



CONTENTS VOL. 3

CONTENT 1

MANFAAT OLAHRAGA BAGI MAHASISWA

CONTENT 2

CUAN PINTAR ALA MAHASISWA

CONTENT 3

CARA JITU MENINGKATKAN SKILL MAHASISWA

CONTENT 4

PLAYLIST TER-JOGET

CONTENT 5

ELECTRICAL MENFESS

Renang

Berenang merupakan olahraga yang sangat lengkap karena hampir semua otot tubuh bergerak saat melakukannya. Bagi mahasiswa, berenang bermanfaat untuk meningkatkan kapasitas paru-paru, melatih pernapasan, serta memperkuat otot tanpa memberikan beban berlebih pada persendian.

Aktivitas ini juga memberi efek relaksasi yang membantu mengurangi stres setelah menghadapi padatnya kegiatan kuliah. Selain itu, berenang bisa menjadi sarana rekreasi yang menyenangkan, sehingga kesehatan fisik dan mental mahasiswa tetap terjaga.

Futsal

Futsal adalah olahraga tim yang sangat populer di kalangan mahasiswa karena selain seru, juga mudah dimainkan bersama teman. Bagi mahasiswa, futsal bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular, melatih kekuatan otot, serta mengasah kecepatan dan kelincahan.

Lebih dari itu, futsal juga mengajarkan strategi, komunikasi, dan kerjasama tim yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan akademik maupun organisasi kampus. Selain menyehatkan, futsal menjadi ajang berkumpul, mempererat persahabatan, sekaligus melepas penat setelah rutinitas kuliah.

Kalian paling suka olahraga bareng siapa nih?

Keluarga

Teman

Pacar

Mantan

Fun fact!



Olahraga dapat meningkatkan kemampuan berpikir. Pelajar yang berolahraga lebih banyak cenderung mendapatkan nilai yang lebih baik daripada mereka yang tidak berolahraga.

CARA JITU MENINGKATKAN SKILL MAHASISWA

1. Mengikuti Workshop

Di era serba digital ini, mengikuti seminar bukanlah hal yang sulit dilakukan. Banyak ditawarkan seminar online yang dapat diikuti darimana saja. Kamu dapat memilih seminar dengan topik yang sesuai dengan minat dan skill yang ingin dikembangkan.

2. Mengikuti Organisasi/Kepanitiaan

Bagi kamu mahasiswa semester awal, bergabung dalam organisasi mahasiswa dapat menjadi pilihan yang tepat untuk mengembangkan kemampuan terutama soft skill. Dengan menjadi bagian dari suatu organisasi atau kepanitiaan Bestif dapat belajar mengasah skill komunikasi, kerja sama tim, manajemen waktu, serta critical thinking.

3. Mengikuti Pelatihan

Kamu juga dapat mengembangkan skill dengan mengikuti kursus atau pelatihan baik secara luring maupun daring. Ada banyak pilihan pelatihan yang dapat diakses melalui platform online dengan trainer yang kredibel

CARA JITU MENINGKATKAN SKILL MAHASISWA

4. Magang

Mengikuti kegiatan magang atau internship dapat menjadi bekalmu sebelum memasuki dunia profesional. Melalui kegiatan tersebut, hard skill dan soft skill kamu akan terasah. Kamu akan belajar secara langsung bagaimana cara berinteraksi dengan atasan atau klien, cara bernegoisasi yang baik, hingga terlibat langsung dalam penggeraan project perusahaan.

5. Ikut Kegiatan Volunteer

Menjadi seorang relawan atau volunteer dapat menjadi jalan mengembangkan soft skill di samping berkesempatan belajar hal baru dan terlibat aktif membantu masyarakat. Skill yang diasah melalui kegiatan ini di antaranya komunikasi, adaptasi, serta kerja sama tim.

6. Fokus Satu Skill yang Ingin Dikembangkan

Mencari banyak skill memang sangat dianjurkan, namun akan lebih baik jika kamu fokus mengembangkan 1 skill yang paling dikuasai agar memiliki keunggulan dan ciri khas dibandingkan orang lain. Hal ini nantinya akan menjadi nilai plus yang dilihat oleh rekruter ketika kamu melamar pekerjaan.

PLAYLIST

Volume 3

PLAYLIST TER-JOGET

Petera 23
Sound Horeg

- 
- ▶ **Tukang Tambal Ban**
DJ Boneng
 - ▶ **hoRRReg**
Jemsii, Naufal Syachreza, and Tenxi
 - ▶ **Calon Mantu Idaman**
Rombongan Bodonk Koplo
 - ▶ **Temanku Semua Pada Jahat Tante**
Mocil Fvnky
 - ▶ **Y Que Fue?**
Don Miguelo