1. Takut akan konflik

Salah satu hambatan utama dalam komunikasi asertif adalah ketakutan akan konflik atau konsekuensi negatif. Rasa khawatir bahwa bersikap asertif akan menimbulkan kemarahan, penolakan, atau pembalasan dari orang lain, dan kehilangan rasa hormat atau harga diri. Harus disadari bahwa setiap keputusan menimbulkan resiko konflik termasuk untuk tetap memilih komunikasi asertif. Orang yang tidak berani menerima resiko tentu akan mengalami hambatan dalam melakukan komunikasi asertif. Untuk mengatasi rasa takut ini, perlu menyadari bahwa ketegasan tidak sama dengan agresi, dan setiap orang berhak mengutarakan pendapat dan kebutuhannya dengan cara yang konstruktif. Terkait hal ini perlu mempersiapkan diri menghadapi kemungkinan reaksi dari orang lain dan melatih cara menangannya dengan tenang dan penuh hormat. Berlatih mendengarkan secara aktif dan merespons dengan cara yang penuh hormat dan empati.

2. Kurangnya keterampilan

Hambatan lain dalam komunikasi asertif adalah kurangnya keterampilan atau pengetahuan tentang cara berkomunikasi secara asertif. Hal ini berarti bahwa seseorang tergolong kurang mampu menggunakan bahasa tubuh, nada suara, atau kata-kata yang tepat untuk menyampaikan pesan dengan jelas dan percaya diri. Mungkin juga bahwa seseorang mengalami kesulitan mengidentifikasi perasaan, kebutuhannya sendiri, mendengarkan, dan merespons orang lain secara efektif. Untuk mengatasi hambatan ini, perlu mempelajari dan mempraktikkan beberapa keterampilan dasar ketegasan, seperti menggunakan pernyataan “saya”, mengajukan permintaan

yang tegas, mengatakan “tidak” dengan sopan, memberi dan menerima umpan balik, dan menghadapi kritik. Harus memiliki keterampilan dan pengetahuan tentang komunikasi. Memiliki pengalaman berbicara dengan orang lain dan kemampuan mendengarkan secara aktif yang mumpuni.

3. Rendah diri

Hambatan ketiga dalam komunikasi asertif adalah rendahnya harga diri atau kepercayaan diri. Hal ini berarti bahwa seseorang meragukan nilai atau kemampuan diri sendiri, atau merasa bersalah atau malu atas perasaan dan kebutuhannya. Cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya, atau mencoba menyenangkan mereka dengan mengorbankan kebahagiaan diri sendiri. Untuk mengatasi hambatan ini, perlu mengembangkan citra diri dan harga diri yang positif, serta menghargai pendapat dan kebutuhan diri sendiri sama seperti pendapat dan kebutuhan orang lain. Juga perlu menantang keyakinan negatif atau irasional apa pun yang mungkin menghalangi untuk bersikap asertif, seperti “Saya tidak pantas didengarkan” atau “Saya harus sempurna agar bisa diterima”.

4. Norma budaya atau sosial

Hambatan keempat dalam komunikasi asertif adalah norma budaya atau sosial yang mungkin memengaruhi perilaku dan ekspektasi diri. Seseorang yang tumbuh dalam keluarga, komunitas, atau masyarakat yang tidak mengajarkan sikap asertif, atau menghargai gaya komunikasi yang berbeda. Hal ini juga terjadi saat menghadapi ekspektasi atau tekanan yang berbeda berdasarkan jenis kelamin, usia, peran, atau status seseorang. Untuk mengatasi hambatan ini, perlu menyadari faktor budaya atau sosial yang mempengaruhi gaya komunikasi, menghormati keberagaman, dan perbedaan orang lain. Perlu menyesuaikan keterampilan ketegasan diri dengan situasi, konteks yang berbeda, dan mencari umpan balik dan bimbingan dari orang lain. Berani untuk menantang norma-norma budaya atau gender yang menghambat komunikasi asertif dengan cara-cara bijaksana. Hal ini dapat melibatkan

penelitian individu atau kelompok yang suportif dan berupaya mengubah sikap masyarakat menuju komunikasi asertif.

5. Pemicu emosional

Hambatan kelima dalam komunikasi asertif adalah pemicu emosional yang mungkin mengganggu kemampuan seseorang berkomunikasi secara rasional dan penuh rasa hormat. Hal ini dapat terjadi sebagai akibat seseorang mungkin memiliki beberapa masalah, trauma, atau konflik yang belum terselesaikan yang memicu emosi yang kuat, seperti kemarahan, ketakutan, atau kesedihan, saat berkomunikasi dengan orang atau topik tertentu. Pola reaksi yang biasa, seperti bersikap defensif, pasif, atau agresif, yang menghalangi dapat menghalangi untuk bersikap asertif. Untuk mengatasi hambatan ini, perlu mengidentifikasi dan mengelola pemicu emosi, usaha mengelola, dan mengatasi emosi dengan cara-cara yang konstruktif. Juga perlu melatih perhatian, kesadaran diri, dan ketenangan diri sebelum merespons orang lain.

*Cara-Cara Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Asertif*

1. Kesadaran Diri

Mulailah dengan meningkatkan kesadaran diri tentang cara Anda berkomunikasi. Perhatikan apakah Anda cenderung menjadi terlalu agresif atau terlalu pasif dalam berbicara. Kenali juga emosi dan perasaan Anda ketika berinteraksi dengan orang lain.

2. Latih Keterampilan Mendengarkan

Mendengarkan dengan empati merupakan aspek penting dari komunikasi asertif. Praktikkan keterampilan mendengarkan aktif dengan memberikan perhatian penuh pada apa yang dikatakan orang lain tanpa menginterupsi.

3. Tingkatkan Keterampilan Bahasa Tubuh

Eksresi wajah, kontak mata, dan sikap tubuh berpengaruh pada komunikasi. Cobalah untuk memperbaiki bahasa tubuh Anda agar lebih terbuka dan mendukung pesan asertif yang ingin Anda sampaikan.

4. **Berlatih Mengungkapkan Perasaan dan Kebutuhan**  
Pelajari cara mengungkapkan perasaan dan kebutuhan dengan jelas dan tegas tanpa merendahkan orang lain. Gunakan kata-kata yang positif dan hindari kata-kata yang menuduh atau menyerang.
5. **Kenali dan Hargai Batas Pribadi**  
Pahami batas pribadi Anda dan belajar untuk menghargai batas pribadi orang lain. Jika Anda merasa tidak nyaman dengan sesuatu, jangan ragu untuk menyampaikan batas Anda dengan tegas.
6. **Praktik Peran**  
Cobalah berlatih dengan peran main atau simulasi untuk menghadapi situasi komunikasi yang menantang. Ini membantu Anda merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sebenarnya.
7. **Berbicara dengan Diri Sendiri**  
Bercaralah dengan diri sendiri atau berlatih di depan cermin untuk membiasakan diri dengan cara berbicara asertif. Hal ini membantu Anda menjadi lebih percaya diri ketika berbicara dengan orang lain.
8. **Terima Kritik dengan Baik**  
Belajar untuk menerima kritik dengan sikap terbuka dan berusaha untuk memahami sudut pandang orang lain. Jangan langsung defensif, tetapi berterima kasih atas umpan balik yang diberikan.
9. **Tetap Tenang dalam Konflik**  
Ketika berhadapan dengan konflik, usahakan untuk tetap tenang dan berbicara dengan sopan. Jangan biarkan emosi menguasai saat berkomunikasi dalam situasi yang menegangkan.
10. **Jangan Berhenti Berlatih**  
Perkembangan komunikasi asertif memerlukan waktu dan latihan terus-menerus. Jangan berhenti berlatih dan selalu mencari peluang untuk meningkatkan keterampilan komunikasi asertif anda.

## **Refleksi**

1. Tuliskan bahasa, kata-kata, dan gaya komunikasi yang sering muncul di kelas dan lingkungan kampus sesuai dengan budaya masing-masing!
2. Manakah yang tidak sesuai dengan gaya komunikasi asertif!
3. Apa usaha yang kamu lakukan untuk menguranginya?

## **Selebrasi**

Menyanyikan Mars *Omnibus Omnia* atau games

## **Penutup**

Demikian telah disampaikan pentingnya memiliki komunikasi yang baik agar dapat saling memahami lawan bicara sehingga hubungan semakin terjalin dengan baik.

## **TOPIK 10 SELEBRASI**

### **1. Pengantar**

Manusia adalah makhluk sosial yang memerlukan sesamanya. Demikian juga halnya dengan remaja dan kaum muda. Untuk berkembang secara positif maka diperlukan kegiatan bermain yang positif dan refleksi tepimpin sehingga mereka dapat membangun persahabatan dan menghindarkan diri dari kecanduan gadget yang membuat kaum muda menyendiri dan stress sendirian.

### **2. Tujuan**

Mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas bisa bersukacita karena telah menjadi bagian integral dari keluarga besar Unika dalam suasana persaudaraan dan kesetaraan.

### **3. Metode**

1. Pengantar dari dosen pembimbing akademik
2. Permainan pencair suasana dan keakraban
3. Membentuk kelompok sel (komsel) 5-7 orang
4. Refleksi terpinpin dalam kelompok sel 5-7 orang
5. Membuat komitmen kelompok sel 5-7 orang
6. Doa penutup/ibadat/misa

### **4. Alokasi Waktu**

**60 menit**

### **5. Materi dan Aktivitas**

1. Masing-masing peserta membawa snack seharga Rp. 25.000 dan dikumpulkan oleh dosen pendamping akademik. Harga bisa disepakati bersama sebelumnya.
2. Dosen pendamping akademik memilih satu (1) dari poin a sampai m dan memberikan pencerahan singkat tentang kata positif sesuai dengan pedoman jati diri Katolik: (maksimal 5 menit)
  - a. Belarasa/kasih sayang/suka duka

- i. Dasar injili: Mat 22:37-40.
  - ii. Yesus juga menunjukkan belas kasih
  - iii. Menggali contoh dalam hidup sehari-hari
- b. Integritas/keutuhan
  - i. Dasar injili: Mat 7:24-27
  - ii. Makna: utuh secara intelektual, spiritual dan personal.
  - iii. Kaitan dengan kejujuran dan transparansi. Menerangkan contoh dalam hidup sehari-hari
- c. Adaptasi/penyesuaian diri
  - i. Dasar injili: Luk 16:1-9
  - ii. Makna: kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan dan lingkungan.
  - iii. Kaitan dengan tanggung jawab dan tugas yang diemban, komunikasi yang efektif, kreativitas berpikir dan mencari jalan pemecahan masalah. Menjelaskan contoh dalam hidup sehari-hari.
- d. Pembawa damai/harmoni
  - i. Dasar injili: Mat 5:9 atau Mat 22:34-40
  - ii. Makna: damai sejati dari Tuhan perlu disebarluaskan.
  - iii. Menyajikan contoh pemikiran, perkataan dan tingkah laku yang menampakkan harmoni.
- e. Humanis/kemanusiaan
  - i. Dasar injili: Luk 10:25-37.
  - ii. Makna: mengusahakan terciptanya hidup yang berperikemanusiaan.
  - iii. Memberikan contoh mengasihi pembenci kita, toleransi, inklusivitas dan menghormati hak dan martabat sesama.
- f. Kebenaran/kejujuran
  - i. Dasar injili: Yoh 14:6 atau Luk 18:9-14
  - ii. Makna: kesetiaan yang dihayati dan berkaitan dengan kejujuran.
  - iii. Mencari contoh memperjuangkan kebenaran sebagai gabungan antara iman, akal budi dan kasih.
- g. Pelindung kehidupan/menghargai seksualitas

- i. Dasar injili: Yoh 7:53-8:1-11
  - ii. Makna: hidup sebagai anugerah dari Tuhan membuat kita mengenal dan mengasihi Tuhan melalui sesama.
  - iii. Contoh melindungi kehidupan sejak janin dan melestarikan kehidupan makhluk hidup lain sebagai kesatuan alam ciptaan.
- h. Transparansi/anti korupsi, kolusi dan nepotisme
  - i. Dasar injili: Mat 22:15-22
  - ii. Makna: menghilangkan budaya korupsi, kolusi dan nepotisme dalam kerja profesional.
  - iii. Membangun budaya kerja keras yang elegan dan bermartabat dalam pendidikan di Unika. Contoh bagaimana mengutamakan kejujuran moral dan akademik.
- i. Menghargai kaum lemah dan miskin
  - i. Dasar injili: Mat 25:31-46.
  - ii. Menjelaskan tentang siapakah kaum miskin dan mengapa kemiskinan terjadi.
  - iii. Contoh menolong kaum miskin dan menghilangkan mental dan budaya miskin.
- j. Solidaritas/kebersamaan
  - i. Dasar injili: Mat 10:1-4
  - ii. Makna: saling memahami dan menyatukan hati untuk menggapai tujuan bersama.
  - iii. Menghargai martabat sesama dan mengembangkan kebebasan yang bertanggungjawab. Memberi contoh bagaimana kerja sama dan kerja bersama mencapai cita-cita.
- k. Totalitas/kesungguhan
  - i. Dasar injili: Mat 8:5-13
  - ii. Makna: tidak ada diskriminasi dalam pendidikan.
  - iii. Menghayati dan mengamalkan iman dan moral Katolik sehingga menjadi pribadi dewasa yang nasionalis dan sungguh Katolik. Contoh memberikan pelayanan yang total tanpa pembedaan SARA.

1. Loyalitas/kesetiaan
  - i. Dasar injili: Mat 25:1-13
  - ii. Makna: ketulusan dan kesetiaan terhadap seseorang atau lembaga.
  - iii. Menerima dan melaksanakan keputusan dari otoritas dengan ikhlas. Contoh menjunjung tinggi profesionalitas dalam kerja dan keilmiahan pendidikan akademik.
- m. Kebaikan bersama/kesejahteraan bersama
  - i. Dasar injili: Luk 21:1-4
  - ii. Makna: harmoni secara sosial, politik, ekonomi dan budaya bagi pribadi maupun golongan.
  - iii. Memiliki rasa aman, sejahtera dan kelestarian lingkungan hidup. Contoh bagaimana membangun harmoni atau keseimbangan dengan cara yang baik, benar dan kreatif.
3. Mencairkan suasana dengan permainan yang mengarah pada pengelompokan sel yang proporsional jumlah pria dan wanita (15 menit)
  - a. Baris berbaris
  - b. Meneruskan kalimat
  - c. lompat maju mundur kiri kanan
  - d. atau permainan sejenisnya
4. Menyanyikan mars UNIKA Omnibus Omnia atau lagu lain yang bersemangat dalam kelompok. (5 menit)
  - a. Dalam Yesus kita bersaudara
  - b. Hari ini kurasa bahagia
  - c. Maju tak gentar
  - d. Atau lagu yang menyemangati dan mencairkan suasana.
6. Refleksi dan Selebrasi
  - a. Berbagi pengalaman berdasarkan tema atau kata positif di atas. (dalam kelompok sel - 30 menit)
  - b. Menuliskan kalimat atau ungkapan positif sebagai komitmen komsel dalam selebrasi kertas dan dikumpulkan untuk dokumentasi.
  - c. Doa bersama atau merayakan Ekaristi.
  - d. Makan dan minum bersama.

## REFERENSI

- Alfred N. Whitehead, *The Aims of Educations and Other Essays*, New York: The New American Library, 1951.
- Anita Lie, Prof. Dr. “GURU: Perjalanan dan Panggilan” dalam *Basis*, No.07-08, tahun ke-57, Juli – Agustus 2008.”
- Anton dkk. 1993. “*Manusia di Balik Akar-Akar Problematika Lingkungan Hidup*” dalam *Majalah Filsafat Driyarkara, No.1, Thn. XIX, STF Driyarkara*, (Jakarta: STF Driyarkara, 1993), hlm.31.
- Buku Pedoman Cerdas dan Humanis. 2023. *Formasi Cerdas Humanis (FCH-1)*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Lemme, B. H. (2006). *Development in adulthood* (4th ed.). Boston: Pearson Education.
- Markiswo, J & Supratikno, A. (Penyunting). *Romo Kadarman: Kenangan dan Persembahan bagi Prof.Dr. A.M.Kadarman, SJ*, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 1996.
- Mutiara Andalas SJ, “Menebus Dosa Pendidikan” dalam *Basis*, No.07-08 tahun ke-56, Juli Agustus 2007.
- Paulo Freire. *Pendidikan Sebagai Praktek Pembebasan* (terjemahan Alois A.Nugroho), Jakarta: P.T. Gramedia, 1984.
- Pedoman Perwujudan Jati Diri Katolik di Unika Santo Thomas (2024)
- Renstra Universitas Katolik Santo Thomas, 2022-2027
- Rodenburg, J, *In the Shadow of Migration: Rural Women and Their Household in North Tapanuli, Indonesia*. Leiden: KITLV Press. [Verhandelingan, 174.]
- Santrock, J. W. (2009). *Life-span development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Sindhunata, G.P. Dr. SJ, “Angsa Yang Kesepian,”* dalam *Basis, Juli-Agustus, 2007.terlibat penuh Perjuangan Bangsanya*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2006.

Soerjani, Moh; Ahmad, Rofiq dan Munir,Rozy (editor). 1987.  
Lingkungan: Sumberdaya Alam dan Kependudukan dalam  
Pembangunan. Jakarta: UI-Press, Jakarta.

Victor Lowe. *Alfred North Whitehead: The Man and His Work, Vol.II: 1910-1947*, London: The Johns Hopkins University Press, 1990.

[https://www.youtube.com/watch?v=Rir39U8G\\_rg](https://www.youtube.com/watch?v=Rir39U8G_rg)

<https://www.youtube.com/watch?v=WIPV1iwzrzg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Nk0gHjFiQqI>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_OO7\\_GsUvxQ](https://www.youtube.com/watch?v=_OO7_GsUvxQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=H5ab32LW--A>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Xp00N9sx7A8>

## BIODATA PENULIS



**Ir. Charles Sitindaon, MT.,** lahir di Simalungun tanggal 19 Desember 1967. Staf Pengajar Bidang Keahlian Rekayasa Transportasi Jurusan Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Katolik Santo Thomas. Sarjana Teknik Sipil diperoleh dari Universitas Katolik Santo Thomas tahun 1994 dan Magister Teknik Sipil dari ITB tahun 2001. Riwayat Mengajar Tahun 1997 - sampai sekarang (Fakultas Teknik Unika Santo Thomas Program Studi Teknik Sipil dan Teknik Arsitektur. Tugas Fungsionaris yang pernah diemban selama di Fakultas Teknik

Unika Santo Thomas adalah sebagai Sekretaris Jurusan Teknik Sipil Tahun 2001 - 2010. Sebagai Kepala Laboratorium Fisika, Tahun 2001 - Sekarang. Koordinator Tugas Akhir Bidang Keahlian Rekayasa Transportasi dan Koordinator Tugas Perencanaan Jalan Rel, Tahun 2003 - 2006. Sebagai Wakil Dekan Fakultas Teknik hingga 2021. Sebagai Wakil Rektor III (Bidang Kemahasiswaan, Beasiswa dan Alumni) tahun 2023 - sekarang. Menjadi Asesor Kompetensi Tenaga Kerja Konstruksi (AKTK) Bidang Teknik Sipil Tahun 2018-sekarang. Wakil Ketua Bidang SDM dan Pelatihan DPD Persatuan Konsultan Indonesia (PERKINDO) Sumatera Utara 2018-2023 dan berlanjut periode 2024-2029. Ketua Bidang Organisasi dan Publikasi DPD Masyarakat Perkeretaapian Indonesia (MASKA) Sumbagut 2020-2025. Sejak September 2022 - Sekarang sebagai Ketua Umum Asosiasi Profesi Asosiasi Tenaga Ahli Konstruksi Nasional (ATAKNAS) BPP Sumatera Utara dan Sekaligus Asesor Nasional LSP Ataknas. Tahun 2021 sampai Sekarang Sebagai Staf Khusus Bupati Samsir bidang Infrastruktur. Keanggotaan profesi Ahli Teknik Bangunan Gedung-Madya, oleh Himpunan Ahli Konstruksi Indonesia (HAKI) Sumut, Ahli Teknik Jalan dan Teknik Jembatan-Madya oleh ATAKNAS Riau, Ahli Manajemen Proyek-Utama oleh ATAKNAS Jakarta, ACPE Civil Engineer oleh *Asean Chartered Professional Engineer*, Asean Sertifikat *Training of Trainer (TOT)* Perancangan Program Pelatihan Kerja oleh Badan Nasional Sertifikasi Profesi Bekasi, Ahli Sumber Daya Air-Madya oleh ATAKNAS Pekanbaru dan Ahli Teknik Bangunan Gedung-Utama oleh ATAKNAS, Jakarta.



**Parasian D.P. Silitonga, S.Kom., M.Cs** adalah Dosen tetap Fakultas Ilmu Komputer (FIKOM) Universitas Katolik Santo Thomas, lahir di P. Siantar, 25 Mei 1980. Lulusan Sarjana Universitas Katolik Santo Thomas pada tahun 2002. Alumnus Program Pasca sarjana Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta pada tahun 2010. Merupakan Dosen LLdikti Wilayah 1, Dpk. Universitas Katolik Santo Thomas. Menjabat sebagai Wakil Dekan FIKOM Universitas Katolik Santo Thomas pada tahun 2022-2024. Menjabat sebagai Kepala LPSI

Universitas Katolik Santo Thomas pada tahun 2024 sampai sekarang. Anggota Ikatan Profesi Komputer dan Informatika Indonesia (IPKIN) tahun 2016-2017. Anggota APTIKOM tahun 2017 sampai sekarang.



**RP. Dr. Ignatius L. Madya Utama, S.J., M.M.**, adalah anggota Ordo Serikat Yesus, Provinsi Indonesia. Setelah menyelesaikan studi S-3 bidang Teologi di *The Catholic University of America*, Washington, D.C., Amerika Serikat pada 1992, ia mengabdikan dirinya dalam pembinaan awal para calon pemimpin Gereja Indonesia di Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara, Jakarta, dan Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, serta pembinaan

berkelanjutan (*on-going formation*) para pemimpin Gereja Asia-Pasifik di *The East Asian Pastoral Institute*, *Ateneo de Manila University*, Manila, Filipina. Mulai 19 Agustus 2021 menjadi Direktur Spiritualitas, Seminari Tinggi Interdiocesan St. Petrus, Sinaksak, dan membantu mengajar Teologi pada Fakultas Filsafat, Universitas Katolik St. Thomas, Medan. Menjadi anggota “Satuan Tugas Khusus untuk Mewujudkan Jatidiri Katolik di Lembaga Pendidikan Universitas Katolik Santo Thomas”, Medan, pada 3 Januari 2022 s/d 3 Januari 2025.



**RD. Yohanes Anjar Donobakti** lahir di Malang, 29 Agustus 1967. Imam diosesan Keuskupan Agung Medan, ditahbiskan menjadi imam tahun 2004. Pendidikan terakhir pada program studi gabungan MA dan Ph.D di Southeast Asia Interdisciplinary Institutes of Organization Development Specializing in Transformative Spirituality di Filipina, lulus tahun 2015 . Pengalaman pekerjaan: Formator dan Pengajar di SMA Seminari Menengah Christus Sacerdos Pematang Siantar (2000-2002, 2004-2011, 2015-2017), Tenaga Pastoral di paroki St. Fransiskus Asisi Palipi Samosir (2023), Pastor Vikaris paroki St. Joseph Pematang Siantar (2011), Staff Formator di Seminari Tinggi Santo Petrus Pematang Siantar (2017-Sekarang), dan dosen di Fakultas Filsafat Universitas Katolik Santo Thomas Medan (2017-Sekarang).



**RP. Dr. Herman Togar Nainggolan, OFM, Cap., S.Ag., M.A.** (1962 -sekarang) adalah ketua Litbang OKPM (Ordo Kapusin Provinsi Medan). Dua buku terakhirnya hasil penelitian: 1) *Dinamika Hidup Menggereja di Paroki, Vikariat, dan Kesukupan Agung Medan* (Bina Media Perintis, 2022), dan bersama Dr. Emmanuel Subangun 2) *Kapusin 25 Tahun Mendatang: Berpijak pada Data untuk Meraih Cita-cita* (Bina Media Perintis, 2019).



**RP. Gregorius Jeffrey Wibiksono, O.Carm., S.S., M. Art.**  
Pastor Kampus (2022-2024), Lahir di Jember 7 Desember 1976. Lulus S1 filsafat pada tahun 2001 dan S2 teologi pada 2005 dari STFT Widya Sasana Malang. Bermisi di Tiongkok pada 2005-2012. lulus S2 filsafat pada 2012 dari Tsinghua University Beijing, China. Tahun 2012-2014 menjadi pastor rekan di paroki Tomang Gereja Maria Bunda Karmel Jakarta Barat. Tahun 2019-2022 menjadi pelaksana tugas bendahara di Yayasan Perguruan Tinggi Katolik Adisucipto Malang. Tahun 2022-2024 menjadi pastor kampus di UNIKA Santo Thomas Medan.



### **Data Diri**

Nama asli : P. Elias Situmorang S.Fil  
Nama biara : Moses Elias Situmorang  
OFMCap  
Lahir : Lumban Sisabe, 23 Agustus  
1972  
Tahbisan Imam : 22 Januari 2002  
**Pekerjaan** : Pastor Paroki Santo Antonius  
Jalan Hayam Wuruk No.Medan

**Alamat** : Pastoran Katolik Santo Antonius Jalan Hayam Wuruk  
No.i Medan

### **Pendidikan**

S1 Fakultas Filsafat Unika Santo Thomas Medan. Program Post S1 Sekolah Tinggi Filsafat dan Teologi Santo Yohannes P.Siantar. Menjalani kursus Editor di Kompas-Gramedia Jakarta. Kursus di De la Salle Institute – Kualalumpur. Menjalani Program Pendidikan Reguler Angkatan 64 (Ppra64) Lemhannas RI Tahun 2022.

### **Pengalaman Kerja**

Tahun 1998 Menjalani Tahun Orientasi Pastoral selama satu Tahun di Paroki St.Fransiskus Assisi Saribudolok (1998-1999). Tahun 2001 Menjalani masa Diakon di paroki Santa Maria Kabanjahe, Januari 2002 s/d Juni 2003 Menjadi pastor Rekan di paroki santa Maria Kabanjahe, Tanah Karo. Tahun 2003 s/d 2006 menjadi pastor Rekan di paroki Santo Mikael Pangururan, Samosir. Tahun 2006 s/d 2007 menjalani magang sekaligus membantu di paroki Santa Clara Bekasi Utara Keuskupan Agung Jakarta. Tahun 2007 s/d 2009 Menjadi Editor di Penerbit Bina Media Perintis Medan (milik penerbitan ordo Kapusin). Tahun 2008 s/d 2009 menjadi dosen honorer Filsafat Etika di Unika St.Thomas Medan. Tahun 2009 s/d 2013 Menjadi pastor Paroki Santo Fransiskus Asisi Tiga Binanga, Karo. Tahun 2013 s/d 2016 menjadi Pastor paroki santo Fransiskus Asisi Berastagi. Tahun 2017 s/d 2018 Menjadi pastor pendamping Suku Talang Mamak di Siambul paroki Air Molek Keuskupan Padang. Tahun 2018 Direktur Rumah Pembinaan Fransiskan Nagahuta. Sejak Desember 2023 menjadi pastor Paroki Santo Antonius Hayam Wuruk Medan.

### **Buku dan Novel**

1. *Saya Orang Pertama, Tahu?* Penerbit Bina Media, 2008.
2. *Samosir Mutira Cita Dan Cerita.* Penerbit Bina Media, 2009
3. TAU: Teguh Pada Prinsip Lentur dalam Bertindak, Bina Media, 2021
4. “Cinta Murni Tak Bertepi” Penerbit Pijar, Yogyakarta



### **SR. RUMINTA, S. PSI., M.PSI., PSIKOLOG**

Lahir di Bonandolok, anak ke-8 dari 10 bersaudara. Masuk biara KSFL pada usia 25 tahun. Kedua orangtua adalah petani dan sudah meninggal 15 dan 23 tahun lalu. Saat ini sedang menekuni tugas perutusan di UNIKA St. Thomas Medan sebagai Kaprodi Prodi Psikologi, Dosen, dan Konselor.

#### **Pendidikan**

Pendidikan sekolah SD Di Jakarta Timur, SD Sibolga, dan di SD Negri Bonandolok semuanya sekolah Negeri. SMP juga saya selesaikan juga di SMP Neg. Bonandolok. SMA di SMA Fransiskus II Jakarta Barat. Pendidikan Sarjana Psikologi, Magister Psikologi, dan Profesi Psikologi saya selesaikan di Universitas yang sama yaitu Universitas Tarumanegara Jakarta Barat.

#### **Pengalaman Kerja**

1. Mengajar di SMP Neg, Bonandolok sebagai tenaga honor sebelum masuk biara tahun 1996
2. Mengajar di SMP dan SMA Swasta Abdi Sejati Perdagangan tahun 2013-2018
3. Mendampingi Putra-Putri tingkat SMP di Asrama St. Dosbosko di Lintongnihuta 2012-2016
4. Mengajar di SMA Neg. di Lintongnihuta 2012-2016
5. Mendampingi Putra-Putri tingkat SMP di Asrama St. Yosef Pematang Siantar 2019-2021
6. Mengajar di Postulan Ordo OFM, Cap di Nagahuta
7. Memberikan layanan Psikologi sejak tahun 2020 sampai saat ini
  - a. Memberikan berbagai pemeriksaan psikologi
  - b. Memberikan layanan konseling
  - c. Memberikan layanan psikoteri
8. Mengajar dan Konselor di UNIKA St. Thomas tahun 2021 sampai saat ini

#### **Pengalaman Organisasi**

1. Ketua Palang Merah di Jakarta
2. Ketua Regu pada tingkat siaga Pramuka SD Balaikambang Jakarta Timur



**Nova Florentina Ambarwati, M.Pd** adalah Dosen tetap Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Santo Thomas Medan, lahir di Medan, 20 Juni 1982. Pada tahun 2000, ia menempuh pendidikan di jurusan Teknik Kimia, Universitas Sumatera Utara. Namun kecintaannya dalam dunia pendidikan, mengantarkannya untuk melanjutkan studi di bidang pendidikan, yakni S2 Pendidikan Kimia di Universitas Negeri Medan. Dan saat ini, ia sedang melanjutkan studi S3 Pendidikan Kimia di Universitas Negeri Medan. Ia telah terjun dalam dunia akademis, dengan berprofesi sebagai dosen sejak 2012. Saat ini penulis mengajar mata kuliah Pembelajaran IPA (Sains) Sekolah Dasar, menjadi dosen pembimbing dan pendamping akademik bagi mahasiswa/i Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), serta merupakan staf pengajar di Program Studi Pendidikan Profesi Guru (PPG). Penulis juga sudah sering menjadi narasumber khususnya dalam pelatihan di bidang pendidikan/pendampingan bagi para guru dan menjadi penulis di beberapa buku.



**Ribka Kariani Br Sembiring, S.Si., M.Pd** adalah Dosen tetap Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Santo Thomas, lahir di Mardinding, 05 Desember 1983. Lulusan Sarjana Program Studi Matematika Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Medan pada tahun 2007. Alumnus Program Pasca sarjana Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Negeri Medan pada tahun 2013. Menjadi dosen tetap Yayasan Santo Thomas pada Program Studi Pendidikan Matematika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Santo Thomas mulai Januari tahun 2014. Pernah mengajar di SD dan SMP National Plus Djuwita Batam dan Djuwita Kota Pekanbaru tahun 2008-2010. Menjabat sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Matematika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Katolik Santo Thomas pada tahun 2018-2022. Menjabat sebagai Wakil Dekan FKIP Universitas Katolik Santo Thomas pada tahun 2022-2024. Menjabat sebagai Sekretaris Lembaga Penjaminan Mutu (LPM) Universitas Katolik Santo Thomas pada tahun 2024 sampai sekarang. Berbagai penghargaan pernah diperoleh diantaranya Sebagai Koordinator Perguruan Tinggi program Praktisi Mengajar Angkatan 3 tahun 2023 dan Program Praktisi Mengajar Angkatan 4 tahun

2024. Dosen Pembimbing Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) yang diselenggarakan oleh DIKTI pada tahun 2018, memperoleh hibah penelitian dari DRPM Kemenristek Dikti pada tahun 2018 dan 2019, sebagai Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Kampus Mengajar Angkatan 1 dan angkatan 2 tahun 2021. Aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian pelatihan di sekolah dan di desa. Selain itu, aktif dalam mengikuti seminar, workshop dan pelatihan Internasional yang berkaitan dengan pendidikan dan pengembangan kompetensi dosen.



**Novenita Marpaung, S.Psi.,M.Si.** lahir di Dolok Ilir 01 November 1989. Lulusan Sarjana Psikologi Universitas Medan Area pada tahun 2012. Alumnus Program Pasca Sarjana Psikologi Sains di Universitas Sumatera Utara tahun 2024. Menjadi tenaga kependidikan Yayasan Santo Thomas pada unit Campus Ministry mulai Agustus tahun 2022. Memberikan pelayanan bimbingan dan konsultasi bagi mahasiswa-i yang memerlukan pendampingan khusus. Pernah bekerja di Keuskupan Agung Medan unit Komisi Kepemudaan dari tahun 2014-2022. Menjadi pendamping dan pemateri bagi Orang Muda Katolik dan Mahasiswa-i Katolik dalam berbagai kegiatan Latihan Kepemimpinan berjenjang. Menjadi pendamping dan pemateri dalam kegiatan kaderisasi bagi mahasiswa-i Katolik.