

Gelar GPB 8th Gen Secara Unik, Beda, dan Menyenangkan

Sabtu, 19 September 2020 Universitas Surabaya (Ubaya) sesi kedua kegiatan Growing Personal Best 8th Gen. Kurang lebih terdapat 2000 mahasiswa Ubaya yang mengikuti kegiatan tersebut dan terbagi menjadi lima gelombang. Meskipun dalam keadaan pandemi, Ubaya tetap berkomitmen melaksanakan kegiatan tersebut dengan melakukan beberapa penyesuaian tanpa mengurangi manfaat yang didapat. Salah satunya dengan memberikan bekal tugas dan evaluasi untuk memperjelas makna dari suatu materi yang diberikan secara daring via Zoom.

Growing Personal Best (GPB) merupakan program tahunan yang bertujuan untuk mengenal dan menyadari diri sendiri juga orang-orang di sekitar, membangun kesadaran diri, dan membangun kebiasaan positif. Selain itu, mahasiswa/i akan didampingi untuk belajar menentukan tujuan hidup serta belajar merancang masa depan. Salah satunya adalah program pembinaan yang mengasah soft skill di samping hard skill yang telah dipersiapkan melalui kurikulum pembelajaran.

Mahasiswa sebagai bagian civitas akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran penuh dalam mengembangkan potensi dirinya di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan profesional, sambut Dr. RR Christina Avanti, M.Si., Apt., selaku Wakil Rektor III Ubaya pada Sabtu, 12 September 2020 melalui platform YouTube Channel GPB Ubaya 8th Gen.

Menurutnya terdapat tiga tahap pembinaan dan pendampingan yang telah dipersiapkan, yaitu: tahap pengenalan, tahap pertumbuhan, dan tahap pendewasaan. Pada tahap tersebut telah dirancang dan diimplementasikan suatu kegiatan inisiasi yang terintegrasi dengan tujuan untuk mempercepat adaptasi dalam menghadapi lingkungan pembelajaran baru. Selain itu, pembekalan terhadap berbagai literasi, memaknai tata nilai ke-Ubaya, berkomunikasi dan bekerja dalam tim, serta berperilaku menjadi pembelajar sepanjang hayat turut akan diterapkan. Nikmati prosesnya dan kita ambil manfaatnya, baik itu untuk diri sendiri maupun orang-orang di sekitar kita. Selamat berproses dan berprestasilah, tutup Christina saat itu.

Atas dasar itu, terdapat beberapa materi yang akan dibawakan untuk beberapa pekan ke depan dalam GPB tahun ini, mula dari: Who Am I, Kindfulness, First Future Step, Plan and Deal with Unexpected, Value Awareness, Beyond Imagination, Working in Team, dan Connecting Dots. Begitu juga dengan bekal tugas yang diberikan setiap senin, salah satunya adalah tugas mindfulness. Tugas tersebut meminta mahasiswa untuk meluangkan waktu selama 10 hingga 30 menit untuk melakukan meditasi nafas dan pikiran. Setelah itu mahasiswa diminta untuk menceritakan apa yang dirasakan selama dan setelah proses meditasi.

Awareness dan positive thinking itu merupakan dua hal yang berbeda tetapi menyusun hidup kita, tangkas Tjie Kok saat di akhir sesi. Menurutnya, apabila berbicara mindfulness berarti merupakan orientasi pada diri kita sendiri. Sedangkan kindfulness adalah sifat yang ditunjukkan ke orang lain. Singkatnya, mindfulness adalah apa yang kita pikirkan dan kindfulness adalah kebaikan yang kita tunjukkan kepada orang lain.(jr)