

PERANGKO BERLANGGANAN
Ijin No. 003 / PRKB / SBS / 201

s/d 31 Desember 2024

Liburan Tanpa
Drama Kelebihan
Muatan

Hal. 10

warta **ubaya**



Vacation is a Must

No. Edisi

348

Warta Ubaya IG : @wartaubaya

Ngagel Jaya Selatan 169 Surabaya

TH.XXVII

FEBRUARI 2024

www.ubaya.ac.id



UBAYA
UNIVERSITAS SURABAYA

Maximizing Your Free Time

Halo, para pembaca setia Warta Ubaya! Kali ini Warta Ubaya hadir untuk menemani waktu luang kalian di saat liburan. Ketika liburan, kita cenderung menggunakan waktu luang yang ada untuk bersantai dan tidur, padahal ada banyak hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan diri. Maka dari itu, kita akan membahas tentang *self-improvement*, tips, serta contoh kegiatannya pada rubrik What's On kali ini.

Beralih ke rubrik selanjutnya, kita akan membahas mengenai kegiatan lain yang dapat dilakukan selama liburan, yaitu *vacation*. Kegiatan berlibur memang menyenangkan, tetapi masih banyak dari kita yang kebingungan memilih destinasi dan teman berlibur. Rubrik ini juga akan membantu kita merencanakan liburan dengan *budget* yang rendah. Ingin tahu lebih lanjut? Yuk, kita simak di rubrik Highlight.

Terakhir yang juga tidak boleh dilewatkan adalah rubrik Whattayathink yang memuat pengertian liburan ideal dari mahasiswa dan pendapat dosen mengenai pemulihan setelah liburan. Pembahasan-pembahasan tersebut tentunya sangat menarik dan tidak boleh dilewatkan oleh pembaca setia Warta Ubaya yang ingin atau sedang berlibur. Pastikan liburan kalian menyenangkan sembari tetap membaca Warta Ubaya edisi 348! Melihat kaca melihat bulan, selamat membaca dan selamat liburan.



Dzulqarnain Daluli Anwar
Pimpinan Redaksi Warta Ubaya



Model: Vanessa Sharon Angeline

Fakultas: Hukum

Fotografer: Natalya Grasyela Claudyna

Lokasi: Pantai Kenjeran Lama Surabaya

Surat Keputusan Menteri
Penerangan RI No. 2013/SK/DITJEN/
PPG/STT 1995, tanggal 3 Mei 1995

Pelindung :

Rector Universitas Surabaya

Pemimpin Umum/Ketua Pengarah :

Wakil Rektor I Universitas Surabaya

Wakil Rektor II Universitas Surabaya

Wakil Rektor III Universitas Surabaya

Wakil Rektor IV Universitas Surabaya

BIDANG REDAKSIONAL

Penanggung Jawab :

Hayuning Purnama Dewi, M.Med.Kom., M.M.

Pemimpin Redaksi :

Dzulqarnain Daluli Anwar

Sekretaris dan Bendahara Redaksi :

Jennifer Vania Claresta

Redaktur Pelaksana :

Caithlene Angelique Gunawan

Koordinator Reporter :

Najwa Azzahra Muhyi

Koordinator Gerbang :

Wielmiano Hugo Mario Avande

Koordinator Desain & Layout :

Stivent Nathaniel Riwulaky

Koordinator Fotografi :

Ishika Marsha Devanda

Redaktur Online :

Monica Lavender

Anggota Reporter :

Putri Mustika Shofia

Ni Wayan Ary Suci

Bagas Habib Wardana

Anggota Fotografer :

Angela Ivana Putri

Vania Aurelia Ramadhina

Richelle Aurelia Desynta Samudra

Natalya Grasyela Claudyna

Angelline Clara Fongiman

Anggota Desain & Layout :

Aileen Averina Lau

Reinaldy Aubre Antonio

Graciella Sandrinha Fernandes

Evie Siandayan L.

Selena Hans

Fiona Kathleen

BIDANG USAHA

Manajer Keuangan :

Junanik Idayani

Research and Development :

Nisrina Putri Tsania

Anggota Surveyor :

Nadya Kiara Cathlina Liady

Flora Angel Devina Primata

Cyeliz Zipora Sulistyo

Koordinator Marketer dan Distribusi :

Stevin Thio

Anggota Marketer :

Karina Azwa Zafira

Friska Putri Audelia

Joseph Xela Wirasena Pangau

Alifiana Rizka Cahyarani

Fransiska Yunita Da Costa

Alamat Redaksi :

Universitas Surabaya,

Jl. Ngagel Jaya Selatan 169 Surabaya 60284,

Telp. (031) 2981039

Email : warta@ubaya.ac.id

Rekening : UNIVERSITAS SURABAYA

No. 088.30.9000.1

BCA CABANG DARMO Surabaya

warta
ubaya

Dicetak Oleh :
PT. ANTAR SURYA JAYA SURABAYA
Isi diluar tanggung jawab percetakan

Self Improvement vs Self Development: Walau Berbeda, tetapi Saling Melengkapi

Istilah *self improvement* dan *self development* sering kali kita jumpai, baik melalui internet maupun buku-buku tentang pengembangan diri. Dalam pengertiannya sendiri, *self improvement* dan *self development* memiliki fokus, hubungan, dan tujuan yang sama, yaitu terkait pengembangan diri. Kedua istilah ini bisa dikatakan terdengar hampir sama walau nyatanya memiliki arti yang berbeda. Lantas, apa saja yang membedakan *self improvement* dengan *self development*? Yuk, kita simak pembahasannya melalui tulisan di bawah ini!

Self improvement memiliki definisi berupa upaya untuk meningkatkan kemampuan diri, termasuk potensi, agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Adapun potensi yang dimaksud bisa berupa bakat, minat, hingga keterampilan individu dalam meningkatkan kualitas hidup. Dalam prosesnya, *self improvement* dapat dilakukan dengan beberapa cara, bisa dimulai dengan mengidentifikasi tujuan dan prioritas pribadi, mempelajari, serta menerapkan ilmu-ilmu yang didapat. Ilmu ini sendiri bisa diperoleh dengan cara membaca buku, mengikuti kursus, dan sebagainya.

Individu yang mulai mencoba untuk melakukan *self improvement* nantinya bisa mendapatkan berbagai manfaat bahkan mengatasi masalah yang ada. Manfaat tersebut bisa membantu individu agar mampu mengelola emosi yang dimiliki sehingga bisa mencapai kesejahteraan emosional. Tak hanya itu, *self improvement* juga dapat mempersiapkan diri individu untuk mencapai tujuan karier yang lebih baik. Dalam hal ini, individu bisa meningkatkan kemampuan berupa *soft skills* maupun *hard skills* yang nantinya bisa menunjang keberhasilan dalam kariernya.

Berpindah pembahasan, ada juga *self development* yang memiliki arti berupa strategi individu dalam mempraktikkan pengembangan persepsi diri, potensi, bakat, keterampilan, dan kemampuannya agar bisa meningkat. Adapun beberapa cara yang dilakukan untuk bisa menumbuhkan *self development* dalam diri. Cara tersebut yaitu mengenali diri sendiri dengan mengetahui kekurangan dan kelebihan, membaca berbagai macam literatur untuk meningkatkan wawasan yang dimiliki, serta mengikuti berbagai aktivitas bermanfaat seperti *volunteer* maupun kursus.

Terkait manfaatnya sendiri, individu yang melakukan *self development* bisa membuka peluang baru dalam berbagai hal, salah satunya karier atau pekerjaan. Selain itu, individu juga bisa menjadi versi yang lebih baik daripada sebelumnya karena kemampuan, potensi, dan bakat telah ditingkatkan. Bahkan, *self development* bisa meningkatkan rasa percaya diri individu karena mereka sudah dapat mengenali diri sendiri dan akan memiliki keinginan untuk berusaha menjadi lebih baik lagi.

Baik *self improvement* dan *self development* memiliki peran pentingnya masing-masing dalam melakukan pengembangan dan perubahan pada diri seseorang. Kedua aspek ini walau memiliki perbedaan pada maknanya, tetapi tetap bisa memberikan berbagai manfaat yang luar biasa. Manfaat yang paling menonjol di antara keduanya adalah individu bisa mengetahui kelebihan dan kekurangannya sehingga dapat dilakukan evaluasi secara mandiri nantinya. Evaluasi tersebut turut membantu individu agar bisa menjadi pribadi yang lebih baik.(nj,re4)



Terapkan Tips Berikut untuk Tingkatkan Self Improvement Kalian!

Dewasa ini, orang-orang tengah berlomba untuk meningkatkan kualitas diri mereka melalui berbagai cara. Kualitas diri tersebut bisa berupa bakat, potensi, maupun soft atau hard skills. Dengan adanya keinginan untuk meningkatkan kualitas diri atau melakukan *self improvement*, seseorang bisa menjadi pribadi yang lebih baik untuk ke depannya. Bahkan, hasil dari meningkatkan kualitas diri bisa menjadi bekal di masa depan, terutama dalam menggapai karier. Lantas, bagaimana kita bisa meningkatkan kualitas diri agar bisa membawa dampak positif dalam hidup?

1. Membuat Tujuan yang Realistik

Langkah dasar yang bisa dilakukan dalam meningkatkan *self improvement* ialah membuat tujuan-tujuan realistik. Hal ini dikarenakan tujuan yang realistik bisa memudahkan kita untuk mencapai *goals* yang diinginkan. Tujuan di sini juga tidak harus tinggi dan banyak. Kita bisa memulainya dengan membuat tujuan kecil dalam bentuk *to-do list* saat hendak mengerjakan rutinitas keseharian. Lebihnya, tujuan yang ingin diraih bisa dibuat lebih spesifik sehingga proses dalam meningkat *self improvement* ini dapat lebih terarah.

2. Mengambil Pelajaran dari Pengalaman

Selain membuat tujuan yang realistik, kita juga bisa mengambil berbagai pelajaran dari pengalaman yang ada untuk meningkatkan kualitas diri atau melakukan *self improvement*. Pengalaman bisa menjadi guru terbaik untuk kita mengambil arah atau jalan, serta keputusan dalam menghadapi suatu hal. Oleh

karena itu, adanya pengalaman bisa membantu kita untuk bertindak dengan memikirkan berbagai pertimbangan secara matang. Pertimbangan tersebut juga berlaku agar kita bisa terhindar dari kesalahan yang sama sebelumnya,

3. Menerapkan Growth Mindset

Menerapkan *growth mindset* atau adanya keyakinan bahwa kita mampu meningkatkan kualitas diri bisa menjadi salah satu alternatif untuk melakukan *self improvement*. Perlunya *growth mindset* dapat membantu kondisi psikologis kita agar lebih siap saat dihadapkan kegagalan dalam mencapai tujuan tertentu. Melalui *growth mindset*, otak kita akan membuat sebuah pola pikir yang dapat membantu untuk mengantisipasi tantangan berisiko dalam kehidupan sehari-hari. *Growth mindset* juga bisa memberikan pengaruh besar berupa keyakinan dalam menyelesaikan rintangan yang ada.

Ketiga tips di atas bisa kalian coba terapkan dalam kehidupan sehari-hari sekaligus apabila ingin mencapai tujuan tertentu. Masih banyak tips lainnya yang bisa dilakukan untuk mendukung proses *self improvement* menjadi lebih maksimal. Tips tersebut berupa mencari lingkungan yang positif, menerima saran dan kritik yang membangun, melihat kegagalan dari perspektif berbeda, dan sebagainya. Tak lupa, *self improvement* ini juga memerlukan konsistensi dan disiplin agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Semoga artikel ini bisa bermanfaat ya untuk teman-teman! **(nj,re1)**

CARI TAHU KEGIATAN PENGASAHAN SKILL YANG DAPAT KAMU LAKUKAN SAAT LIBUR, YUK!

Libur perkuliahan merupakan momen yang ditunggu oleh sebagian besar mahasiswa karena memungkinkan mahasiswa untuk dapat lepas dari berbagai bentuk tugas akademik. Mahasiswa biasanya akan memanfaatkan waktu luang tersebut guna mengistirahatkan tubuh, seperti bersantai sejenak atau bahkan berlibur. Namun tidak hanya mengisi liburan untuk mengistirahatkan tubuh, mahasiswa juga dapat memanfaatkan waktu libur perkuliahan untuk mengasah *skill* tertentu. Pengasahan *skill* dapat dilakukan agar mahasiswa tetap produktif serta meningkatkan kemampuan diri. Berkaitan dengan hal tersebut, kira-kira *skill* apa saja yang dapat diajukan mahasiswa selama liburan perkuliahan?

1. Memasak

Belajar memasak menjadi salah satu alternatif pengembangan *skill* yang dapat dilakukan ketika libur perkuliahan tiba. Hal ini dikarenakan memasak merupakan *skill* mendasar yang akan memberikan banyak manfaat bagi individu, seperti makanan yang lebih higienis, hemat, hingga membuka peluang bisnis. Mempelajari *skill* memasak tidak selalu harus dilakukan secara berbayar dengan mengikuti kursus tertentu. Sebaliknya, individu bisa belajar memasak secara gratis di rumah saja dengan melihat resep di internet, media sosial, atau YouTube dengan memilih resep makanan sesuai selera. Dengan memilih resep makanan yang sesuai, individu dapat lebih menikmati proses serta hasil dari makanan tersebut.

2. Bahasa Asing

Memasuki era digital yang semakin maju, bahasa asing menjadi keahlian yang sangat penting. Penguasaan terhadap bahasa asing dapat membuka peluang yang lebih besar bagi individu dalam studi maupun dunia pekerjaan nantinya. Penguasaan terhadap bahasa asing juga dapat memberikan manfaat lainnya, seperti meningkatkan kepercayaan diri, memori

ingatan, serta mempermudah untuk *traveling* ke luar negeri. Saat ini, ketika ingin mempelajari bahasa asing tertentu, individu tidak perlu keluar rumah menuju tempat kursus. Individu dapat mengikuti kursus secara *online* atau bahkan belajar bahasa asing secara gratis melalui berbagai media, seperti mendengarkan lagu, menonton film, atau membaca buku.

3. Do It Yourself (DIY)

Apabila individu merasa bosan pada saat liburan dan ingin mengembangkan *skill*-nya dengan membuat sebuah karya, mungkin DIY dapat menjadi alternatif kegiatan yang dilakukan. Dilansir dari *Kompasiana.com*, DIY merupakan sebuah tindakan mendekorasi atau membangun suatu produk yang dilakukan oleh diri sendiri di rumah. DIY merupakan bentuk pengembangan yang sangat mudah untuk dilakukan karena tidak memerlukan bahan dan alat yang rumit. Dalam melakukan DIY, individu dapat memanfaatkan barang yang ada di rumah, seperti makanan, minuman, atau barang lainnya. Terdapat beberapa keuntungan yang dapat individu peroleh dengan melakukan DIY, seperti mengembangkan kreativitas, menambah wawasan, serta memperoleh perasaan puas dan bangga atas barang yang dibuat sebelumnya.

Selain ketiga kegiatan di atas, masih terdapat kegiatan pengembangan diri lainnya yang dapat dilakukan oleh individu ketika libur perkuliahan tiba. Pemilihan kegiatan pengembangan *skill* dapat disesuaikan kembali dengan minat individu dalam mengembangkan *skill* tertentu. Tidak hanya pemilihan jenis kegiatan pengembangan skil, terdapat hal lainnya yang tidak kalah penting untuk diperhatikan, yakni konsistensi. Konsistensi perlu dimiliki dalam pengembangan diri karena pengembangan *skill* memerlukan waktu dan tidak dapat terjadi secara instan. Dengan konsistensi yang tinggi, hasil pengembangan *skill* yang diperoleh dapat maksimal.(jv)

Mengurai Toxic Productivity dalam Self-Improvement

Mencapai versi terbaik diri sendiri dapat dilakukan dengan *self improvement* atau melakukan pengembangan diri. Tak sedikit mahasiswa 'kecanduan' melakukan *self improvement* untuk memaksimalkan kualitas diri yang mereka peroleh. Namun, perilaku berlebihan yang dilakukan oleh mahasiswa ini dapat menciptakan adanya *toxic productivity*. Terkait hal ini, Diana, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (Ubaya) turut memberikan pendapatnya terkait 'kecanduan 'self-improvement yang mengarah pada *toxic productivity*. Yuk, kita simak bersama-sama!

Dalam pembahasannya, Diana menjelaskan terkait definisi dari *self improvement*. "Pengembangan pribadi seseorang yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas diri sendiri menjadi lebih baik disebut sebagai *self improvement*," ujar Diana. Pengembangan diri ini dapat dilakukan melalui berbagai aspek, seperti: fisik, spiritual, sosial, emosional, dan mental. Diana merasa bahwa penting bagi mahasiswa untuk melakukan *self-improvement* karena dinamika kehidupan dapat menjadi tantangan tersendiri bagi setiap orang. "Keterbukaan pada pengembangan diri akan membantu mahasiswa bertumbuh dan semakin matang menghadapi tantangan kehidupan, dari relasi hingga pekerjaan," jelas Diana.

Bentuk-bentuk *self-improvement* yang dapat dilakukan mahasiswa bisa dikatakan ada banyak, salah satunya membaca buku mengenai pengembangan diri. "Sudah banyak buku-buku pengembangan diri yang menyuguhkan informasi dengan bahasa yang praktis dan mudah dipahami oleh mahasiswa," jelas Diana. Bagi yang kurang gemar membaca, Diana menyarankan mahasiswa untuk mengikuti kegiatan berkomunitas sesuai minat. "Eksplorasi hal-hal di luar zona nyaman secara bertanggung jawab dan terbuka untuk selalu belajar dapat membantu seseorang dalam bertumbuh," tuturnya.

Di sisi lain, melakukan *self improvement* secara berlebihan sejatinya dapat mengarahkan seseorang pada *toxic productivity*. "Tak jarang, mahasiswa melupakan bahwa menjadi produktif tidak selalu berbicara mengenai *output* semata," jelas Diana. Di samping itu, menurut Diana pengembangan diri tidak selalu berkaitan dengan pencapaian dan prestasi. "Menurut saya, *toxic productivity* sendiri merupakan dorongan untuk menghasilkan pencapaian setiap saat sehingga dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis seseorang," jelas Diana. Dengan melakukan *self improvement* secara berlebihan, seseorang dapat menjadi *contra-productive* atau keinginan untuk melakukan aktivitas produktif yang berlebihan sehingga berakhir tidak menghasilkan apapun. "Perilaku ini menyebabkan seseorang untuk

merasa harus selalu bekerja dan belajar untuk pencapaian lalu bersikap keras terhadap diri sendiri saat mengalami kegagalan," ujarnya.

Lebih lanjut, seseorang cenderung membutuhkan waktu untuk meregulasi diri sebelum kembali produktif secara psikis saat mengalami sebuah kegagalan. "Menjadi produktif tidak berarti berhenti bekerja, melainkan seseorang tetap *mindful* dalam menjalankan peran dan kebutuhannya sebagai makhluk sosial dan tetap optimal dalam berkarya," tutur Diana. *Toxic productivity* yang terjadi juga dapat berdampak pada kondisi psikis seseorang. "Seseorang dapat merasa tidak pernah cukup dan tertekan dengan pencapaian yang tidak berujung," ujarnya. Frustasi dan cemas juga bisa dirasakan oleh mahasiswa dikarenakan badan serta otak yang sudah lelah, tetapi muncul perasaan tidak produktif saat beristirahat dengan cukup.

Mengurangi *toxic productivity* sendiri dapat dilakukan dengan belajar untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri. "Berikan ruang untuk mengembangkan diri melalui eksplorasi dan mendalami hal-hal yang diminati. Kemudian, kembangkan keterampilan dalam efisiensi bekerja serta nikmatilah tantangan-tantangan sebagai proses pembelajaran," ujarnya. Terdapat banyak tantangan dan tuntutan dari luar diri serta lingkungan tidak selalu dapat dikendalikan, tetapi kita dapat mengendalikan diri sendiri. "Pengembangan diri perlu dilakukan, tetapi tidak hanya demi prestasi semata, tetapi pada kualitas diri secara keseluruhan, termasuk peran sosial di sekitar," pesan Diana.

Menerapkan *self-improvement* dalam kehidupan keseharian dapat membawa banyak nilai positif pada kehidupan mahasiswa, seperti: menjadi lebih produktif, mengembangkan kelebihan diri, dan mencapai potensi terbaik. Namun, banyak mahasiswa yang kemudian melupakan bahwa *self-improvement* tidak hanya mengenai *output* semata sehingga menjadi terlalu keras terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi kegagalan. Tekanan ini dapat berpengaruh pada kondisi psikis mahasiswa dengan memunculkan frustasi dan cemas. Maka dari itu, menjaga keseimbangan antara berkarya dan beristirahat berperan penting agar mahasiswa dapat mencapai potensi terbaik dirinya.(ket)



Diana, M.Psi., Psikolog
Dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Intip Kegiatan yang Biasa Dilakukan Mahasiswa Ubaya Selama Liburan!

Selepas masa perkuliahan yang panjang, kita tentunya akan mendapatkan hari libur. Tak jarang, masa liburan yang diberikan kepada para mahasiswa bisa sangat panjang, mulai dari satu sampai dengan tiga bulan lamanya. Di samping adanya masa liburan ini, mahasiswa sering kali sudah membuat perencanaan perihal kegiatan-kegiatan yang hendak dilakukan. Kegiatan tersebut bisa berupa melakukan rutinitas harian seperti biasa, mendatangi suatu destinasi wisata baru, *travelling*, sampai dengan mencari hal-hal untuk tetap produktif. Lantas, bagaimana mahasiswa/i Universitas Surabaya (Ubaya) biasanya mengisi waktu luang mereka selama liburan berlangsung? Yuk, simak pendapat teman-teman Ubaya melalui tulisan di bawah ini!

Sebelum beranjak untuk mengetahui kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama masa liburan, kita perlu mengetahui terlebih dahulu pandangan mahasiswa/i Ubaya perihal liburan. Sagung Pramitha Pradnyaswari Putera, mahasiswi Fakultas Psikologi Ubaya angkatan 2021, menjelaskan bahwa liburan merupakan momen untuk kita bisa beristirahat dari kesibukan. "Liburan juga bisa membantu kita untuk bisa melakukan lebih banyak aktivitas yang disukai," jelas Mitha. Sependapat dengan Mitha, Emmanuel Steve, mahasiswa Fakultas Hukum Ubaya angkatan 2023, mengungkapkan bahwa liburan adalah momen saat kita bisa berhenti dari kesibukan, seperti pekerjaan, sekolah, maupun kuliah. "Saat berhenti melakukan hal-hal tersebut, kita bisa beristirahat sekaligus bersenang-senang untuk menikmati hidup," ungkap Steve.

Menjadikan liburan sebagai momen untuk beristirahat, Steve mengaku mengisi liburannya dengan *healing* berupa bermain bersama teman, baik dengan berkumpul di rumah salah seorang teman maupun pergi jalan-jalan ke tempat yang ingin dikunjungi. "Bagi saya *healing* bisa menjadi sarana untuk beristirahat sekaligus bersosialisasi. Kalau saya *healing* dengan teman saat liburan rasanya jauh lebih menyenangkan," jelasnya. Berbeda pendapat dengan Steve, Jesslyn Ardelia Halim, mahasiswi Fakultas Psikologi Ubaya angkatan 2022, menyebut tidur dan olahraga sebagai aktivitas yang dilakukan selama liburan. "Selama kuliah tidur saya tidak pernah bisa nyenyak dan waktu untuk berolahraga juga sedikit," ungkapnya. Walau masih bisa olahraga saat akhir pekan saja, Jesslyn merasa masih belum cukup.



Emmanuel Steve
Hukum 2023



Moh. Edsyah Ramadhan Melkis
Psikologi 2023



Jesslyn Ardelia Halim
Psikologi 2022



Sagung Pramitha Pradnyaswari
Psikologi 2021

Terkait beragamnya aktivitas yang dilakukan, Jesslyn menceritakan sedikit terkait hal-hal yang perlu dipersiapkan untuk melakukan kedua kegiatannya pada masa liburan. "Untuk tidur dan olahraga ini, saya perlu mempersiapkan ketenangan hati dan pikiran, serta tenaga juga," ucap Jesslyn. Sedikit mirip dengan kegiatan yang dilakukan oleh Jesslyn, Moh, Edsyah Ramadhan Melkis, mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya angkatan 2023, menyebut lebih memilih menghabiskan waktu di rumah saja. "Sebenarnya tidak ada yang perlu dipersiapkan karena saya hanya berdiam diri di dalam kamar untuk mengisi kembali tenaga setelah bersosialisasi dengan banyak orang di kampus," jelas Randy. Namun, tidak menutup kemungkinan juga Randy akan menghabiskan waktu bersama orang terdekat apabila sedang tidak berhalangan.

Tidak sampai di situ, Randy juga sempat menjelaskan terkait manfaat yang didapatkan dengan menghabiskan waktu sendirian di rumah saja. "Beristirahat di rumah bisa membantu saya untuk me-recharge energi sekaligus merefleksikan diri untuk dapat mendekatkan diri dengan Tuhan," tambahnya. Sementara itu, Mitha yang lebih suka menyibukkan diri selama liburan dengan *volunteer* dan ikut kursus mengungkapkan bahwa ada banyak manfaat yang bisa didapatkan dengan kegiatan-kegiatan tersebut. "Walau terlihat menyibukkan, saya bisa mendapatkan berbagai pengalaman sekaligus belajar hal baru, bahkan mendapatkan relasi dari mengikuti kegiatan *volunteer* maupun kursus," tutupnya. Mitha juga menyebut ia merasa lebih produktif apabila menyibukkan diri selama masa liburan.

Beragamnya pendapat yang dilontarkan oleh mahasiswa/i Ubaya terkait kegiatan-kegiatan selama masa liburan berlangsung membuktikan bahwa setiap orang memiliki caranya sendiri untuk mencari kesenangan. Ada yang mengistirahatkan diri dengan berdiam di rumah, melakukan rutinitas harian berupa berolahraga, hingga menyibukkan diri dengan kegiatan-kegiatan produktif. Melalui pendapat tersebut, kita bisa mengetahui bahwa mahasiswa/i Ubaya cenderung memilih untuk mengistirahatkan diri di rumah, mengingat kegiatan selama perkuliahan dapat dikatakan cukup menguras energi. Kalau teman-teman sendiri, biasanya melakukan kegiatan apa saja selama masa liburan ini?(nj)

Strategi Anti-Ribet untuk Menikmati Waktu Luang

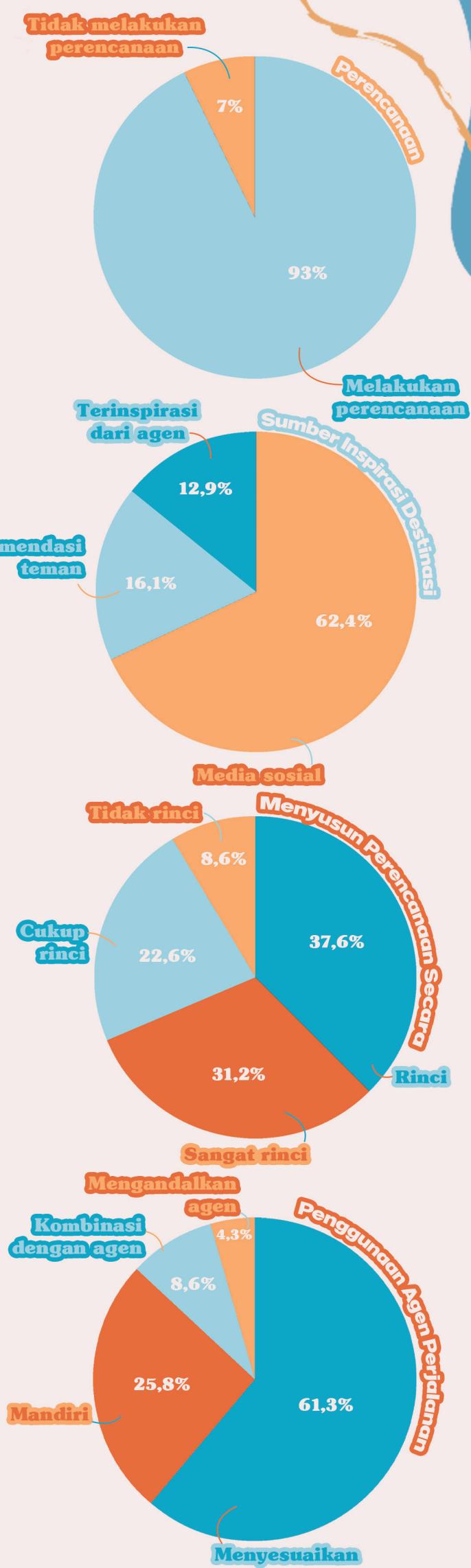
Liburan dapat digunakan seseorang sebagai kesempatan untuk rekreasi dan menghabiskan waktu berkualitas dengan keluarga ataupun teman terdekat. Namun, bagi beberapa orang terutama mahasiswa yang sibuk berkuliah, berlibur adalah kegiatan langka. Maka dari itu, banyak mahasiswa yang merencanakan liburan dengan matang agar bisa menikmati waktu luang secara maksimal. Penasaran bagaimana mahasiswa Universitas Surabaya (Ubaya) merencanakan liburan? Mari kita simak bersama tanggapan *Ubayatizen*!

Menurut hasil survei sebanyak 93% mahasiswa melakukan perencanaan sebelum liburan. Di sisi lain, berdasarkan hasil survei, 7% mahasiswa memilih untuk tidak merencanakan liburan dengan berbagai alasan, seperti merasa tidak perlu atau malas membuat perencanaan. Pada mahasiswa yang merencanakan liburannya, sebanyak 62,4% mengaku memilih media sosial sebagai sumber utama inspirasi dalam berlibur, sementara 16,1% lebih mengandalkan rekomendasi teman. Sisanya sejumlah 12,9% mendapatkan inspirasi dari agen perjalanan untuk perencanaan liburan mereka.

Lebih lanjut, dalam perencanaan, sebanyak 37,6% mahasiswa mengaku merencanakan liburan dengan rinci yakni mulai dari persiapan anggaran hingga akomodasi. Lalu, sebanyak 31,2% mahasiswa melakukan perencanaan dengan sangat terperinci seperti menyiapkan kebutuhan teknis dari liburan hingga menggali informasi lokal dan tingkat keamanan dari keseluruhan destinasi yang akan mereka kunjungi. Selanjutnya, sebanyak 22,6% mahasiswa melakukan perencanaan yang cukup rinci seperti hanya merencanakan perjalanan dan anggaran saja. Sementara sisanya mengaku melakukan perencanaan liburan kurang mendalam dengan persentase 8,6%.

Dalam perencanaan liburan, sebesar 61,3% mahasiswa memutuskan untuk menggunakan agen perjalanan ataupun berlibur secara mandiri menyesuaikan destinasi dan perjalanan mereka. Namun, sebanyak 25,8% mahasiswa lebih memilih untuk berlibur secara mandiri. Selanjutnya, sebanyak 8,6% dari mahasiswa nyaman dengan kombinasi agen travel dan perjalanan mandiri. Sisanya, sebanyak 4,3% mahasiswa memilih untuk sepenuhnya mengandalkan agen perjalanan.

Perencanaan liburan merupakan salah satu hal yang esensial sebelum berlibur bagi sebagian besar orang. Metode dan gaya perencanaan liburan yang digunakan oleh mahasiswa Ubaya pun beragam, baik itu mandiri ataupun menggunakan agen perjalanan. Meskipun ada beberapa mahasiswa yang tidak melakukan perencanaan liburan, mahasiswa Ubaya tetap dapat menikmati liburan mereka dengan sepenuh hati. Jadi, apakah kalian lebih cenderung ke tim perencanaan matang atau penikmat liburan spontan? *The choice is yours! (sxn,sv3)*



Vanessa Angeline
Fakultas Hukum 2023

Liburan Seru Nggak Harus ke Pantai atau Gunung!

Liburan sering kali menjadi momen yang ditunggu-tunggu oleh seseorang. Hal ini dikarenakan liburan banyak digunakan oleh seseorang sebagai cara untuk menyegarkan pikiran di tengah kesibukan sehari-hari. Namun, banyak yang mengasosiasikan bahwa liburan untuk menyegarkan pilihan harus dilakukan di alam terbuka seperti pantai atau gunung. Menanggapi topik tersebut, Aris Surya Putra, S.E., M.Ak., Dosen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Surabaya (FBE Ubaya), membagikan perspektifnya mengenai konsep liburan yang bermakna.

Aris mengungkapkan bahwa makna liburan terletak pada cara kita menyikapi dan menghargai setiap momen yang ada. "Bahagia adalah pilihan dan kalian bisa menciptakan momen-momen berarti bahkan saat hanya berlibur di rumah," ungkapnya. Menurut Aris, banyak kegiatan produktif dan membangun yang dapat dilakukan seseorang untuk mengisi waktu libur, seperti: membaca buku, belajar keterampilan baru, atau mengembangkan proyek pribadi. "Dengan memanfaatkan waktu libur melakukan kegiatan produktif dan membangun, kita dapat meningkatkan kemampuan diri dan merasa lebih terpenuhi saat kembali ke rutinitas sehari-hari," tutur Aris.

Dalam pandangan Aris, liburan tidak harus selalu identik dengan agenda padat atau pesta meriah. "Setiap hari akan menjadi liburan jika kita menikmati apa yang kita lakukan," ucapnya. Ia menekankan bahwa kebahagiaan bukanlah sekadar berada di tempat yang indah atau mengunggah foto-foto menarik di media sosial. Tak hanya itu, Aris juga mengingatkan kita untuk tidak terjebak dalam perangkap sosial media yang sering kali dijadikan orang-orang sebagai tolak ukur kebahagiaan. "Bahagia itu relatif, semuanya tergantung pada *mindset* kita," ujarnya.

Lebih lanjut, Aris kembali menegaskan bahwa liburan bukan hanya sekadar tentang destinasi yang menakjubkan, tetapi juga tentang kesadaran diri, kebahagiaan, dan keseimbangan. Kebahagiaan seseorang selama berlibur juga tidak selalu terletak pada destinasi yang dipilih untuk liburan, melainkan cara kita menyikapi dan menghargai momen tersebut. Dengan mengingat hal-hal tersebut, liburan dapat menjadi momen yang berharga untuk menyatukan diri dengan orang-orang terkasih, dan siap untuk kembali menjalani rutinitas sehari-hari. "Everyday will be a holiday if we enjoy what we do," tutup Aris. (sxn,sv3)



Aris Surya Putra, S.E., M.Ak.
Dosen Fakultas Bisnis dan Ekonomi

Liburan Bersama: Merakit Memori Tak Terlupakan

Berlibur merupakan kegiatan yang banyak digemari oleh mahasiswa sebagai pengisi waktu luang di tengah kesibukan berkuliahan. Tidak hanya untuk mengisi waktu luang, berlibur dapat digunakan mahasiswa untuk menghilangkan rasa suntuk dan mencari inspirasi. Sehubungan dengan itu, Michelle Chandy Priscilla Susanto, Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Surabaya (Ubaya) angkatan 2020 berpendapat bahwa setiap orang memiliki liburan idealnya masing-masing. Yuk, kita simak bersama pendapat Michelle mengenai liburan yang ideal miliknya!

Jika ingin berlibur pastinya ada hal-hal yang perlu untuk kita siapkan. Bagi Michelle, hal yang paling penting untuk dipersiapkan selain barang perlengkapan adalah keadaan mental seseorang. "Jika seseorang berlibur dalam keadaan mental yang tidak siap, maka ia tidak akan bisa menikmati liburan tersebut secara maksimal," ungkap Michelle. Menurutnya, seseorang dengan mental sudah siap untuk berlibur akan lebih bisa mempersiapkan dan menikmati waktu berlibur bersama orang-orang terkasih tanpa terdistraksi kesibukan lainnya.

Michelle turut membagikan tips agar liburan bersama orang terkasih dapat terhindar dari kendala. "Memperhatikan kondisi cuaca terlebih dahulu sebelum berlibur menjadi salah satu hal krusial agar liburan berjalan lancar," ungkap Michelle. Menurutnya, melalui kondisi cuaca atau musim, kita dapat menentukan hal yang perlu dipersiapkan atau tempat yang akan dikunjungi selama berlibur. "Jika cuaca tidak mendukung, kita dapat mengatur ulang rencana liburan, seperti: waktu, tempat, dan hal yang perlu dipersiapkan," jelasnya. Dengan begitu, kita dapat mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi ketika liburan.



Lebih lanjut, Michelle juga membagikan momen yang paling berkesan saat liburan bersama keluarganya. "Menurut beberapa orang, mempersiapkan perlengkapan untuk liburan adalah yang menyebalkan. Bagiku justru itulah momen yang sangat berkesan," ucap Michelle. Selain menjadi ajang *quality time*, momen berlibur bersama orang terkasih juga memberikan kesempatan untuk lebih mengenal satu sama lain. "Hal yang paling aku suka dari berlibur bersama orang-orang terdekat adalah ketika kami berkumpul dan berbagi cerita kepada satu sama lain," tambahnya. Menurut Michelle hal tersebut membuat hubungan dengan orang terkasih menjadi lebih dekat.

Michelle juga mengungkapkan makna liburan ideal baginya. "Liburan yang ideal adalah ketika kita bisa menikmati menghabiskan waktu bersama orang-orang terkasih," tutur Michelle. Menurutnya, hal terpenting dari berlibur bersama adalah kebersamaan yang memorinya tak akan terlupakan untuk dikenang. Jadi, bagaimana liburan ideal versi *Ubayatizen?* (sxn, sv4)

Michelle Chandy Priscilia Susanto
Mahasiswa Fakultas Farmasi

Liburan Tanpa Drama Kelebihan Muatan

Semangat mahasiswa untuk berlibur sering kali diiringi oleh satu masalah umum, yakni kelebihan muatan di dalam koper. Banyak mahasiswa yang begitu bersemangat untuk pergi berlibur, sering kali terjebak dalam euphoria packing. Kebahagiaan ini menyebabkan koper mahasiswa penuh dengan barang dan kurang tertata dengan rapi. Lalu, bagaimana cara agar barang-barang yang sudah dikemas oleh Ubayatizen bisa tertata lebih rapi? Yuk, simak tips and trick berikut ini!

1. Metode menggulung pakaian: Kuno Tapi Efektif!

Metode menggulung pakaian mungkin terdengar biasa, tetapi jangan sepelekan keefektifannya. Teknik ini cukup dilakukan dengan melipat bagian bawah baju kita, lalu gulung baju ke arah lipatan tersebut. Dengan melakukan teknik ini, kita dapat menghemat ruang dan mengurangi kekacauan di dalam koper. Tak aneh bila metode ini akhirnya viral di media sosial karena terbukti bisa membantu menata barang bawaan dengan rapi. Karena keefektifannya, metode ini diadopsi oleh tentara Amerika Serikat untuk menata barang bawaan mereka.

2. Travel Organizer: Rahasia Koper Rapi dan Tertata

Travel organizer sendiri merupakan tas atau kotak kemasan yang bisa digunakan untuk memisahkan pakaian-pakain berdasarkan fungsinya. Tas atau kotak kemasan ini memungkinkan kita untuk menyusun pakaian berdasarkan fungsinya, sehingga memudahkan pencarian dan membuat koper tetap teratur. Tidak hanya itu, travel organizer juga membantu memaksimalkan penggunaan semua ruang dalam koper. Meskipun membutuhkan biaya tambahan, manfaatnya sepadan dengan keteraturan yang dihasilkan.

3. Teknik Vakum: Menghemat Ruang dengan Gaya

Metode inovatif lainnya adalah menggunakan kantong vakum khusus yang dapat dipadatkan menggunakan pompa vakum. Penggunaan metode ini dalam packing dapat membantu mengurangi volume pakaian hingga 80 persen. Meski memerlukan ruang ekstra untuk turut membawa pompa vakum di dalam koper, teknik ini memungkinkan kita untuk membawa lebih banyak barang. Selain membuat ruang lebih banyak, teknik ini membuat pakaian kita tetap rapi dan tertata di dalam kantong vakum.

4. Prioritaskan Pakaian Ringan di Atas.

Cara kerja metode prioritas ini simpel, tetapi memudahkan kita dalam mengemas pakaian. Contohnya, menempatkan celana jeans serta jaket di bagian bawah koper, dan meletakkan kaos di paling atas. Hal ini tidak hanya memudahkan kita dalam packing, tetapi juga mencegah pakaian tertekan dan rusak akibat penutupan koper yang terlalu rapat. Biarpun metode ini mudah, melakukannya dapat membantu kita menghindari kerusakan yang tak diinginkan pada pakaian favorit.

Mengemas barang merupakan salah satu persiapan yang penting untuk diperhatikan dalam sebelum berlibur. Namun, mengemas barang bisa menjadi persiapan yang paling sulit dikarenakan terbatasnya ruang di dalam koper dan banyaknya hal yang ingin dibawa. Keterbatasan ruang di dalam koper tersebut nyatanya dapat diatasi dengan melakukan teknik mengemas, seperti menggulung pakaian hingga menggunakan vakum. Dengan mengaplikasikan teknik-teknik mengemas tersebut, diharapkan Ubayatizen tidak perlu lagi khawatir tentang kelebihan muatan dan isi koper yang berantakan. Happy packing!(sxn,sv1)

SOLO TRAVELING MASTERY:

TIPS FOR SAFE AND COMFORTABLE ADVENTURES

Solo traveling bisa menjadi pengalaman yang unik tetapi menyenangkan untuk dicoba bagi seseorang. Meskipun beberapa mahasiswa mungkin menganggapnya berbahaya, *solo traveling* menawarkan banyak sekali manfaat seperti, kesempatan untuk menghabiskan waktu dengan diri sendiri dan mendapatkan pengalaman baru. Lebih dari itu, *solo traveling* memberikan kesempatan bagi seseorang untuk lebih mengenal diri sendiri dan melatih kemandirian. Agar *solo traveling* bisa dilakukan secara maksimal, kita memerlukan persiapan yang matang. Maka dari itu, mari kita simak tips-tips berikut!

1. Akomodasi Aman dan Nyaman

Memesan akomodasi aman dan nyaman merupakan salah satu langkah penting yang perlu dilakukan seseorang. Saat ini, sudah banyak akomodasi yang secara khusus dirancang untuk para *solo traveler* dengan ukuran kamar yang lebih kecil dan murah. Sebagai bentuk preventif, bacalah *review* pengunjung sebelumnya untuk mengetahui keamanan dan keadaan akomodasi. Selain memastikan keamanan, membaca *review* juga menjadi langkah cerdas yang dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kebersihan dan kenyamanan tempat tersebut.

2. Bagikan Lokasi dan Tetap Terhubung dengan Teman serta Keluarga

Sebelum seseorang melakukan *solo traveling*, ada baiknya untuk memberitahu teman dan keluarga tentang rencana perjalanan secara detail. Selain memberitahu detail perjalanan, penting bagi seseorang yang sedang *solo traveling* untuk selalu membagikan lokasi secara berkala kepada teman dan keluarga. Membagikan informasi-informasi ini dapat memberikan rasa aman bagi orang-orang terdekat *solo traveler* karena mengetahui keberadaannya secara konstan. Tidak hanya memberikan rasa aman, kepada orang-orang terdekat *solo traveler*, informasi-informasi ini juga dapat digunakan untuk mengirimkan bantuan jika diperlukan.

3. Buat Rencana Darurat yang Matang

Agar *traveling* lebih terjamin, penting bagi seseorang terutama yang bepergian ke luar negeri untuk membuat rencana darurat yang matang, seperti pengetahuan tentang nomor telepon darurat lokal. Tambahkan nomor darurat tersebut ke dalam *handphone* agar dapat diakses dengan mudah dan cepat di situasi yang mendesak. Jangan lupa juga untuk mempelajari beberapa kalimat sederhana dalam bahasa lokal untuk meminta pertolongan seperti "telepon ambulan" atau "saya membutuhkan pertolongan". Selain mengetahui hal-hal tersebut, opsi lain seperti menyiapkan asuransi perjalanan bisa menjadi pilihan yang baik untuk menjamin keamanan dan kesehatan selama bepergian.

Solo traveling bisa menjadi pengalaman yang menyenangkan dan penuh makna bagi seseorang. Namun, diperlukan persiapan yang matang agar *solo traveling* bisa dilakukan seseorang dengan perasaan tenang dan aman. Selain aman dan tenang, persiapan yang matang dapat memastikan kenyamanan selama *solo travel* berlangsung. Jadi, apakah *Ubayatizen* tertarik untuk mencoba *solo traveling* di masa mendatang? (sxn,sv2)



UBAYA
UNIVERSITAS SURABAYA

SPAZIO
TOWER



BAN-PT
AKREDITASI
UNGGUL

OPEN ENROLLMENT

UBAYA

WEST

CAMPUS

Spazio Tower 9th Floor

Regular Programs:

- Sarjana Teknik Informatika (Data Science & Artificial Intelligence)
- Sarjana Akuntansi (Accounting)
- Sarjana Manajemen (Management)
- Sarjana Psikologi (Psychology)
- Sarjana Hukum (Law)

Dual Degree/International

Bachelor Programs:

- International Business Networking
- Professional Accounting
- Information Technology

● All study programs above have been accredited A / Unggul

Registration Schedule

Batch II until 31 March 2024

Join Us Now

daftar.ubaya.ac.id



For further information, please contact:

0812 500 1005



Gerbang

Gaung Ekspresi Remaja Berkembang

Edisi 349 | Februari 2024

KESUNYIAN ATAU KAH KESEPIAN?

WANDASARI HADI ASTUTI | SMA NEGERI 9 TAMBUN SELATAN

Kesunyian mungkin dapat membuat tenang

Namun siapa sangka didalamnya terdapat hal menantang

Diluar sana banyak hal yang telah terjadi

Yang mungkin saja kita lewati

Aku tak tahu ini sebuah kesunyian

Ataukah rasa kesepian yang kurasakan

Semua terasa begitu sama

Hingga ku tak dapat mengira

Menanggapi hal yang sudah terjadi

Ku merasa telah tertinggal

Hanya sebuah kekehan yang ku tanggapi

Setelah mereka menjelaskan segala hal

Ternyata benar, aku telah terjebak dalam kekosongan

Namun disatu sisi aku merasa lebih baik

Ini membuatku merasa lebih nyaman

Tetapi dapat membuatku seperti maniak

Aku mengikuti kata hatiku

Agar selalu berada dalam hal yang menenangkan

Dan aku tersadar bahwa ini semua terletak pada diri

Selama ini yang ku lakukan bukanlah sebuah jalan...

Gerbang
Gaung Ekspresi Remaja Berkembang

gerbang.ubaya.ac.id

Halo teman2-teman, buat kalian siswa-siswi SMA dimanapun berada, kalau kalian punya hobi nulis dan ingin karya kalian dipublikasikan, Tabloid Gerbang bisa jadi solusinya nih.

Gerbang adalah salah satu rubrik dalam Warta Ubaya yang ditulis oleh siswa-siswi SMA dari seluruh Indonesia.
Untuk persyaratan :

Karya harus buatan pribadi, tidak mengandung unsur SARA, dapat berupa cerpen, review/preview novel atau film, puisi, cerita bersambung dan lain-lain.
Karya dapat diketik di microsoft word.

Nah, kalau teman-teman tertarik silahkan langsung mengirim karya melalui link : bit.ly/gerbangubaya
dan jangan lupa lakukan konfirmasi pengiriman ke CP yang telah tersedia ya.
Kami tunggu karya kalian!!!

CP : Wielmiano Hugo Mario Avande
WA : 081392522935 / LINE : hugo_avande

So They Left

Kirana Kepakisan | SMAN 3 Denpasar

She's afraid of taking a step forward

He's afraid of taking a step forward

She's afraid of mistakes

He's afraid of mistakes

She's afraid of being left behind

He's afraid of the unpredictable mind

She's afraid of love

He's afraid of love

They're waiting for each other to give a greenlight

Before they could switch theirs on

And they'll keep waiting while the rain and draught passes

Forever

But she's afraid he'll stop waiting

And he's afraid she'll stop waiting

She's scared now, they're distanced

He's scared now, they're distanced

The tales of two celestial bodies

The tales of the end of a friendship

The tales of fear and love and anxiety

The tales of who we are

She's afraid of love cause they keep leaving her

She's afraid of family cause they don't care

She's afraid he's different from what she's seen

She's afraid that everyone's just the same

He's afraid of love cause he has failed

He's afraid of weakness cause that's what he gained

He's afraid she's different from what he's seen

He's afraid that no one wants him

And she's afraid of being left again

So she left

And he's afraid of being left again

So he left



Menyembuhkan Luka yang Tersirat

Muhammad Dzunnurain | MA TAHFIDH ANNUQAYAH

Maafkan aku, Ibu, katakan padaku, dosaku belum aku tulis dalam waktu banyak yang terlewatkhan. Sepucuk dosa yang telah melukai. Sekarang, aku ingin menghapus semua sesal ini.

Dalam setiap doa, selalu menyebut namamu di hati yang merindu. Kata "sapardi" karena "aku ingin", melihat pelangi dari tetesan air mata dan sinar setelah kegundahan, lalu ku tuliskan puisi ini di langit biru. Maafkan aku, Ibu, atas segala kesalahan yang terhanyut dalam kesibukan, tak mampu ku hiraukan.

Sepasang mata lelah menatap jauh ke langit mencari pengampunan, kembali merasakan kasih dalam kehangatan pelukan, engkau yang dulu kukenang. Biarlah puisi ini menjadi penghapus dosa-dosa yang terpaut.

Maafkan aku, Ibu, bila waktu tak terbalas, bukan lupa atau berpaling, hanya tak tahu mengungkapkan. Namun, dalam setiap hela nafas, di sini kau bersemayam dalam diksi yang ku tulis. Aku mohon maafkan penyesalan ini.

Engkau ibarat bintang yang terang di malam kelam. Memberikan arahan di saat ragu terpampang.

Kasih ibu sepanjang jalan, kasih anak sepanjang penggalan, dalam setiap tindakan dan langkahku dalam puisi yang ku rindukan

Maafkan aku, Ibu, Lembutnya rindu terucap dalam puisi ini, terima kasih penuh kasih dalam hatiku, kasihmu akan selalu abadi.



Sirna Perlahan

Felicia Faustina Adi | MAN 2 Ponorogo

Satu dua abad berlalu

Tiga empat dekade terlewati

Hari demi hari, waktu demi waktu

Menyisakan lima enam cerita abadi

Tentang semesta dan keanekaragamannya

Tentang dunia yang tak pudar keelokannya

Tujuh delapan masa datang silih berganti

Menggoreskan kisah-kisah nan terpatri

Dahulu, setiap insan mengenali tanahnya

Jengkal demi jengkal budayanya pun jua

Tak terkecuali makanan-makanan tradisional

Yang menjadi identitas daerah-daerah lokal

Bangga dan takjub selalu diutarakan

Tentang rasa lezat yang membungkus makanan

Serta keunikan pada masing-masing masakan

Yang kini mulai sirna perlahan-lahan

Ya, saat ini mereka tak lagi seperti dulu

Tiada lagi rasa istimewa yang ditanamkan

Terhadap makanan-makanan tradisional itu

Yang tersisa hanyalah cerita dan angan-angan

Kawan, marilah kita kembali ke masa silam

Bangkitkan lagi antusiasme nan terpendam

Hidupkan rasa cinta terhadap makanan tradisional

Agar Indonesia kian terkenal di taraf internasional





PENERIMAAN MAHASISWA BARU UBAYA **(2024-2025)**

Jalur Tanpa Tes Batch II

Batas akhir
pendaftaran
online

31 Maret 2024

Jalur Kedokteran

Pelaksanaan Tes : 6 April 2024

Batas akhir
pendaftaran
online

2 April 2024

Jalur Tes

Pelaksanaan Tes : 6 April 2024

Batas akhir
pendaftaran
online

4 April 2024

Jalur RPL

Pelaksanaan Tes : 27 Juli 2024

Batas akhir
pendaftaran
online

21 Juli 2024

Pendaftaran online:

daftar.ubaya.ac.id

Informasi lebih lanjut hubungi:



0812 500 1005



Travelling Lebih Seru Sendirian, Bersama Teman, atau Keluarga?

Melepas penat dari rutinitas pekerjaan atau pendidikan menjadi salah satu hal yang perlu dilakukan agar tetap menjaga kesejahteraan batin, jika tidak dilaksanakan, maka stres akan menghampiri kita. Salah satu kegiatan yang dapat membantu kita melepas penat dan terhindar dari stres adalah pergi berlibur alias *traveling*. Seringkali kita jumpai di sosial media, orang melakukan liburan ke luar kota atau negeri dengan keluarga atau teman. Namun, tidak sedikit pula orang-orang yang berlibur sendirian, atau istilah trennya *solo traveling*. Kira-kira, lebih menyenangkan pergi *traveling* sendiri, bersama teman atau keluarga?

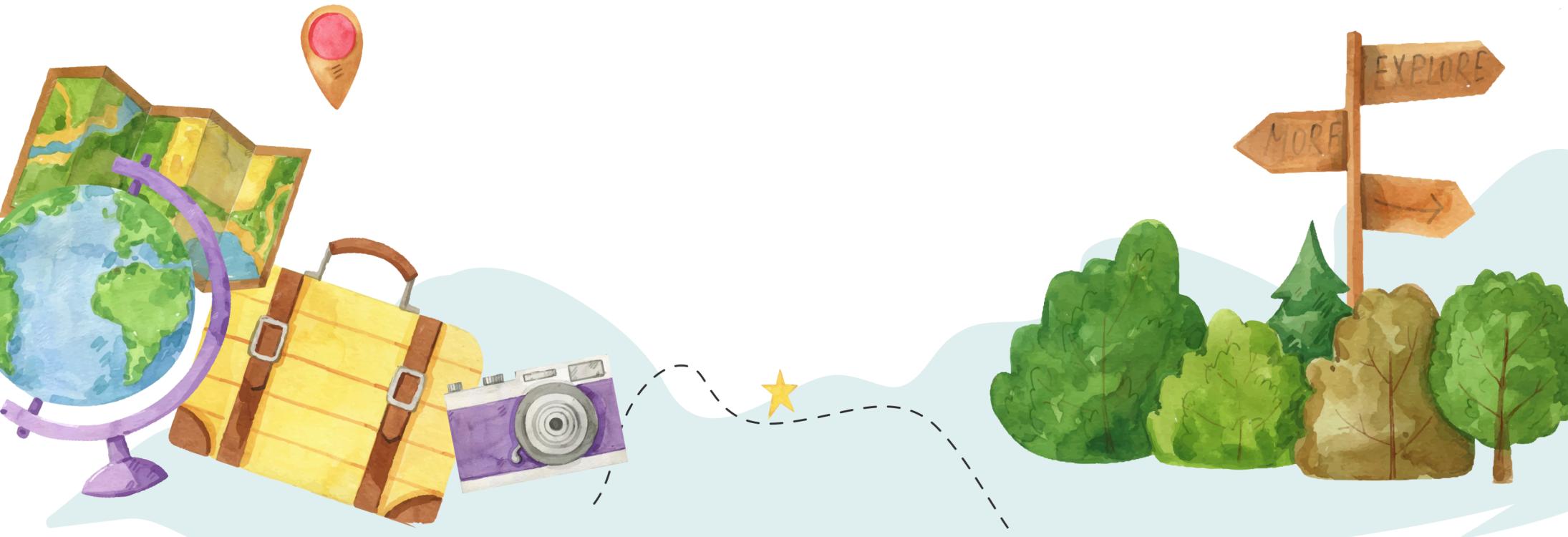
Tren yang bermunculan di sosial media kita beberapa waktu akhir adalah bepergian atau berlibur seorang diri. Pergi berlibur seorang diri lebih dikenal dengan istilah *solo traveling*, yaitu orang yang pergi berlibur sendirian tanpa teman maupun *guide*. Berbekalkan riset atau nekat, *solo traveler* lebih leluasa menikmati liburan, lantaran tidak terikat dengan jadwal maupun preferensi orang lain untuk pergi ke destinasi wisatanya. Kendati demikian, bagi sejumlah orang *solo traveling* akan terasa lebih sepi dan kesulitan mengatur jadwal sendirian. Maka dari itu, melakukan *solo traveling* memerlukan waktu dan persiapan yang lebih banyak dan siap agar kita bisa berlibur dengan aman.

Berbeda dengan *solo traveling*, persiapan yang dibutuhkan untuk berlibur dengan teman akan terasa lebih mudah karena dilakukan bersama-sama. *Traveling with friends*, yaitu kegiatan berlibur dengan kelompok pertemanan kita tentu terasa menyenangkan. Terlebih jika kita dan teman-teman memiliki *interest* yang sama terhadap sebuah tempat wisata, misalnya kuliner, seni, atau wahana. Hanya saja, bepergian dengan teman

juga dapat menuai beberapa kendala baru lainnya, misalnya perbedaan preferensi tempat wisata, harus memesan berbagai hal dalam jumlah besar untuk banyak orang, memastikan semuanya bersenang-senang, dan sebagainya.

Masih dalam jumlah orang yang kurang lebih sama, *traveling with family* juga banyak dilakukan oleh sebagian dari kita, terutama saat libur akhir tahun atau sekolah. Pergi berlibur dengan keluarga kerap kali kita nikmati tanpa ikut pusing memikirkan *itinerary* alias jadwal serta destinasi wisatanya. Pasalnya, destinasi liburan dan segala persiapan lainnya telah disiapkan oleh kedua orang tua, sehingga pada umumnya kita, kakak, dan adik cukup mengikuti dan menikmati saja. Akan tetapi, sebagian dari kita akan mendapat hal ini sebagai liburan yang kurang menyenangkan, karena pilihan destinasi wisatanya tidak sesuai dengan preferensi dan cenderung tidak bebas.

Setelah mengeksplorasi keseruan *solo traveling*, berlibur bersama teman, atau keluarga, kita dapat mengetahui bahwa dari setiap liburan yang terpenting adalah pengalaman kebahagiaannya. *Solo traveling* memberikan kebebasan tanpa adanya keterikatan jadwal, tapi bisa dirasa sepi. Berlibur bersama teman menawarkan kegembiraan kolektif, meskipun membutuhkan koordinasi dan penyesuaian. Sementara itu, liburan bersama keluarga, meskipun terorganisir, mungkin tidak selalu sesuai dengan selera pribadi. Pada akhirnya tujuan utama dari berlibur adalah adalah mengejar momen kebahagiaan dan kepuasan dari setiap perjalanan, baik itu dalam kebebasan eksplorasi sendiri, kegembiraan bersama teman, atau kehangatan bersama keluarga.(mon)



Liburan yang Berkesan dari Destinasi yang Tepat

Liburan merupakan salah satu momen yang ditunggu-tunggu oleh banyak orang. Setelah bekerja keras selama berbulan-bulan, liburan dapat menjadi kesempatan untuk melepas penat dan menikmati waktu bersama orang-orang terkasih. Namun sebelum berangkat liburan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah memilih destinasi liburan. Dengan menentukan destinasi liburan yang tepat, kita dapat memastikan bahwa waktu berharga selama berlibur dapat digunakan sebaik mungkin untuk relaksasi dan petualangan yang tak terlupakan. Maka dari itu, yuk simak beberapa tips dalam menentukan destinasi liburan!

1. Tentukan Tujuan Liburan

Hal pertama yang perlu dilakukan adalah menentukan tujuan liburan, karena dengan tujuan yang jelas kita dapat mempersempit pilihan destinasi liburan. Misalnya jika ingin liburan untuk bersantai, kita dapat memilih tempat yang menawarkan pemandangan alam, seperti pantai, pegunungan, atau hutan. Selain itu, kota-kota tua atau desa tradisional juga dapat menjadi pilihan yang tepat bagi mereka yang ingin mempelajari sejarah atau budaya baru. Destinasi yang sesuai dengan tujuan atau keinginan kita dapat membuat liburan menjadi lebih menyenangkan dan berkesan.

2. Sesuaikan dengan Anggaran

Setiap destinasi liburan memiliki biaya yang berbeda-beda. Oleh karena itu, penting untuk menyesuaikan destinasi liburan dengan anggaran yang dimiliki. Penyusunan anggaran ini meliputi semua pengeluaran, mulai dari biaya perjalanan, akomodasi, tiket masuk tempat rekreasi, makan dan minum, hingga oleh-oleh. Jika anggaran yang dimiliki terbatas, kita dapat memilih destinasi liburan yang dekat dengan tempat tinggal atau yang menawarkan berbagai aktivitas gratis. Dengan adanya perencanaan pengeluaran, kita bisa lebih mengontrol keuangan selama liburan dengan baik.

3. Perhatikan Waktu dan Cuaca

Waktu dan cuaca juga merupakan faktor yang perlu dipertimbangkan saat memilih destinasi liburan. Mengetahui musim yang tepat untuk destinasi tertentu dapat menghindarkan kita dari ketidaknyamanan cuaca ekstrem atau gangguan lainnya. Misalnya, jika ingin liburan ke pantai, sebaiknya hindari musim hujan karena cuaca akan lebih

berawan dan hujan. Sementara itu, bagi orang-orang yang ingin mengunjungi pegunungan, memilih waktu liburan di luar musim kemarau bisa menjadi pilihan bijak untuk menghindari potensi hujan deras di ketinggian. Pentingnya memperhatikan waktu dan cuaca bisa membantu agar liburan kita bisa lebih menyenangkan dan lancar.

4. Lakukan Riset

Setelah menentukan beberapa hal di atas, melakukan riset untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai destinasi yang hendak dikunjungi juga terbilang penting. Informasi yang dimaksud dapat berupa tawaran aktivitas liburan, harga tiket masuk, transportasi, serta keamanan dari destinasi yang akan dituju. Selain itu, evaluasi pilihan akomodasi dengan mempertimbangkan fasilitas, lokasi, dan ulasan dari wisatawan yang pernah berkunjung juga tidak kalah penting. Riset juga dapat membantu kita menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan dan memastikan bahwa setiap momen liburan bisa dihabiskan dengan penuh kegembiraan.

Tidak hanya untuk melepas penat, liburan juga bisa menjadi salah satu cara untuk mengunjungi berbagai macam tempat baru. Adapun dalam menentukan destinasi, kita bisa mulai dengan mempertimbangkan tujuan liburan, anggaran, waktu dan cuaca, serta melakukan riset mendalam tentang destinasi yang ingin dituju. Langkah-langkah ini tidak hanya membuat pengalaman liburan bisa menjadi lebih menyenangkan, tetapi juga membantu menghindari potensi masalah selama perjalanan. Perencanaan yang dilakukan secara matang bisa membuat setiap momen selama liburan menjadi petualangan tak terlupakan. Selamat merencanakan dan menikmati liburan yang mengesankan!(re3)



IKUTI TIPS INI AGAR LIBURAN KALIAN TETAP ASIK SEKALIGUS HEMAT!

Menuju masa liburan, sebagian besar dari kita sering kali memikirkan berbagai hal yang ingin dilakukan. Mulai dari mengisi waktu luang dengan kegiatan produktif seperti mengikuti kursus, menjalankan hobi yang ditekuni, hingga melepas stres dari kesibukan harian dengan cara bepergian ke destinasi wisata. Berkaitan dengan itu, tak jarang dari kita perlu membuat perencanaan yang matang apabila hendak liburan ke sebuah destinasi wisata maupun luar kota. Hal ini dikarenakan kita perlu menyiapkan berbagai biaya agar pengeluaran nantinya juga tidak membengkak. Lantas, apa saja tips yang perlu dilakukan agar liburan kita tetap asik namun juga hemat?

1. Mempersiapkan Dana untuk Kebutuhan Liburan

Sebelum pergi berlibur ke suatu destinasi wisata, terlebih yang berada di luar kota, kita perlu mempersiapkan dana kebutuhan. Dalam konteks ini, dana kebutuhan perlu dipersiapkan jauh-jauh hari sebelum waktu keberangkatan kita. Persiapan dana kebutuhan juga nantinya menyesuaikan dengan anggaran yang dimiliki sehingga pengeluaran saat liburan tidak melebihi dari rencana. Di samping itu, mempersiapkan dana juga bisa membantu kita agar liburan tetap berjalan menyenangkan sekaligus hemat. Tak lupa, persiapan dana ini perlu dilakukan beberapa bulan sebelum keberangkatan dengan cara menabung.

2. Menentukan Destinasi Sebelum Berangkat

Menentukan destinasi wisata atau liburan sebelum berangkat bisa menjadi hal yang dilakukan selanjutnya setelah memiliki dana kebutuhan. Kalian bisa memilih dan menulis daftar tempat yang ingin dikunjungi di kota tujuan. Apabila diperlukan, kita juga dapat melakukan survei dengan cara melihat *review* dari orang-orang melalui situs internet maupun media sosial.

Penentuan destinasi sebelum berangkat dilakukan agar kita tidak salah memilih tujuan liburan yang bisa berakibat pada kerugian dalam banyak hal. Kerugian tersebut mulai dari pengeluaran yang membengkak, kelelahan karena terlalu banyak tujuan liburan, dan sebagainya.

3. Menggunakan Uang dengan Bijak

Setelah menyiapkan dana serta menentukan tujuan untuk berlibur, kita bisa mulai menikmati destinasi wisata yang dikunjungi saat sampai nantinya. Namun, perlu diingat juga untuk tetap menggunakan uang dengan bijak agar pengeluaran tidak melebihi dari rencana serta mengganggu anggaran untuk kebutuhan hidup sehari-harinya. Penggunaan uang secara bijak ini bisa dilakukan membatasi pengeluaran yang ada, terutama pada saat mengunjungi pusat perbelanjaan. Pembatasan pengeluaran ini juga agar kita bisa menahan diri atas barang yang telah dibeli. Di samping itu, tips tersebut bisa dilakukan dengan mencatat secara rinci setiap pemasukan dan pengeluaran yang ada.

Berhemat selama liburan termasuk hal penting yang perlu dilakukan. Keputusan untuk berhemat juga bisa memberikan berbagai manfaat yang dapat berdampak positif bagi kehidupan kita terutama perihal keuangan. Selain ketiga tips di atas, kita juga bisa melakukan beberapa hal berikut agar liburan kita menjadi lebih hemat namun tetap asik. Tips lainnya berupa memesan tiket transportasi maupun penginapan lebih awal mengingat cenderung akan ada kenaikan harga pada masa liburan, serta menyiapkan kebutuhan pokok sebelum keberangkatan. Bagi yang sudah memiliki asuransi perjalanan juga bisa menjadikannya sebagai salah satu tips untuk berhemat selama liburan.(nj,re5)

Destinasi Wisata Unik di Indonesia yang Anti-Mainstream



Indonesia selain memiliki kekayaan alam dan budayanya yang melimpah, tentunya juga punya destinasi wisata yang unik dan elok. Di antara destinasi populer yang telah memikat perhatian dunia, terselip keindahan yang unik dan *anti-mainstream*. Menjelajahi destinasi wisata unik Nusantara bukan hanya tentang melihat keindahan alam yang luar biasa, tetapi juga tentang menemukan pengalaman yang tak terlupakan. Dari pemandangan alam hingga tempat-tempat yang menakjubkan, Indonesia memiliki potensi besar untuk memikat wisatawan. Oleh karena itu, yuk kita telusuri keindahan dan keunikan yang dimiliki setiap tempat wisata dengan menyimak bacaan berikut!

Salah satu destinasi wisata *anti-mainstream* di Indonesia yang patut dikunjungi adalah Danau Kakaban yang terletak di wilayah Kabupaten Berau, Kalimantan Timur. Danau berjenis air tawar ini dikatakan unik karena bisa dibilang tidak ada di kawasan lain di seluruh dunia. Keunikan destinasi wisata di Indonesia ini merupakan habitat dari spesies ubur-ubur yang ini tidak menyengat seperti ubur-ubur pada umumnya. Habitat ubur-ubur ini hanya ada dua di dunia, yaitu di Pulau Kakaban dan Kepulauan Mikronesia Kawasan tenggara Laut Pasifik.

Menjadi destinasi selanjutnya, Taman Nasional Kutai di Kalimantan Timur menyuguhkan pesona hutan hujan tropis, sungai yang mengalir deras, dan habitat langka seperti orangutan dan bekantan. Destinasi ini memberikan kesempatan untuk bersinggungan dengan kehidupan liar yang masih terjaga. Taman Nasional Kutai juga menawarkan program ekowisata yang memungkinkan pengunjung untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelestarian lingkungan, seperti penanaman pohon atau patroli malam untuk melihat jejak satwa liar. Melalui pengalaman di taman nasional ini, pengunjung tidak hanya dapat menikmati keindahan alam yang luar biasa tetapi juga turut serta dalam upaya melestarikan keanekaragaman hayati di Indonesia, khususnya Kalimantan Timur.

Tak kalah menarik, Sumur Raksasa yang terletak di Donggala, Sulawesi Tengah menjadi salah satu objek wisata unik andalan lainnya yang ada di Kabupaten Donggala. Masyarakat sekitar lebih mengenal

sumur ini dengan Pusentasi atau pusat laut. Sumur ini berisi air jernih kebiruan sehingga kita bisa melihat dasarnya yang terdapat bebatuan dan terdapat pula biota laut, seperti aneka ikan dan udang kecil berenang bebas di dalam sumur. Penduduk setempat mempercayai bahwa air dalam sumur ini dapat mengobati segala macam penyakit, sehingga tak jarang banyak pengunjung yang ingin berendam di dalam sumur ini.

Sementara itu, Kawah Ijen yang terletak di Banyuwangi, Jawa Timur dikenal memiliki fenomena alam yang menakjubkan. Dengan panjang sekitar 20 kilometer, kawah ini memiliki danau asam sulfur yang berwarna biru kehijauan di dasarnya sehingga menciptakan pemandangan yang sangat kontras dengan lanskap sekitarnya. Fenomena ini disebut *blue fire* atau api biru yang terjadi di dalam kawah dan menciptakan pemandangan yang seolah-olah berasal dari dunia fantasi. Para pengunjung dapat menyaksikan keindahan ini terutama pada malam hari, ketika *blue fire* bersinar menyala di tengah kegelapan malam.

Berbagai destinasi wisata *anti-mainstream* di Indonesia menawarkan pengalaman yang mendalam bagi para wisatawan yang mencari petualangan baru dan unik. Dari pesona alam tersembunyi di Danau Kakaban hingga fenomena menakjubkan di Kawah Ijen, Indonesia menyimpan rahasia kecantikan yang belum banyak dijelajahi. Melalui keindahan alam dan keanekaragaman budaya, destinasi *anti-mainstream* di Indonesia sangat layak untuk dikunjungi dan dilestarikan. Jadi, bagi kita yang ingin berpetualang dan merasakan keunikan Indonesia yang sejati, destinasi ini menjadi pilihan luar biasa untuk mengeksplorasi keragaman dan kecantikan yang dimiliki negeri ini. (re6)



Psikologi Ubaya Ciptakan Revolusi melalui Kombinasi AI dan Budaya Indonesia

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (Ubaya) tidak hanya menganggap perkuliahan sebagai ruang penciptaan ilmu di dalam kelas, tetapi juga memberikan peluang pada mahasiswa untuk mengeksplorasi dan memperkaya pemahaman. Hal tersebut direalisasikan melalui penyelenggaraan kegiatan bertajuk *2nd International Conference on Environmental Human Science (ICE-HS II)*. Mengangkat tema "*Cracking The Code of You: AI's Guide to Self Understanding*", Fakultas Psikologi Ubaya berupaya menyelenggarakan kegiatan yang memadukan kecerdasan buatan dengan pencarian jati diri manusia. Diselenggarakan pada Sabtu, 13 Januari 2024 di sekitar Kampus II Ubaya, Tenggilis, ribuan partisipan dari kalangan Ubaya dan non Ubaya hadir dalam kegiatan ini.

Lina Natalya, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Fakultas Psikologi Ubaya sekaligus Penanggung Jawab ICE-HS II memberikan sedikit penjelasan terkait kegiatan ini. "ICE-HS kembali hadir sebagai bentuk apresiasi dan *showcase* hasil karya mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya yang mengkolaborasikan penggunaan teknologi *Artificial Intelligence (AI)* dengan mempertahankan budaya Indonesia dalam pengembangan alat ukur psikologi," tutur Lina. Ia mengungkapkan bahwa kegiatan ini diselenggarakan rutin setiap tahun dengan harapan mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya dapat terus berkarya. Walaupun rutin diselenggarakan setiap tahun, ICE-HS II memiliki perbedaan dari tahun sebelumnya yang terletak pada banyaknya alat ukur. "ICE-HS pertama hanya ada 32 alat ukur hasil adaptasi yang dipamerkan, sedangkan pada ICE-HS II terdapat 45 alat ukur yang di *develop* sendiri oleh mahasiswa," jelasnya.

Tak sampai di situ, Lina turut menyatakan bahwa ICE-HS II memiliki keunggulan lainnya. "Keunggulannya terletak pada pembicaranya serta *fully supported by ITC*. Kedua hal ini menjadi hal luar biasa dan membanggakan yang kami peroleh pada ICE-HS II ini," ujarnya. Selain itu, ICE-HS II turut mempersiapkan sebuah karya yang mudah dicerna dan dipahami oleh banyak orang dalam bentuk musik video (MV) dengan judul *Harmoni Diri*. Keunikan MV ini terletak pada lirik lagu yang Lina ciptakan dengan bantuan ChatGPT. "Terciptanya MV tersebut membuktikan bahwa melalui sinergi inovatif antara manusia dan kecerdasan buatan dapat dimungkinkan penjelajahan eksistensi manusia," tuturnya. Melalui hal tersebut, Lina menuturkan bahwa masa depan yang cerah sangat mungkin digapai dengan kebijaksanaan kecerdasan buatan dan menggali esensi diri.

Berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan ICE-HS II, Lina menyampaikan beberapa harapannya. Ia berharap Fakultas Psikologi Ubaya lebih dikenal sebagai sebuah fakultas yang *concern* memiliki ekspertis di bidang pengukuran psikologis. Selain itu, melalui acara ini juga diharapkan peserta dapat melihat konsep-konsep pembentuk kehidupan yang diuraikan dengan bantuan alat ukur psikologis yang valid dan akurat. "Bagi tamu yang membutuhkan alat ukur tertentu dan mereka merasa cocok untuk skripsi maupun penelitiannya dapat menghubungi yang bersangkutan untuk meminta izin menggunakan," tutupnya.(sxn,jv)

TTM Ubaya Adakan Webinar, Bahas Prinsip Dasar dan Ekosistem Kendaraan Listrik

Rabu, 17 Januari 2024 Program Studi Teknik Mesin dan Manufaktur Fakultas Teknik Universitas Surabaya (TMM Ubaya) mengadakan webinar dengan mengangkat topik "Prinsip Dasar dan Ekosistem Kendaraan Listrik." Webinar ini dilangsungkan dengan tujuan untuk berbagi informasi terkait topik yang diangkat, yakni kendaraan listrik. Diselenggarakan secara daring melalui *Zoom Meeting*, webinar dihadiri oleh puluhan peserta dari kalangan mahasiswa Ubaya. Di samping itu, Bernardus Wimba Pramudita Widi, S.T. hadir sebagai pembicara untuk mengisi materi dalam webinar ini.

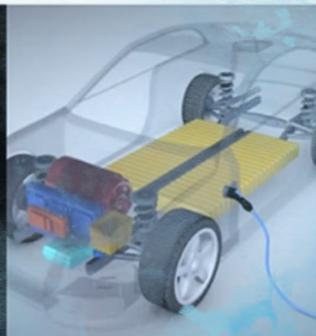
Melalui paparannya Bernardus menjelaskan tentang kendaraan listrik secara umum. "Secara sifat, kendaraan listrik menggunakan baterai sebagai penyimpanan sumber energinya, memiliki konservasi dari energi kinetik, dan menghasilkan sedikit gas buang," jelas Bernardus. Tak hanya itu, ada juga perbedaan mencolok antara kendaraan listrik dengan kendaraan pada umumnya. "Perbedaannya sendiri terletak pada komponen utama yang meliputi penyimpanan sumber energi, alat konversi, dan komponen penggeraknya," lanjut Bernardus.

Selain perbedaan yang ada, kendaraan listrik juga memiliki dua jenis, yakni berdasarkan metode konversi energi dan metode pengisian dayanya. Apabila dilihat dari metode pengisian dayanya, terdapat tiga jenis kendaraan listrik yang ada, yaitu *Battery Swap*, *AC Charging*, dan *DC Charging*. "Orang-orang cenderung akan lebih memilih dengan metode pengisian *Battery Swap* karena lebih cepat dibandingkan yang lainnya," jelas Bernardus. Metode ini dikatakan cepat karena memulihkan daya yang tersimpan pada kendaraan listrik melalui cara penukaran baterai.

Penggunaan kendaraan listrik ini bisa dikatakan belum dapat menggantikan posisi konvensional kendaraan pada umumnya. Menurut Bernardus, ada berbagai alasan yang melatarbelakanginya. "Penyebabnya bisa mulai dari harganya yang relatif mahal, minimnya pengetahuan terkait teknis perawatan, dan *range anxiety* atau adanya rasa khawatir terhadap baterai yang mudah habis," terang Bernardus. Oleh karenanya, peralihan penggunaan kendaraan konvensional menjadi kendaraan listrik tidak dapat dilakukan dengan cepat. (*re4,nj*)

POKOK BAHASAN

Topik 1: Teknologi pada kendaraan listrik



Topik 2: Kendaraan listrik sebagai moda mobilitas



Kreasi Food Art FK Ubaya

Cegah Stunting



Memperingati Hari Gizi Nasional 2024, sebelas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya (Ubaya) membuat kreasi dari bahan makanan (*food art*) pada Rabu, 24 Januari 2024. Kreasi ini dibagikan pada anak-anak di Tempat Penitipan Anak Rumah Ceria Fakultas Psikologi Ubaya untuk mengampanyekan pencegahan *stunting* melalui makanan bergizi untuk anak usia dini.

Ketua Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Kedokteran (BEM FK Ubaya), Moh Sultan Takdir Alisyabana, mengatakan per tahun 2023 sebanyak 21,6 persen anak Indonesia mengalami *stunting*. Jumlah ini menjadi terbanyak ke-5 di Asia dan 27 di dunia. "Sebagai mahasiswa yang belajar ilmu kedokteran, kami memiliki tanggung jawab untuk berkontribusi memberikan edukasi tentang pencegahan *stunting*. Dimulai dengan sosialisasi makanan bergizi untuk anak usia dibawah lima tahun melalui *food art*. Bahan makanannya pun mudah didapatkan," jelasnya.

Konsep *food art* dipilih agar menarik perhatian dan meningkatkan nafsu makan anak. *Food art* terdiri dari ragam makanan dengan gizi seimbang untuk mencegah *stunting*, seperti karbohidrat, lauk pauk, sayuran, serta buah-buahan. "Komposisinya yaitu 35 persen karbohidrat, 35 persen sayuran, 15 persen protein hewani atau nabati, serta 15 persen buah-buahan," lanjutnya.

Sultan mengungkapkan karbohidrat yang dipilih adalah nasi dan roti yang biasa dikonsumsi. Untuk lauk pauk terdiri dari protein hewani seperti daging sapi dan telur. Semua bahan makanan dihias dengan sayur-sayuran dan buah-buahan yang biasa dikonsumsi anak-anak. "Kami juga menambahkan susu untuk melengkapi nutrisi," ungkapnya. *Food art* dibagikan ke 35 anak-anak Sanggar Kreativitas dan Tempat Penitipan Anak Rumah Ceria di bawah naungan Pusat Konsultasi Layanan Psikologi Fakultas Psikologi Ubaya.

Pada kegiatan ini juga ada pemberian edukasi pencegahan *stunting* kepada orang tua oleh dosen FK Ubaya sekaligus dokter spesialis anak, dr. Agus Cahyono, Sp.A. "Dengan kegiatan ini harapannya kami bisa memberikan pengetahuan dan wawasan tentang pencegahan *stunting*. Selain itu, kreativitas meningkatkan untuk mengatasi nafsu makan anak dan sebagai upaya pencegahan primer terhadap kejadian *stunting* di Indonesia," jelas Sultan.(bbs)

Dimuat di :

JawaPos.com beritajatim.com iNewsSurabaya.id

ANTARA
KANTOR BERITA INDONESIA

jpn.com

Bhirawa Online

suarasurabaya.net

SURYA.co.id

rri
RADIO
REPUBLIK
INDONESIA

Choir Concert Meriahkan Malam Minggu di Ubaya

Choir Concert merupakan kegiatan yang wajib dan rutin diadakan oleh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Paduan Suara Universitas Surabaya (Ubaya) setiap tahunnya. Konser ini memeriahkan malam Minggu ratusan partisipan dari kalangan umum yang diselenggarakan tepatnya pada hari Sabtu, 16 Desember 2023. Melalui adanya *choir concert*, diharapkan para mahasiswa yang terlibat bisa mengasah minat dan bakat individu secara lebih mendalam, sehingga dapat tercipta mahasiswa/i yang berprestasi di Ubaya. Berada di Gedung Perpustakaan, Kampus II Ubaya, Tenggilis, konser ini juga dihadiri oleh Lisyan Tamara Setioputro, S.Sos, M.M., selaku Plt. Direktur Direktorat Pengembangan Kemahasiswaan (DPK).

Dalam sambutannya, Lisyan menjelaskan terkait *Choir Concert* ini lebih lanjut. "Konser ini dilakukan dalam rangka menyambut anggota baru yang ingin bergabung dalam UKM," ucapan Lisyan. Dengan mengusung tema "Sounds of The World", tim Paduan Suara Ubaya ingin menekankan tentang eksplorasi terhadap keanekaragaman musik dari seluruh dunia. Hal ini juga berhubungan akan harapan yang diungkapkan oleh Ivana selaku Ketua Acara *Choir Concert*. "Harapannya, tema ini dapat mendorong para anggota UKM untuk terus meningkatkan rasa penasaran mereka terhadap dunia dan terus menjelajahi dunia baru," tutur Ivana.

Lebih lanjut, *Choir Concert* membawa delapan buah lagu dengan asal dan genre yang bervariasi dalam penampilannya. Ninit, selaku Pembina UKM Paduan Suara Ubaya, menjelaskan juga terkait persiapan yang dilakukan oleh para anggota. "Persiapan konser ini memakan waktu kurang lebih tiga bulan dengan jadwal latihan yang intensif," tegas Ninit. Oleh karena persiapan yang matang, tim Paduan Suara Ubaya berhasil membawakan penampilan yang memuaskan. "Penampilan sempurna dari tim Paduan Suara tidak lain karena persiapan yang matang dari seluruh anggota," ucap Ninit.

Adanya penampilan yang mengesankan oleh tim Paduan Suara Ubaya, memberikan kesan mendalam bagi para peserta yang hadir, salah satunya Agnes selaku mahasiswa Fakultas Hukum Ubaya. "Saya sama sekali tidak menyangka penampilan dari teman-teman tim *choir* Ubaya akan sebagus ini," ucapan Agnes. Ia juga mengungkapkan harapannya terhadap acara *Choir Concert* ini untuk di tahun-tahun berikutnya. "Semoga kedepannya acara ini dapat diadakan lagi dengan skala yang lebih besar. Sukses terus tim *choir* Ubaya," ujar Agnes dengan penuh antusiasme. (sv3,nj)



Benang, Simpul, dan Kreativitas: Seni *Crocheting* dalam Tren Modern

Crocheting menjadi suatu aktivitas yang banyak digemari oleh orang-orang muda. Dalam pengertiannya, *crocheting* adalah kegiatan kerajinan tangan dengan cara merajut dari sebuah benang. Kegiatan ini sempat mengalami masa surut, tetapi ternyata kembali populer terutama di kalangan anak muda pada tahun-tahun belakang terakhir. Ada beberapa faktor yang menyebabkan tren *crocheting* kembali populer, salah satunya yakni pandemi COVID-19 yang membuat banyak orang menghabiskan lebih banyak waktu di rumah. Sebagai salah satu kegiatan alternatif untuk mengisi waktu luang, *crocheting* juga bisa menjadi cara seseorang untuk melepas stres.

Lebih lanjut, para penggemar yang menyukai kegiatan merajut dan sejenisnya bisa menjadikan *crocheting* sebagai salah satu cara untuk mengekspresikan kreativitas tanpa batas. Kreativitas yang dimaksud bisa berupa merajut barang-barang, seperti: pakaian, aksesoris, dan dekorasi rumah. Di samping itu, tren ini juga menghadirkan ruang bagi para seniman untuk merancang dan mengadaptasi pola-pola yang tak terbatas. Bahkan, tiap individu juga bisa menciptakan produk-produk unik yang bisa bernilai jual. Hal ini juga didukung dengan adanya media sosial, seperti: Instagram, Pinterest, dan YouTube yang menyediakan wadah bagi para penggemar untuk berbagi inspirasi, pola rajutan, dan hasil *crochet* mereka.

Tak sampai pada *crocheting* saja, tren “*slow crafting*” atau merajut dengan tempo yang lebih lambat juga ikut populer setelahnya. *Slow crafting* memberikan kesempatan untuk melambat, merenung, dan menciptakan dengan penuh perhatian dalam kegiatan merajut ini. Banyak orang menemukan ketenangan dan kepuasan dalam proses merajut yang akhirnya memberikan kesejahteraan mental dan

emosional pada mereka. Hal ini disebabkan *crocheting* dapat membuat kita fokus pada satu hal sembari melepaskan pikiran dari kesibukan sehari-hari. Dengan adanya tren baru *slow crafting*, para penggemar kegiatan merajut ini juga bisa menghargai prosesnya.

Melalui tren *crocheting* yang terus berkembang, kita juga menyaksikan eksplorasi bahan dan teknik baru yang semakin mendalam. Banyak penggemar seni rajut yang mulai menggali keunikan dengan menggunakan benang organik, benang daur ulang, dan berbagai bahan ramah lingkungan lainnya. Keaslian produk *handmade* dalam dunia *crocheting* juga semakin diapresiasi, terutama dalam era produksi massal. Para penggemar merajut tidak hanya menciptakan barang-barang yang estetis menarik, tetapi juga mendukung gerakan keberlanjutan dengan menciptakan barang-barang yang tahan lama dan dapat digunakan berulang kali.

Tidak hanya sebagai hobi semata, *crocheting* kini mengalami transformasi menjadi bentuk ekspresi diri dan identitas. Para perajut bukan hanya menciptakan produk, tetapi juga membangun koneksi dengan komunitas yang berbagi minat. Melalui tren *crocheting* yang terus berkembang tersebut, kita tidak hanya menyaksikan kebangkitan seni rajutan, tetapi juga perubahan dalam cara kita melihat dan menghargai kerajinan tangan. Adanya *crocheting* menjadikan kegiatan merajut sebagai wadah untuk kreativitas, penemuan diri, dan pertukaran inspirasi di dalam komunitasnya. (re3,nj)



Mengulas Peran Leisure Time Terhadap Kualitas Hidup Seseorang

Masa liburan menjadi salah satu momen dalam hidup beberapa individu untuk bisa mengistirahatkan diri dari kesibukan sehari-hari. Dengan banyaknya waktu luang yang dimiliki, sebagian besar orang mencoba memanfaatkan untuk melakukan berbagai hal, terutama pada bidang produktivitas. Dalam konteks ini, produktivitas tersebut bisa dalam bermacam rupa, mulai dari mempelajari bahasa dan kemampuan baru, ataupun sekadar mengistirahatkan diri melalui meditasi juga refleksi diri. Oleh karena itu, adanya waktu luang atau leisure time sejatinya bisa dan memiliki hubungan terhadap kualitas hidup seseorang. Namun, peran seperti apa yang dimaksud dalam hal ini?

George (dalam Adhia, 2017) menjelaskan bahwa waktu luang disebut sebagai keadaan di saat seseorang terlepas dari sesuatu yang terikat. Sesuatu yang dimaksud dikatakan memiliki sifat membebani serta menekan. Waktu luang yang ada tersebut bisa digunakan atau diisi dengan bermacam kegiatan menyenangkan, menghibur, dan mampu melepas penat dari kegiatan rutinitas. Oleh sebab itu, waktu luang sangat berharga sifatnya terutama bagi individu yang memiliki aktivitas atau rutinitas padat. Terkait akan berharganya waktu luang, Noor (2013) juga menyindir bahwa individu yang tidak mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif bisa menimbulkan berbagai persoalan lingkungan.

Berpindah pembahasan, Schiavolin (dalam Alireza & Wahjuni, 2020) mengungkapkan bahwa kualitas hidup didefinisikan sebagai pemahaman sistem nilai yang ada terkait dengan tujuan, harapan standar, dan perhatian individu terhadap kehidupannya. Lebih lanjut, kehidupan yang dimaksud di sini ialah dalam konteks berbudaya, kondisi fisik individu, psikologis, tingkat kemandirian, serta hubungan individu dengan lingkungannya dalam bermasyarakat. Di sisi lain, Dalmida et al (dalam Alireza & Wahjuni, 2020) berpendapat bahwa kualitas hidup sebagai suatu kebahagiaan dalam berbagai arah kehidupan. Kualitas hidup ini juga mempertimbangkan dimensi budaya dan waktu yang melekat pada standar kemanusiaan.

Sehubungan dengan kedua definisi di atas, Read, Muller, dan Waters (2013) menyebutkan hal menarik bahwa waktu luang tidak meningkatkan kualitas hidup, melainkan sifat atau makna yang melekat pada waktu

luang bisa meningkatkan kualitas hidup. Ada pun sebuah argumen yang menyatakan bahwa waktu luang akan dirasa bermakna jika memenuhi beberapa hal. Pemenuhan tersebut berupa *the five latent benefits of time structure, shared experiences, identity, collective purpose, dan enforced activity* (Csikszentmihalyi (1997); Argyle (2001); dan Jahoda (1981) dalam Read, Muller, dan Waters, 2013). Seluruh pernyataan di atas juga didukung oleh Silverstein (dalam Read, Muller, & Waters, 2013) yang menemukan bahwa keterlibatan dalam kegiatan yang bermakna dan produktif bisa meningkatkan kesehatan, bahkan menurunkan angka kematian di kemudian hari.

Adanya hubungan antara peran waktu luang dan kualitas hidup ternyata tidak selamanya bisa muncul begitu saja. Waktu luang yang diisi dengan kegiatan bermakna atau produktif bisa memberikan dampak besar terhadap kualitas hidup seseorang. Kualitas hidup ini bisa berupa berbagai hal, seperti kesejahteraan hidup secara fisik, tetapi juga mental. Bahkan, disebutkan juga oleh beberapa peneliti jika waktu luang yang dimanfaatkan dengan baik bisa menurunkan angka kematian di kemudian hari. Tidak heran, banyaknya manfaat dari waktu luang yang ada menjadikannya sebagai sesuatu hal berharga sehingga perlu dimaksimalkan sebaik mungkin.(nj)

Bibliografi

- Adhia, A. (2017). Perilaku pemanfaatan waktu luang di kalangan siswa SMP dan SMA di Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Alireza, I. D., & Wahjuni, E. S. (2020). Survei kualitas hidup mahasiswa fakultas ilmu olahraga Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 8(1), 296.
- Noor, I. M. (2013). Pemanfaatan waktu luang peserta didik sekolah menengah atas. Perspektif Ilmu Pendidikan, 27(2), 118-127.
- Read, J. M., Muller, J. J., & Waters, L.E. (2013). The importance of latent benefits and meaningful leisure activity in predicting quality of life in Australian retirees. Australian Journal of Career Development, 22(2), 63-71.



*Mau pasang iklan, tapi takut mahal?
Sudah nggak jaman!*

HUBUNGI:

**Stevie:
081210102558**
id line : @tepi77