

Alur Formasi Cerdas Humanis

Alur Formasi Cerdas Humanis

Bagian I: Memahami Konteks

Tindakan Formasi: Membangun *magnanimity*/jiwa besar untuk masuk ke dalam pembelajaran di USD dalam situasi pandemi.

Bagian II: Mengenal dan Menerima Diri

Tindakan Formasi: Mengenal dan menerima situasi diri.

Bagian III: Mengembangkan Diri

Tindakan Formasi: Menumbuhkan semangat untuk berkembang dan menentukan langkah-langkah untuk mengembangkan diri.

Hal-Hal Teknis Pertemuan FCH:

- Jadwal pertemuan FCH ditentukan oleh prodi kecuali pertemuan bersama dalam bentuk Webinar FCH bagi seluruh mahasiswa angkatan tahun 2021 (Formasi Cerdas 4,9)
- Pertemuan FCH dibuka dan ditutup secara formal oleh DPA, diawali dan ditutup dengan doa FCH, himne Sanata Dharma, atau variasi lain.
- Di akhir proses, DPA selalu meminta mahasiswa untuk melakukan eksamen (pemeriksaan), yaitu meneliti lagi proses yang telah dilalui sambil mengambil buah-buahannya.

Tindakan formasi	Pekan Akademik		Topik
Memahami Konteks <i>Membangun magnanimity (jiwa besar) untuk masuk ke dalam pembelajaran di USD dalam situasi pandemi.</i>	1	23-27 Agu	
	2	30 Agu-3 Sep	Formasi Cerdas 01 Check in
	3	6-10 Sep	Formasi Cerdas 02 Orientasi
	4	13-17 Sep	Formasi Cerdas 03 Webinar
	5	20-24 Sep	Formasi Cerdas 04: Azas dan Dasar
Mengenal dan Menerima Diri <i>Mengenal dan menerima situasi diri serta menumbuhkan kehendak untuk berkembang</i>	6	27 Sep-1 Okt	Formasi Cerdas 05 Menakar Diri
	7	4-8 Okt	Formasi Cerdas 06 Lentera Jiwa
	8	11-15 Okt	Ujian Tengah Semester
	9	18-23 Okt	Formasi Cerdas 07 Webinar
	10	25-29 Okt	Formasi Cerdas 08 Plus Minus
Mengembangkan Diri <i>Membangun Langkah-langkah untuk mengembangkan diri secara cerdas</i>	11	1-5 Nov	Formasi Cerdas 09 Program Hidup Cerdas Humanis
	12	8-12 Nov	Formasi Cerdas 10 Menjadi Pemelajar
	13	15-19 Nov	Formasi Cerdas 11 Cerdas (rangkuman)
	14	22-26 Nov	Formasi Cerdas 12 Eksamen (Proyek UAS)
	15	29 Nov-3 Des	Penyelesaian proyek (mandiri)
	16	6-16 Des	Ujian Akhir Semester

Doa Formasi Cerdas Humanis 1

CahayaMu terang jalanku
 obor tak pernah padam
 teratai suci jiwa kami
 kerjasama, niat mengabdikan
 Sanata Dharma, universitas
 kami
 Yogyakarta, kampus kami

Membina panggilan hati
 Pemelajar
 Pendengar
 Benar dalam kata
 Bela rasa bertindak nyata
 Ya, Tuhanku
 O, Tuhanku

Ad Maiora Natus Sum (Aku dilahirkan untuk hal-hal besar)

Tuhan, aku dilahirkan untuk hal-hal besar.
 Segala sesuatu yang ada padaku baik adanya sesuai Rupa Allah.
 Namun kegelisahan dan ketakutan seringkali menimpaku,
 kegelisahan dan ketakutan akan kelemahanku.
 Tuhan, kuatkan dan kokohkan aku untuk melakukan yang terbaik bagi dunia.
 Tuhan, semoga rasa kagumku akan hal-hal kecil,
 membuat aku mensyukuri segalanya,
 membuat aku menghargai diri serta dunia,
 membuat aku peka akan ketidakadilan,
 dan membuat aku mengubah diri untuk peduli. Tuhan, antarkan aku meraih kemenangan dalam hidup, karena untuk hal-hal besar dan luhur aku dilahirkan.

Himne Sanata Dharma

Seluruh Sanata Dharma satu keluarga
 panggilan suci mulia membina angkatan muda
 Semoga usaha kita
 dalam kerjasama, semangat bernyala-nyala
 diberikati Yang Ma'Esa

Formasi Cerdas 01

Check In

30 Agustus-3 September 2021

Catatan pendahuluan

Poin Formatif

- Mengenal konteks komunitas, menyadari disposisi diri

Inti Aktivitas:

- Mengenal teman satu angkatan, membentuk kelompok, menyadari suasana batin sebagai mahasiswa-mahasiswi baru.

Kegiatan:

- Memperkenalkan diri ke kelas
- Memeriksa disposisi batin saat ini
- Membuat kelompok, mengenal lebih dalam teman/*sharing* dalam kelompok
- Membuat kolase foto kelompok dan kelas

PROSES

1. Perkenalan dan Pembentukan Kelompok [Pertemuan Kelas]

Aku kini masuk dalam dunia baruku yaitu menjadi mahasiswa Universitas Sanata Dharma (USD). Untuk itu aku perlu mengenalkan diri kepada teman-teman angkatanku.

- a. **Mengenalkan diriku:** nama lengkap, panggilan, tempat dan tanggal lahir, kegiatan yang aku suka, sekolah dan kegiatan sebelum kuliah, tempat tinggal sekarang.
- b. **Membentuk kelompok:** tiap kelompok terdiri dari 5 atau 6 orang. Kelompok ini bersifat tetap selama satu semester.

2. Situasi Diri [Pribadi]

Pada awal semester ini, aku kenali situasi diriku dan aku namai dampaknya pada perasaanku.

Perasaanku saat ini terkait masuknya aku di Universitas Sanata Dharma:
Hal-hal yang membuatku merasa diteguhkan?

Hal-hal yang membuatku khawatir dan caraku untuk mengatasi kekhawatiranku?
Pandangan orangtua dan keluarga mengenai pilihanku belajar di Universitas Sanata Dharma?

3. Mengenal Temanku Secara Lebih Dekat [Kelompok]

- Mengenal teman:** Aku masuk ke dalam kelompok dengan fasilitas *breakout rooms*. Kuceritakan diriku kepada teman-teman sekelompok: keluarga, ketertarikan masuk prodi, situasi batinku saat ini, perasaan diteguhkan.
- Merencanakan membuat video kelompok:** Tiap kelompok membuat video kelompok di mana masing-masing memperkenalkan nama lengkap dan panggilan. Video ini dikerjakan di luar jam kuliah sebagai tugas, dikirim kepada DPA pada pertemuan minggu depan.

4. Tugas dan Persiapan Pertemuan Berikutnya

- Membuat video kelompok
- Memperhatikan situs-situs internet Universitas Sanata Dharma
- Mengisi formulir/*googleform* pengenalan untuk DPA

5. Eksamen (meneliti pengalaman diri): Pribadi

Aku tengok lagi kegiatan Formasi Cerdas Humanis hari ini dan aku beri penilaian sesuai dengan kualitas pengalamanku:

	Baik	Cukup	kurang
Latihan mengenal teman-temanku			
Mengenal keadaan diriku			

Formasi Cerdas 02
ORIENTASI
6-10 September 2021

Catatan Pendahuluan (untuk dosen)

Poin Formatif:

- Bersikap positif, rasa ingin tahu, dan keinginan untuk masuk dalam dinamika komunitas

Inti Aktivitas:

- Mengetahui Fakultas dan Prodi

Kegiatan:


- Mengetahui *key person* Fakultas dan Prodi
- Mengetahui situs penting USD
- Mengetahui aktivitas Prodi (kemahasiswaan, perkuliahan, dll)
- Berkomunikasi secara cerdas dan baik dengan pihak-pihak di USD

Proses

1. Pengenalan Kampus: Pribadi dan Diskusi Kelompok

Aku perlu mengakrabi institusi tempatku menempuh studi. Ini penting bagiku dan aku yakin sewaktu-waktu aku akan berkepentingan dengan unit-unit yang ada di dalamnya. Karena ada banyak hal harus diketahui, bersama kelompokku aku mencari informasi berikut.

Nama Unit	Key person, nomor contact, email, website	Layanan
Kaprodi		
Wakaprodi		
Sekretariat Prodi/ Jurusan		
Prosedur penting:		
Laboratorium Prodi/ Jurusan		
Prosedur penting:		

Sekretariat Dekanat		
Prosedur penting:		
Perpustakaan		
Prosedur penting:		
Wakil Rektor II		
Biro Administrasi Akademik (BAA)		
Prosedur penting:		
Pusat Penting		
- Campus Ministry		
- Pusat Layanan Konseling		
- Poliklinik USD		
Lembaga Kesejahteraan Mahasiswa	https://www.usd.ac.id/beasiswa.php#gsc.tab=0	
Perpustakaan	Aplikasi Android :  USD eLibrary Website : library.usd.ac.id Journal : https://e-journal.usd.ac.id	
LMS	https://belajar.usd.ac.id/	
SIA Mahasiswa	https://mahasiswa.usd.ac.id/mahasiswa/	
SIA Orang tua	https://orangtua.usd.ac.id/orangtua/	
Media sosial USD	Humas USD SadharTV	
Kerjasama Internasional	https://www.usd.ac.id/en/	
Website Prodi		

2. Kelompok dan Organisasi: Pribadi dan Kelompok

Untuk mengembangkan diri di lingkungan yang baru ini, aku menginformasikan pada teman-temanku berbagai keperluan, kebutuhan, maupun ketertarikanku. Harapannya ada informasi yang dapat aku ketahui mengenai kelompok dan organisasi yang tepat untuk mengembangkan potensi diriku atau untuk berperan lebih di dalam masyarakat.

<https://www.usd.ac.id/ukm.php#gsc.tab=0>

Minatku	
---------	--

3. Menyemai Harapan: Pribadi

Sanata Dharma adalah universitasku, aku mulai menyemai harapanku sejak sekarang.

Harapanku semester ini (tuliskan dalam 1 paragraf)	
--	--

4. Berkomunikasi secara baik dengan pihak-pihak di Sanata Dharma

Pada zaman ini, lebih-lebih pada masa pandemi ini di mana penjarakan sosial menjadi salah satu protokol yang harus ditatati, komunikasi lebih sering dilakukan melalui alat komunikasi sosial (email, *Whatsapp*, maupun fasilitas pesan pendek lain). Bahasa tulis, apalagi pesan pendek, sangat terbuka pada multitafsir. Oleh karena itu, diperlukan kecermatan dan sikap cerdas dalam berkomunikasi menggunakan perangkat pesan pendek dengan dosen atau pihak-pihak di Universitas.

Latihan 1: Aku hendak mengirim tugas melalui email kepada dosen:

Alamat emailku	
Nama akun	
Judul email	
Isi email	
Nama file dokumen yang dikirim	

Latihan 2: Aku mengirim *WhatsApp* kepada dosen matakuliah A, hendak bertanya tentang materi presentasi yang akan kelompok presentasikan:

Isi WhatsApp

5. **Eksamen**

Aku tengok lagi kegiatan Formasi Cerdas Humanis hari ini dan aku beri skor sesuai kualitas pengalamanku.

	Baik	Cukup	kurang
Aku makin mengenal kampusku			
Aku memperoleh informasi cukup untuk pengembangan minat dan bakatku			

**Formasi Cerdas 3
WEBINAR FCH
13-17 September 2021**

Catatan Pendahuluan

Poin Formatif:

- Memulai studi dengan jiwa besar, kreatif, dan komunikasi apresiatif

Inti Aktivitas:

- Cerdas Humanis di Tengah Pandemi

Kegiatan:

- Pertemuan zoom dengan rektorat, dosen, dan mahasiswa: Menjadi Cerdas Humanis di tengah pandemi

Proses

1. Pertemuan Webinar Melalui Zoom

Aku hadir dalam webinar, mendengarkan presentasi, mencatat hal-hal yang bagiku baru dan penting, serta mencoba turut melakukan tanya jawab dengan narasumber yang terdiri dari **Rektorat, Tim FCH, Dosen, Mahasiswa**.

2. Eksamen

Aku tengok lagi kegiatan Formasi Cerdas Humanis hari ini dan aku beri penilaian sesuai kualitas pengalamanku.

Aku makin mengenal kampusku yang membangun sikap dan disposisi batin yang optimis dan berdaya di tengah pandemi (kurang, cukup, baik)

Formasi Cerdas 04
Azas dan Dasar
20-24 September 2021

Catatan Pendahuluan (untuk dosen)

Poin Formatif:

- Karakter bertumbuh subur pada orang yang berkomitmen

Inti Aktivitas:

- Merenungkan Azas dan Dasar Mahasiswa USD

Kegiatan:

- Memahami Formasi Manusia Universitas Sanata Dharma.

Proses

1. Formasi Cerdas Humanis

a. Formasi Manusia Universitas Sanata Dharma:

Aku timbang-timbang formasi manusia Universitas Sanata Dharma yang berazas dan berdasar pendidikan begini:

Universitas Sanata Dharma didirikan untuk formasi manusia utuh, yaitu pendidikan menuju manusia yang jernih hati nuraninya (*conscience*), terasah keahlian dan ilmunya (*competence*), serta terlibat dalam pengembangan kesejahteraan bersama (*compassionate commitment*).

Karena itu, setiap civitas Universitas Sanata Dharma berusaha agar mampu mengambil keputusan untuk mencintai kebenaran, memperjuangkan keadilan, menghargai keberagaman, dan menjunjung tinggi keluhuran martabat manusia dan ciptaan. Civitas Universitas Sanata Dharma hanya menginginkan dan memilih yang membuatnya semakin cerdas dan humanis.

b. Nilai-nilai Universitas Sanata Dharma: Pribadi

Aku menemukan 5 nilai Universitas Sanata Dharma, yaitu: mencintai kebenaran, memperjuangkan keadilan, menghargai keberagaman, menjunjung tinggi keluhuran martabat manusia.

2. Aku dan Universitas Sanata Dharma: Pribadi

Aku dihadapkan pada Universitas Sanata Dharma yang memiliki azas dan dasar dan nilai-nilai yang dihidupi, bagaimana aku akan memulai prosesku di Sanata Dharma:

Menjadi “cerdas” dan “humanis”, setiap civitas Universitas Sanata Dharma mengusahakan diri menjadi pribadi yang reflektif (*reflective*), lurus hati (*truthful*), gemar belajar (*studious*), dan berkomitmen (*committed*).

Memahami Formasi Manusia Universitas Sanata Dharma, Nilai-nilai Universitas Sanata Dharma, dan sikap yang diharapkan dariku tersebut, maka:

Aku beri tanda centang (✓) kalau suatu standar yang disebut di bawah ini sangat menjadi tantangan bagiku atau kalau suatu standar sangat potensial dan sudah ada dalam diriku		
ciri-ciri	menantang	potensial
Kepribadian <i>reflective</i>		
mampu menamai reaksi perasaan, keinginan, dan pikiran, serta tindakannya		
mempunyai metode memetakan dinamika fisik dan mental		
mempunyai metode untuk memperbaiki diri		
mempunyai <i>grand narrative</i> (kerangka cerita mengenai hidup)		
Kepribadian <i>truthful</i>		
biasa membuat pernyataan sesuai realitas		
biasa mendengarkan secara apresiatif		
mampu berkomunikasi menurut kaidah-kaidah akademik		
Kepribadian <i>studious</i>		
biasa belajar terjadwal		
biasa mempersiapkan segala yang akan disampaikan kepada publik		
biasa memeriksa informasi		
biasa membaca		
Kepribadian <i>committed</i>		
Mempunyai kegiatan rutin untuk kemajuan bersama (<i>common good</i>)		

3. Kepribadian Cerdas Humanis: Kelompok (breakout room)

Bersama dengan anggota kelompok berbagi mengenai ciri-ciri kepribadian cerdas dan humanis yang menantang dan mana yang potensial dalam dirimu.

3. Penugasan dan Persiapan Pertemuan Minggu Depan

Aku perlu mendengarkan kata orang tentang sifatku, meski kadang tidak selalu menyenangkan. Sifat adalah hasil dari kebiasaan-kebiasaan, bukan semata bawaan. Dengan mengenali sifat-sifatku sendiri, aku membuka pintu lebih positif bagi diri sendiri maupun bagi orang-orang yang kucintai. Maka, aku bertanya tentang sifatku dari orang tua, anggota keluarga, atau sahabat dekatku:

sifat-sifatku menurutku	sifat-sifatku yang kudengar dari orang lain

4. Eksamen

Aku tengok lagi kegiatan Formasi Cerdas Humanis hari ini dan aku beri skor sesuai kualitas pengalamanku.

	Baik	Cukup	kurang
Aku makin mengenal kampusku			
Aku memperoleh informasi cukup untuk pengembangan minat dan bakatku			

BAGIAN II

MENGENAL DAN MENERIMA DIRI

Aspek Formasi:

**Mengenal dan menerima situasi diri serta menumbuhkan
kehendak untuk berkembang**

Formasi Cerdas 05
Menakar Diri
 27 September-1 Oktober 2021

Catatan Pendahuluan

Poin Formatif:

- Penerimaan diri adalah gerbang ilmu

Inti Aktivitas:

- Memahami data kelemahan dan kekuatan diri
- Membangun dasar penerimaan diri

Kegiatan:

- Mengenali kelemahan dan kelebihan diri, mengenali yang penting dalam diri
- Menemukan tokoh idola

Proses

1. Membayangkan suatu keadaan [pribadi]

Kubayangkan semua sifat baik binatang diberikan pada seekor badak. Misalnya, akan menjadi seperti apakah jika indahnya bulu cenderawasih, tajamnya kuku macan tutul, belangnya zebra, panjangnya leher jerapah, tajamnya mata elang, dan kokok ayam jantan dijadikan satu pada badak itu? Binatang aneh.

2. Itu aku! [pribadi]

Bukan tanpa alasan aku hadir di dunia ini. Berbagai pengalaman hidup, menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, memberitahuku siapa aku dan tujuan hidupku. Aku hanya perlu menyisihkan waktu untuk mengenali perasaan-perasaanku, pandangan-pandanganku, dan tindakan-tindakanku.

Yang aku sukai dari diriku	Yang tidak aku sukai dari diriku

3. Yang Penting dalam Hidupku: Pribadi

Memangati beberapa pengalaman, aku semakin memahami yang kuanggap penting dalam hidupku.

Aku mudah tersentuh ketika melihat
Kegiatan-kegiatan yang diikuti dengan penuh antusias biasanya tentang
Informasi yang paling menarik perhatianku adalah
Perilaku orang lain yang paling menjengkelkanku adalah

4. Bakat [Pribadi]

Beberapa bidang kemampuan (aktivitas bakat, pelajaran-pelajaran di sekolah) tampak begitu mudah untukku padahal bagi teman-teman adalah hal sulit. Bahkan, aku sering menantang diriku untuk melakukan aktivitas yang lebih sulit dan akan sangat bosan kalau hanya melakukan yang biasa-biasa.

bidang yang cepat aku kuasai	bidang yang membuatku terus tertantang
Aktivitas-aktivitas yang aku sukai	Aktivitas kesukaanku yang aku tekuni sejak dulu
Kata orang mengenai kemampuan-kemampuanku	

5. Percakapan Tiga Putaran [dalam kelompok]

- a. **PUTARAN PERTAMA** Masing-masing peserta selama tidak lebih dari 3 menit membagikan penemuannya mengenai dirinya berdasarkan latihan-latihan pribadi sebelumnya, i.e. mengenai gambaran pribadi, atau mengenai hal yang penting bagi hidupku, atau mengenai bakatku.

[jeda 1 menit]

Catatan harian 2					
Apa	Siapa	Kapan	di mana	Bagaimana	mengapa
Perasaan dominan					
Catatan harian 3					
Apa	Siapa	Kapan	di mana	Bagaimana	mengapa
Perasaan dominan					

Formasi Cerdas 06

LENTERA JIWA

4-8 Oktober 2021

Catatan pendahuluan untuk dosen**Poin Formatif:**

- Memahami hidup dalam kerangka *grand narrative* lebih luas (*to stretch ourselves to the point we are called to be*)

Inti Aktivitas:

- Latihan melakukan refleksi

Kegiatan:

- Pertemuan Zoom di kelas dan aktivitas pribadi

Proses

1. **Melihat Video Klip “Manusia Kuat”:** <https://youtu.be/f-fEeF12FH4>

Kau bisa patahkan kakiku
Tapi tidak mimpi-mimpiku
Kau bisa lumpuhkan tanganku
Tapi tidak mimpi-mimpiku

Kau bisa merebut senyumku
Tapi sungguh tak akan lama
Kau bisa merobek hatiku
Tapi aku tahu obatnya

Manusia-manusia kuat itu kita
Jiwa-jiwa yang kuat itu kita
Manusia-manusia kuat itu kita
Jiwa-jiwa yang kuat itu kita

Kau bisa hitamkan putihku
Kau takkan gelapkan apapun
Kau bisa runtuhkan jalanku
Kan ku temukan jalan yang lain

Manusia-manusia kuat itu kita

Jiwa-jiwa yang kuat itu kita
Manusia-manusia kuat itu kita
Jiwa-jiwa yang kuat itu kita

Bila bukan kehendakNya huuu
Tidak satu pun culasmu akan bawa bahaya

Manusia-manusia kuat itu kita, jiwa-jiwa yang kuat itu kita
Manusia-manusia kuat itu kita, jiwa-jiwa yang kuat itu kita
Manusia-manusia kuat itu kita, jiwa-jiwa yang kuat itu kita
Manusia-manusia kuat itu kita, jiwa-jiwa yang kuat itu kita

Kau bisa patahkan kakiku, patah tanganku rebut senyumku
Hitamkan putihnya hatiku, tapi tidak mimpi-mimpiku

2. Berproses melalui mencermati perasaan-perasaan (emosi-emosi)

[Proses ini merupakan pendalaman dari tugas membuat catatan harian. Pembuatan catatan harian dan mencermati perasaan-perasaan adalah sebetulnya cara untuk melakukan refleksi. Akan tetapi refleksi tidak berhenti pada mencermati dan menamai perasaan, tetapi berlanjut pada penemuan nilai-nilai yang akhirnya adakan berguna dalam pembuatan keputusan-keputusan-]

“Hidup yang tidak direfleksikan itu tidak layak untuk dihidupi!” Itulah keyakinan Socrates, seorang filsuf besar pada Zaman Yunani Kuno. Keyakinan ini tidak hanya dipegang oleh Socrates, tetapi juga oleh banyak filsuf, pemikir, pengajar, dan guru kehidupan dari masa-masa yang berbeda. Ignasius Loyola, pendiri Ordo Serikat Yesus yang spiritualitasnya dihidupi di Universitas Sanata Dharma, juga meyakini hal yang sama.

Apakah sebenarnya yang dimaksud dengan refleksi itu? Ada macam-macam model dan cara berefleksi. Namun, pada tataran yang paling dasar, refleksi adalah sebuah **aktivitas intensional** (dilakukan secara sadar dan sengaja) yang bertujuan memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh dan dalam mengenai diri sendiri. Ini sering juga disebut sebagai **refleksi intra-personal**. Manusia dapat melakukan aktivitas ini karena dirinya adalah makhluk yang memiliki kesadaran. Berkat kesadarannya, manusia dapat mengambil jarak dari dirinya

sendiri (pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakannya) dan menilai serta mengevaluasi baik atau buruk tindakannya.

Refleksi intrapersonal adalah aktivitas yang sangat bermanfaat bagi proses pertumbuhan diri seseorang. Melalui refleksi, seseorang berproses untuk mengenal dirinya secara lebih utuh dan mendalam. Ia menjadi pribadi yang **melek emosi**. Artinya, ia bisa menamai rasa-perasaannya, mengenali pola-pola reaksi emosionalnya terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, serta memilih untuk mengambil hanya tindakan-tindakan yang lebih membantunya bertumbuh sebagai seorang pribadi. Singkatnya, refleksi membantu orang untuk bisa semakin mengenal dan menguasai dirinya. Selain itu, refleksi juga amat berharga karena membantu orang untuk memberi arti pada pengalaman-pengalaman penting dalam hidupnya. Ini membantu orang untuk melihat hidupnya bukan hanya sebagai simpang-siur gejala yang tak beraturan, melainkan sebagai sebuah kisah penuh makna yang bisa dituturkan dengan penuh rasa syukur.

Umumnya, refleksi intra-personal terdiri dari langkah-langkah berikut ini:

- a) **Memanggil Kembali Pengalaman:** Langkah ini dibuat dengan menggunakan seluruh daya imajinasi untuk memanggil kembali (*recalling*) pengalaman yang ingin direfleksikan.
- b) **Mengurai Pengalaman:** Langkah ini dibuat dengan mengidentifikasi perasaan, pikiran, dan keinginan yang muncul pada waktu itu.
- c) **Memahami Pengalaman:** Langkah ini ingin menjawab pertanyaan pokok: "Pengalaman ini mengungkapkan hal apa mengenai diriku?"
- d) **Menilai Pengalaman:** Pada tahap ini, orang akan menyandingkan pengalamannya dengan nilai-nilai yang diperjuangkan dalam hidupnya, serta bertanya sejauh mana pengalamannya membuatnya lebih dekat dengan nilai dan tujuan hidupnya.
- e) **Mengambil Keputusan:** Pada tahap akhir ini, orang akan mengambil keputusan berdasarkan seluruh proses yang telah dijalani sebelumnya. Tindakan/komitmen apakah yang akan dilakukan berdasarkan proses ini?

3. Tokoh Idola [pribadi]

Kecuali pengalaman harian, sosok figur orang lain bisa menjadi cermin untuk melihat diri sendiri.

- a. Aku ambil salah satu figur di bidang akademik, seni, olah raga, kuliner, komedi, atau spiritual, dan aku identifikasi kemampuan-kemampuannya yang menonjol dari figur tersebut.

Figur
Beberapa gambaran yang aku buat mengenai figur ini ternyata merupakan gambaran diriku juga atau merupakan gambar diri yang kuinginkan .
Perjuangan figur ini dalam menghadapi kelemahan dan kesulitannya adalah sumber inspirasi bagiku.

- b. **TOKOH-TOKOH IDOLA:** Mereka aku idolakan dan aku ingin belajar dari mereka

	Nama tokoh	Inspirasi dari mereka
Tokoh paling kuidolakan		
Tokoh yang paling mempengaruhi hiddupku		

4. Berbagi dalam kelomppok [Breakout Room]

Masing-masing membagikan perihal idealisme dan inspirasi yang ditimba dari figur-figur penting dan tokoh-tokoh idola. Perlu memberi perhatian pada proses perjuangan mereka.

5. Menimbang Ideal diri

Masa studi di Universitas Sanata Dharma selama kurang lebih empat tahun ke depan merupakan kesempatan bagiku untuk membentuk diri. Aku membayangkan sosok diriku empat tahun ke depan. Sosok ideal itu aku perinci satu demi satu sehingga semakin nyata ideal diriku ke depan. **Aku gambarkan sosok diri idealku dalam tiga bidang, yakni akademik, sosial, dan spiritual.** Beberapa kata benda dan kata sifat aku pakai untuk menggambarkan detail ideal diriku.

Ideal kemampuan akademik	Ideal kemampuan sosial	Ideal kemampuan psikologis-spiritual
Seperti apakah sosok diriku empat (4) tahun mendatang?		

6. Eksamen

Aku tengok lagi kegiatan Formasi Cerdas Humanis hari ini dan aku beri skor sesuai kualitas pengalamanku.

Formasi Cerdas 07
WEBINAR
(18-22 Oktober 2021)

1. Pertemuan zoom

- a. Aku hadir dalam webinar, mendengarkan presentasi, mencatat hal-hal yang bagiku baru dan penting, serta turut melakukan tanya jawab dengan narasumber yang dipilih kampus.
- b. Merefleksikan pengalaman narasumber:

Pengalaman Didukung	Pengalaman Tertantang

2. Eksamen

Aku tengok lagi kegiatan Formasi Cerdas Humanis hari ini dan aku beri skor sesuai kualitas pengalamanku.

Pengalaman narasumber memantik semangat pada diriku
(kurang, cukup, baik)

Formasi Cerdas 08

Plus Minus

25-29 Oktober 2021

Catatan pendahuluan**Poin Formatif:**

- Memandang diri sebagai pribadi yang berdaya tahan, siap mengalami dinamika: *the ups and downs*

Inti Aktivitas:

- Memahami prinsip konsolasi dan desolasi sebagai titik pijak pengembangan diri
- Mempelajari teknik memperbaiki diri

Kegiatan:

- Mengenali diri aktual dan diri ideal
- Membangun niat dan kehendak
- Mengenali masa desolasi, mengenali daya tahan dan pengalaman konsolasi

Proses**1. Mendengarkan kembali Lagu “Manusia Kuat”:**

<https://youtu.be/f-fEeF12FH4>

Manusia Kuat

Kau bisa patahkan kakiku
Tapi tidak mimpi-mimpiku
Kau bisa lumpuhkan tanganku
Tapi tidak mimpi-mimpiku

Kau bisa merebut senyumku
Tapi sungguh tak akan lama
Kau bisa merobek hatiku
Tapi aku tahu obatnya

Manusia-manusia kuat itu kita
Jiwa-jiwa yang kuat itu kita
Manusia-manusia kuat itu kita
Jiwa-jiwa yang kuat itu kita

Kau bisa hitamkan putihku
Kau takkan gelapkan apapun
Kau bisa runtuhkan jalanku
Kan ku temukan jalan yang lain

Manusia-manusia kuat itu kita
Jiwa-jiwa yang kuat itu kita
Manusia-manusia kuat itu kita
Jiwa-jiwa yang kuat itu kita

Bila bukan kehendakNya huuu
Tidak satu pun culasmu akan bawa bahaya

Manusia-manusia kuat itu kita, jiwa-jiwa yang kuat itu kita
Manusia-manusia kuat itu kita, jiwa-jiwa yang kuat itu kita
Manusia-manusia kuat itu kita, jiwa-jiwa yang kuat itu kita
Manusia-manusia kuat itu kita, jiwa-jiwa yang kuat itu kita

Kau bisa patahkan kakiku, patah tanganku rebut senyumku
Hitamkan putihnya hatiku, tapi tidak mimpi-mimpiku

2. Melakukan review atas kegiatan FCH sebelum UTS

- Melakukan refleksi (bercermin) melalui pengalaman-pengalaman pribadi dengan proses mencermati catatan pengalaman harian.
- Melakukan refleksi (bercermin) melalui figur-figur lain yang memesonakan dan berpengaruh dalam hidupku. Aku mengambil inspirasi dari mereka.
- Membangun diri ideal, juga lewat bantuan para tokoh idola.

3. Sebelum Melangkah [pribadi]

Aku tahu **ideal** diriku dan ingin mencapainya. Sebelum melangkah, aku perlu menimbang keadaan **aktualku** dan mendengarkan kata hatiku mengenai keadaan tersebut.

	keadaan diriku saat ini	kata hatiku

Kemampuan Akademik		
Kemampuan Sosial		
Kemampuan Psikologis-Spiritual		
Membandingkan diri ideal dan diri aktualku, aku merasa...		
Aku juga mendengarkan kata hatiku mengenai langkah-langkah yang mungkin aku ambil untuk mengembangkan diri.		

4. Percakapan tentang DIRI IDEAL dan DIRI AKTUAL [KELOMPOK]

- a) **PUTARAN PERTAMA** Masing-masing peserta (maks. 3 menit) membagikan penemuannya mengenai DIRI IDEAL (yang dicita-citakan) dan DIRI AKTUAL (keadaan saat ini): apa yang menjadi kekuatan/inspirasi/lentera yang mendorongku terus memperjuangkan idealismeku?

[jeda 1 menit]

- b) **PUTARAN KEDUA** Masing-masing anggota kelompok mengungkapkan (maksimum 1 menit) apa yang paling menarik dan menyentuh dari yang diungkapkan rekan pada **Putaran-1**.

[jeda 1 menit]

- c) **PUTARAN KETIGA** Masing-masing anggota kelompok merumuskan dan mengungkapkan (dalam satu kalimat) hal apa

yang paling menggerakkan hatiku untuk mengembangkan diri ke arah diri ideal.

5. Eksamen

Aku tengok lagi kegiatan Formasi Cerdas Humanis hari ini dan aku beri skor sesuai kualitas pengalamanku.

	Baik	Cukup	kurang
Aku makin mengenal kemampuanku			
Aku mengenal potensiku untuk berkembang			

BAGIAN III**MENGEMBANGKAN DIRI****Aspek Formasi:**

Menumbuhkan semangat untuk berkembang dan menentukan langkah-langkah untuk mengembangkan diri.

Formasi Cerdas 09
Program Hidup Cerdas Humanis
(1-5 November 2021)

Catatan Pendahuluan

Poin Formatif:

- Menumbuhkan semangat untuk berkembang dan menentukan langkah-langkah untuk mengembangkan diri

Inti Aktivitas:

- Membentuk pola hidup sehat dan terkontrol
- Mempunyai rutinitas pengembangan diri
- Membentuk kebiasaan belajar

Kegiatan:

- Mampu menentukan rioritas
- Mengatur jadwal

Proses

1. EMPAT KUADRAN [aktivitas Latihan pribadi]

Tidak semua aktivitas yang kulakukan bersifat PENTING dan MENDESAK. Ada yang mendesak, tapi tidak penting. Ada yang penting tapi tidak mendesak. Ada yang penting dan mendesak; tetapi ada pula, bahkan banyak, aktivitas yang tidak penting dan tidak mendesak.

Tuliskan aktivitas yang telah aku lakukan dalam 3 hari terakhir dala kerangka Empat Kuadran Prioritas ini:

	Mendesak	Tidak mendesak
penting		
Tidak penting		

Setelah itu silakan melihat aku dalam posisi seperti apa terkait dengan aktivitas yang kulakukan dan skala prioritasku selama 3 hari terakhir ini.

2. Hidup Sehat: [Pribadi]

Aku periksa rutinitasku dengan memakai standar kebiasaan hidup sehat berikut ini. Aku beri tanda centang (✓) kalau rutinitasku perlu ditinjau ulang (menantang) atau kalau sudah seperti standar (mirip).

No	Kebiasaan	Lama waktu/Frekuensi	menantang	mirip
1.	Makan	3 x dalam sehari		
2.	Minum	2 liter air		
3.	Tidur	±6 jam dalam sehari		
3.	Cara/modus bangun tidur	Terencana, segera bangun setelah menenangkan diri (berdoa) beberapa saat.		
4.	Mandi	2x sehari		
5.	Berdoa (bermeditasi, sholat, dll)	Minimal 30 menit dalam sehari.		
6.	Membaca (bahan kuliah atau bacaan lain)	±30 menit		
7.	Menulis (mis. refleksi harian, artikel, cerita, dll)	±30 menit		
8.	Bermain/refreshing	±30 menit		
9.	Berolah raga	±30 menit		
10.	Bersosialisasi	±30 menit		

INTEGRITAS TUBUH Mengapa Kesehatan perlu dibicarakan di sini? Karena tubuh sangat berharga dan bermartabat bagi manusia. Menjaga kesehatan adalah sebetulnya tindakan untuk menjaga martabat tubuh kita sendiri. Gambar besar di balik menjaga kesehatan adalah menjaga kehormatan tubuh kita, di hadapan diri kita sendiri dan di hadapan orang lain.

3. Menyadari Distraksi [Pribadi]

Aku sadar, ada gangguan yang dapat merusak pengembangan diriku. Beberapa hal terkait dengan hal-hal yang pada dirinya sendiri bersifat destruktif/merusak, beberapa hal lain karena aku memberi porsi yang berlebih dalam satu atau dua hal.

No	Kebiasaan	Mengapa itu terjadi?	Efek yang dirasakan	Bagaimana aku dapat mengatasi

4. Barometer Hidup Cerdas Humanis: Pribadi

Setelah memeriksa situasi diriku memakai standar kepribadian cerdas humanis dan dengan menimbang arah perkembangan kepribadianku, aku tentukan aktivitas-aktivitas prioritas. Aktivitas ini sekaligus merupakan barometer untuk melihat apakah hidupku terarah (*on track*) atau simpang siur.

	aktivitas	keterangan
Reflektif		
Lurus hati		
Gemar belajar		

Komitmen		

5. Penugasan dan Persiapan Pertemuan Minggu Depan

Aku menginstal aplikasi *Pomodoro* di *google play* atau *appstore* di *smartphone*, lalu aku mengenali kegunaannya untuk mengatur waktu membaca.

6. Eksamen

Aku tengok lagi kegiatan Formasi Cerdas Humanis hari ini dan aku beri skor sesuai kualitas pengalamanku.

Aku mampu menentukan rutinitas yang baik bagiku? (kurang, cukup, baik)

Aku mengenali distraksi yang kualami? (kurang, cukup, baik)

**Formasi Cerdas 10
Menjadi Pemelajar
8-12 November 2021**

Catatan Pendahuluan

Poin Formatif:

- Menumbuhkan semangat untuk berkembang dan menentukan langkah-langkah untuk mengembangkan diri

Inti Aktivitas:

- Menyadari dinamika diri terkait aktivitas akademik
- Menemukan yang paling penting untuk dikembangkan sebagai pemelajar

Kegiatan:

- Mengenali kegemaran membaca
- Mengenal kultur akademik

Proses

1. Aktivitas Literasi: Pribadi

Sebagai mahasiswa, aku hidup bersama di lingkungan akademis. Untuk itu aku harus sadar dengan berbagai aktivitas akademik yang harus aku lakukan. Aku harus siap menjadi pribadi yang berpendidikan tinggi. Sebagai pemelajar (orang yang belajar), aku harus menemukan hal yang paling penting untuk dikembangkan, salah satunya adalah tekun membaca.

Membaca merupakan bagian dari aktivitas literasi yang sebenarnya sejak dini telah aku alami. Keterampilan literasi dasar yakni membaca, menulis, dan berhitung (calistung) menjadi makanan sehari-hari sejak aku kecil. Saat ini sebagai mahasiswa tentu aku harus mengembangkan kebiasaan membaca yang lebih efektif. Membaca efektif akan memadukan pengetahuan dan pengalaman yang dimilikinya dengan pengetahuan baru yang diperolehnya. Dari situ akan dihasilkan interpretasi dan daya kritis terhadap teks yang dibacanya.

Aku harus memahami hal-hal penting dalam sebelum, saat, dan setelah membaca. Sebelum membaca perlu membangkitkan pengetahuan awal yang berhubungan dengan topik teks; menetapkan tujuan membaca misalnya sekedar memahami, membandingkan, atau mengkritisi bacaan; dan membuat pertanyaan atau prediksi yang berhubungan dengan isi bacaan. Saat membaca aku dapat menandai

teks-teks yang menurutku penting atau menarik; membayangkan atau mengimajinasikan bacaan; dan mencatat pertanyaan atau ide-ide yang perlu dikembangkan atau ingin dipelajari selanjutnya. Setelah membaca aku perlu meringkas atau merumuskan kesimpulan dari bacaan dan merefleksikannya.

Referensi: <http://teacher.scholastic.com/products/face/pdf/literacy-fun-express/readingtipstechniques.pdf>

2. Waktu Membaca: Teknik POMODORO

Dalam sehari tersedia waktu selama 24 jam yang harus aku atur untuk melakukan berbagai aktivitas. Waktu yang lebih dari cukup apabila aku mampu mengaturnya dengan baik, termasuk untuk melakukan aktivitas membaca. Pomodoro menjadi salah satu teknik jitu untuk mengatur waktu dengan baik agar tidak sering terdistraksi banyak hal. Teknik *Pomodoro* diciptakan oleh Francesco Cirillo pada akhir tahun 1980 sebagai sebuah teknik belajar berdasarkan time management.

Pomodoro dalam bahasa Italia berarti tomat merah. Nama ini muncul karena kebetulan timer yang digunakan oleh Francesco Cirillo saat mengembangkan teknik ini berbentuk tomat merah. Saat ini untuk melakukan teknik *Pomodoro* dapat digunakan *timer* yang tersedia di *smartphone*. Teknik *Pomodoro* membagi waktu belajar atau membaca menjadi interval yang dinamai “jendela kerja” selama 25 menit. Setelah 25 menit “jendela kerja” berakhir, diselingi interval waktu untuk istirahat.

Berikut langkah-langkah teknik *Pomodoro* yang dapat dicoba

- a) Siapkan bacaan atau hal yang ingin dikerjakan.
- b) Set *timer* pada *smartphone* selama 25 menit.
- c) Membaca atau belajarlal dengan fokus sampai timer berbunyi. Selama 25 menit itu sebagai “jendela kerja”, maka dibutuhkan komitmen untuk tidak melakukan hal lainnya.
- d) Setelah *timer* berbunyi, berhentilah membaca atau belajar.
- e) Istirahatlah selama 3-5 menit, bisa untuk ke toilet, minum, *stretching*, atau mengecek hape jika ada hal penting.
- f) Setelah empat “jendela kerja” berlalu, sediakan istirahat panjang sekitar 15-30 menit.

Teknik *Pomodoro* diyakini efektif untuk menghindari distraksi. Setiap 25 menit diharuskan beristirahat untuk menghindari kebosanan, namun

istirahat tidak boleh terlalu lama agar tidak kebablasan melakukan hal lain yang menyita waktu. Tujuan utama teknik ini untuk membiasakan otak tetap fokus dalam mengerjakan satu hal. Jika otak sudah terbiasa, maka timer tidak dibutuhkan lagi. Agar lebih menyenangkan, aplikasi Pomodoro dapat diunduh di *Google Play* maupun *AppStore* di *smartphone*.

4x2 > 2x4 Belajar empat (4) kali masing-masing dua (2) jam lebih baik daripada belajar dua (2) kali masing-masing empat (4) jam. Layak dicoba?
--

3. Kegemaran Membaca

Selama ini sudah beberapa buku yang pernah aku baca. Di antaranya ada yang sangat menarik perhatianku sehingga aku bisa tahan lama membacanya bahkan sampai berulang kali. Saat membaca buku yang menurutku menarik, aku menemukan teknik membaca yang aku rasa cocok untukku.

Hal yang membuatku tahan membaca
Teknik membaca yang kutemukan
3 buku yang aku baca berulang kali. Mengapa?

4. Literasi bersosial media: cerdas berkomunikasi

Pada masa kini, literasi bukan hanya terkait dengan kebiasaan membaca dalam berkegiatan intelektual secara pribadi, melainkan terkait juga dengan komunikasi sosial dan bagaimana kita bermain di wilayah yang bernama internet. Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan:

- *Saring sebelum sharing* sehingga tidak menimbulkan menjerumuskan ke pusaran disinformasi yang meresahkan.
- Bermedia sosial secara bermartabat
- Tidak mengabaikan adanya regulasi dalam hal komunikasi sosial, terutama yang berbasis internet.

5. Eksamen

Aku tengok lagi kegiatan Formasi Cerdas Humanis hari ini dan aku beri skor sesuai kualitas pengalamanku.

Aktivitas literasi dan teknik Pomodoro menggugahku untuk mengembangkan kebiasaan membaca (kurang, cukup, baik)

Aktivitas berkomunikasi menyadarkanku untuk dapat mengomunikasikan diri dengan baik (kurang, cukup, baik)

Pertemuan 11
Cerdas
15-19 November 202

Catatan Pendahuluan

Poin Formatif:

- Menjadi manusia cerdas

Inti Aktivitas:

- Menarik benang merah pengembangan diri ke arah kepribadian cerdas

Kegiatan:

- Kegiatan perjumpaan di kelas: Memetakan keadaan diri dan melangkah maju

Proses

1. Melihat kembali ke belakang

a. Membaca Kembali Asas dan Dasar

Universitas Sanata Dharma didirikan untuk formasi manusia utuh, yaitu pendidikan menuju manusia yang jernih hati nuraninya (*conscience*), terasah keahlian dan ilmunya (*competence*), serta terlibat dalam pengembangan kesejahteraan bersama (*compassionate commitment*).

Karena itu, setiap civitas Universitas Sanata Dharma berusaha agar mampu mengambil keputusan untuk mencintai kebenaran, memperjuangkan keadilan, menghargai keberagaman, dan menjunjung tinggi keluhuran martabat manusia dan ciptaan. Civitas Universitas Sanata Dharma hanya menginginkan dan memilih yang membuatnya semakin cerdas dan humanis.

b. Nilai-nilai Universitas Sanata Dharma: Pribadi

Aku menemukan 5 nilai Universitas Sanata Dharma, yaitu: mencintai kebenaran, memperjuangkan keadilan, menghargai keberagaman, menjunjung tinggi keluhuran martabat manusia.

c. Aku dan Universitas Sanata Dharma: Pribadi

Aku dihadapkan pada Universitas Sanata Dharma yang memiliki azas dan dasar dan nilai-nilai yang dihidupi, bagaimana aku akan memulai prosesku di Sanata Dharma:

Menjadi “cerdas” dan “humanis”, setiap civitas academica Universitas Sanata Dharma mengusahakan diri menjadi pribadi yang reflektif (*reflective*), lurus hati (*truthful*), gemar belajar (*studious*), dan berkomitmen (*committed*).

2. Ideal diriku

Dalam melihat IDEAL DIRIKU empat (4) tahun mendatang dalam kerangka empat karakter kepribadian, aku mencoba menentukan lagi DIRI IDEALKU: beri tanda centang (✓)

	Sangat penting	Penting	Kurang mendesak	Tidak mendesak
Reflektif				
Truthful				
Studious				
Committed				

3. Aktual diriku

Dengan cara yang sama, aku lakukan dalam rangka DIRI AKTUALKU: beri tanda centang (✓)

	Sudah kumiliki	Sedang kuusahakan	Belum kuusahakan	Tidak mendesak
Reflektif				
Truthful				
Studious				
Committed				

4. Peta jalan hidup dan proyek kepribadian

Menimbang-nimbang, karakter kepribadian mana yang akan menjadi proyek pribadiku untuk kukembangkan, dengan mempertimbangkan gambaran DIRI IDEAL (kualitas yang harus kugapai) dengan DIRI AKTUAL (kenyataan yang sekarang kumiliki).

5. Eksamen

Aku tengok lagi kegiatan Formasi Cerdas Humanis hari ini dan aku beri penilaian sesuai kualitas pengalamanku.

Aku memahami pengalaman narasumber dalam bertransformasi, memperbaiki diri, dan berkreaitivitas (kurang, cukup, baik)

Formasi Cerdas 12

Proyek UAS-Eksamen

22 November-4 Desember 2021

Proyek UAS

Di dalam kelompok, aku dan anggota kelompok membuat video berdurasi 3 menit yang isinya menggambarkan benang merah perjalananku memasuki formasi cerdas humanis. Tema video adalah salah satu dari tema berikut:

- Menjadi pribadi reflektif (*reflective*)
- Menjadi pribadi gemar belajar (*studious*)
- Menjadi pribadi yang jujur hati (*truthful*)
- Menjadi pribadi berkomitmen (*committed*)
- Pengalaman paling transformatif selama mengikuti Program Formasi Cerdas Humanis Universitas Sanata Dharma.

Di dalam setiap video, disertakan:

- Judul video
- Nama anggota kelompok, prodi, fakultas
- "Formasi Cerdas Humanis"
- "Universitas Sanata Dharma"
- Logo Universitas Sanata Dharma

Video diupload di media sosial youtube kelas dikoordinasi oleh DPA.

Eksamen

Setelah satu semester melakukan Program Formasi Cerdas Humanis, aku perlu melihat pengalaman formatif yang telah aku jalani. Untuk itu aku menuliskan refleksiku ke dalam kurang lebih 500 kata (1 halaman) yang berisi materi yang paling inspiratif/mengesan bagi pengolahan diriku dan perubahan mendasar yang telah aku alami selama satu semester belajar di Universitas Sanata Dharma.