



Dwi|Pekan

Informasi Kegiatan Universitas Kristen Petra Dua Mingguan

Dwi Pekan no.20 / 24 Juni - 8 Juli 2022



UK PETRA KUKUHKAN PROFESOR BIDANG TEKNIK ELEKTRO



www.petra.ac.id



081234067323



PCU Surabaya



[uk_petra](https://www.instagram.com/uk_petra)



[ukpetra](https://line.me/ti/p/ukpetra)



Prof. Hanny saat menjelaskan penelitiannya

Teliti Elektronika Daya Untuk Atasi Krisis Energi, Profesor Hanny Dikukuhkan Jadi Guru Besar

Universitas Kristen Petra (UK Petra) mengukuhkan Prof. Ir. Hanny Hosiana Tumbelaka, M.Sc., Ph.D., sebagai guru besar bidang Ilmu Teknik Elektro pada Jumat (10/6). Rapat Senat Terbuka ini digelar secara *hybrid* di Auditorium gedung Q kampus UK Petra mulai pukul 09.00 WIB.

"Puji Tuhan. Seluruh keluarga besar UK Petra sangat berbahagia atas bertambahnya guru besar pertama di program studi Teknik Elektro UK Petra. Ini menjadikan jumlah profesor aktif penuh waktu di UK Petra menjadi 14 orang.", rinci Prof. Dr. Ir. Djwantoro Hardjito, M.Eng., selaku rektor UK Petra-Surabaya.

Tertarik di bidang elektronika daya maka dalam pengukuhan, Prof. Hanny akan bicara mengenai "Peranan Elektronika Daya Dalam Menunjang Energi Berkelanjutan". Dosen prodi Teknik Elektro UK Petra itu merinci, alat yang penting

dalam elektronika daya untuk menunjang energi berkelanjutan adalah konverter DC-AC (inverter).

Dosen kelahiran Surabaya yang melakukan berbagai percobaan model berbasis elektronika daya di laboratorium UK Petra ini mengatakan bahwa ternyata inverter yang selama ini ada di pasaran bisa disederhanakan bahkan bisa digunakan untuk

meningkatkan kualitas daya listrik sekaligus menyalurkan energi terbarukan ke jaringan listrik.

"Menggunakan energi matahari yang ditangkap oleh solar panel maka energi itu akan diolah lalu bisa menjadi sumber energi yang bisa digunakan untuk kebutuhan manusia sehingga dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan masyarakat. Misalnya



Penyampaian Firman Tuhan



Rektor UK Petra memberi selamat kepada Prof. Hanny

untuk menyalakan lampu dan lain-lain”, rinci Prof. Hanny yang memiliki empat Hak Atas Kekayaan Intelektual (HKI) secara perorangan maupun bersama dosen lain.

Harapan guru besar Perguruan Tinggi Swasta di Surabaya pertama yang meneliti elektronika daya ini penelitiannya akan dapat mengantisipasi krisis energi yang kini marak terjadi. “Tetapi masih perlu pengembangan kembali khususnya mengenai komponen penyimpanan energi dan mengintegrasikan teknologi informasi serta kecerdasan buatan.”, tambah pria yang mengambil gelar Ph.Dnya di

Curtin University of Technology di Australia.

Prosesi Rapat Senat berlangsung sederhana namun khidmat. Dalam sambutannya, Hanny mengungkapkan rasa syukurnya. “Saya sangat bersyukur pada Tuhan untuk jabatan akademik tertinggi bagi seorang dosen ini. Sebab hal ini bukan akhir dari kehidupan seorang dosen, akan tetapi harus tetap berkarya untuk menjadi berkat bagi sesama manusia.”, urai dosen yang kini menjabat sebagai Kepala Bidang Studi Teknik Energi Listrik, prodi Teknik Elektro UK Petra.

Usai sambutan, Prof. Hanny berkesempatan melakukan prosesi pemasangan tanda nama pada prasasti guru besar. Hal ini menjadikan sebuah tanda peresmian prosesi pengukuhan guru besar di UK Petra.

Acara ini disiarkan secara live melalui kanal YouTube dengan alamat <https://petra.id/PengukuhanHanny>. Dihadiri tamu undangan secara terbatas antara lain Yayasan Perguruan Tinggi Kristen (YPTK) Petra, anggota senat UK Petra dan perwakilan dari LLDIKTI Wilayah VII Jawa Timur yaitu Prof. Dr. Ir. Suprpto, DEA. (Aj/padi)



Foto bersama senat UK Petra

LOOW 7: Asah Inovasi dan Kreativitas di Kancah Internasional

Sempat vakum di tahun 2020 karena COVID-19, LOOW 7 (*Language in The Online and Offline World*) hadir dengan konsep yang lebih relevan dengan perkembangan teknologi yang menuntut setiap orang untuk berinteraksi secara global. Mengusung tema "*Texts and Practises In Times of Pandemics: The Multitude*," mahasiswa dan akademisi ditantang untuk menggagas ide-ide baru yang berkaitan dengan penggunaan bahasa. Konferensi berlangsung selama dua hari, 3 – 4 Juni 2022, diadakan secara daring dan dihadiri oleh lebih dari 50 peserta dari berbagai kalangan.

"LOOW 7 ini adalah pertama kali sebagai *International Conference* karena LOOW sebelumnya, yakni LOOW 1 – 6, merupakan *National Conference*," ujar Dr. Liliek Soelistyo selaku ketua konferensi. Kehadiran beberapa *keynote speaker* berpengalaman dari berbagai negara seperti Kanada, Turki, Jepang, Indonesia, Brunei Darussalam, dan Arab, juga turut memeriahkan jalannya konferensi tahunan ini.

Selain itu, konferensi ini juga diharapkan dapat menjadi wadah bagi para peserta untuk



bertukar pikiran dan berkolaborasi bersama secara global. "Tujuan dari konferensi ini adalah mendorong para sarjana, dosen, mahasiswa, akademisi, peneliti untuk melakukan penelitian dan membagikan wawasan mereka, serta melakukan kolaborasi secara interdisipliner dalam menghadapi era disrupsi selama dan setelah pandemic.," imbuh ketua konferensi LOOW 7 ini.

Beliau juga berharap supaya konferensi ini dapat menjadi wadah bagi para peserta untuk menemukan ide-ide baru untuk memenuhi tuntutan zaman di berbagai bidang, seperti bahasa, sosiologi, antropologi, komunikasi media, studi desain dan media, dan studi budaya.

Tidak hanya bertukar pikiran dan berkolaborasi secara daring, Prof. Dr. Ir. Djwantoro Hardjito, M.Eng, juga berpesan supaya setiap peserta dapat memperoleh pengalaman berdiskusi yang menyenangkan melalui kata sambutannya. "Saya sangat bersyukur dengan adanya konferensi ini, dan saya berharap supaya anda dapat memiliki diskusi yang bermanfaat saat konferensi berlangsung. Saya sampaikan apresiasi kepada semua *keynote speakers* yang terhormat," ujar rektor UK Petra ini.

Para peserta saat antusias saat sesi seminar bersama dengan *keynote speakers*. Berbagai pertanyaan berhasil ditampung dan didiskusikan bersama. Selepas seminar, para peserta kemudian dibagi ke dalam empat sesi dan delapan *breakout room* untuk menyampaikan berbagai gagasan dan ide-ide segarnya. Perbedaan umur dan gelar tidak menjadi masalah yang signifikan bagi peserta untuk berani mengemukakan pendapatnya selama konferensi berlangsung. (din/Aj)



Ricky Cheng Berbagi Dalam Rangkaian *Leaders Annual Meeting UK Petra*

Pada tanggal 27 Mei 2022, pukul 10.30-14.30 diselenggarakan pertemuan dalam rangkaian *Leaders Annual Meeting (LAM)* di Ruang Konferensi IV, Gedung W lantai 10. Acara ini dihadiri sekitar 80 orang pemimpin UK Petra.

Sesi pertama acara ini adalah seminar bertajuk *'Fundraising Skill to Amplify Your Transformative Leadership'* dengan pembicara Mr. Ricky Cheng dari United Board for Christian Higher Education in Asia (UB). Ricky memaparkan tiga aspek pengembangan institusi, yaitu: membangun reputasi, membangun hubungan, dan membangun sumber daya (*resources*). Ia kemudian mengerucutkan pembahasan pada aspek membangun sumber daya, khususnya proses penggalangan dana.

Dalam mengembangkan sumber daya, ada empat tahapan yang perlu dikelola, yaitu: *identification*, *cultivation*, *solicitation*, dan *stewardship*. Menurut Ricky, *identification* meliputi kegiatan mengidentifikasi pihak-pihak yang berpotensi menjadi mitra institusi. *Cultivation* adalah proses menumbuhkan hubungan dengan pihak-pihak tersebut. Tahap *solicitation* adalah tahap krusial di



Mr. Ricky Cheng memaparkan materinya

mana kita menyampaikan adanya kebutuhan pada pihak-pihak mitra tersebut di atas. Tahap *stewardship* (kepengurusan) terjadi apabila institusi mendapatkan dana dari pihak mitra. Ricky menyampaikan pentingnya proses kepengurusan ini, kepengurusan yang buruk akan membuat mitra pergi dan institusi harus kembali menumbuhkan hubungan baru lagi. Dengan kepengurusan yang baik, institusi akan dapat terus berkembang.

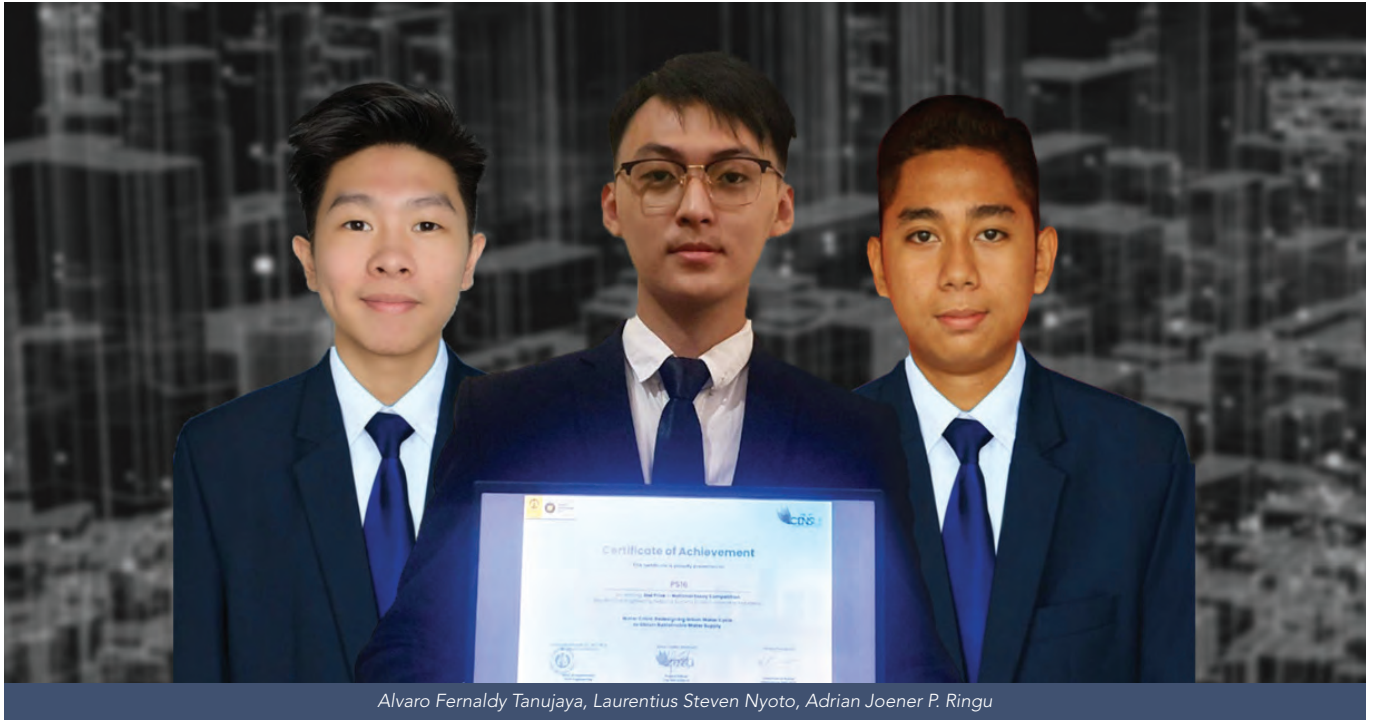
Selanjutnya Ricky memberikan gambaran mengenai strategi untuk mengembangkan suatu institusi. Menurutnya, yang terpenting adalah memulai dengan sebuah mimpi. Untuk mewujudkan impian ini dibutuhkan penggalangan dana. Kebutuhan dana untuk mencapai mimpi ini harus bersama-sama

dipikirkan oleh seluruh bagian institusi, ia menekankan bahwa penggalangan dana adalah tugas semua orang.

Sesi kedua dilaksanakan setelah istirahat makan siang dengan format seminar bertajuk *"Influencing Your Influencers: Building a Culture of Giving with the Alumni"* yang menghadirkan narasumber Meilinda, S.S., M.A., selaku Director of the Office of Institutional Advancement. Dalam sesi ini, Meilinda mengangkat pentingnya Alumni *engagement* dalam pengembangan institusi. Segenap *civitas academica* yang aktif saat ini perlu mengenal alumni dengan lebih baik. Contoh yang baik adalah pemenang Quiz yaitu, FHIK yang mampu menyebutkan lima alumni yang tinggal paling jauh dari UK Petra. Meilinda menyampaikan pesan, "Jangan tanya apa yang alumni berikan padamu, tanyalah apa yang telah kau berikan pada alumnimu". Meilinda kemudian menyampaikan adanya program *'Homecoming: It's Never too Far'* yang rencananya dilaksanakan pada bulan September 2022. Dalam *Homecoming* ini, kampus mengundang alumni untuk berkunjung kembali ke kampus dan melihat perkembangan baik yang sudah terjadi. (noel/padi)



Sesi foto bersama peserta LAM



Alvaro Fernaldy Tanujaya, Laurentius Steven Nyoto, Adrian Joener P. Ringu

Tim Teknik Sipil UK Petra Raih Juara II *National Essay Competition*

Tiga mahasiswa Teknik Sipil Universitas Kristen Petra (UK Petra) meraih Juara II dalam *National Essay Competition* yang merupakan bagian lomba dari Civil Engineering National Summit (CENS) Universitas Indonesia. Ketiganya yaitu Laurentius Steven Nyoto, Adrian Joener P. Ringu, serta Alvaro Fernaldy Tanujaya.

Terdapat tiga tahapan yang harus dilalui oleh peserta, yaitu registrasi dan pengumpulan essay, *Student Conference*, serta National Summit. Para peserta diminta mengumpulkan essay analisa mengenai permasalahan yang sedang terjadi saat ini, dengan tema *Water Crisis: Redesigning Urban Water Cycle to Obtain Sustainable Water Supply*. Dari semua peserta yang mendaftar dan mengumpulkan essay, terpilih 20 finalis terbaik dan berhak mengikuti *Student Conference*. Dalam *Student Conference*, para finalis berdiskusi dengan sesama peserta serta panelis dengan memberikan solusi terkait permasalahan air

yang sedang terjadi di Jakarta. Pada National Summit, para peserta bersama dengan tenaga pengajar, para ahli, professional, serta organisasi non-pemerintah saling berdiskusi dan memberikan solusi terhadap permasalahan air di Jakarta saat ini.

Ketiganya menulis essay terkait bagaimana merumuskan masalah dan menyediakan solusi bagi krisis air di Jakarta. Menurut mereka, krisis air terjadi karena ketersediaan air bersih di Jakarta yang semakin terbatas padahal warga Jakarta terus bertambah dan terus membutuhkan air. "Solusi yang kami bawa sederhana, dua poin penting adalah pemanfaatan teknologi, yang saat ini sudah marak digunakan di berbagai negara seperti Singapura, Jepang, Australia seperti pengelolaan air limbah, pemanfaatan Internet of Things untuk memudahkan *maintance* dari jaringan perpipaan, dll. Yang kedua yaitu memaksimalkan sumber daya manusia bukan hanya dari segi

operator atau teknisi namun juga dibutuhkan kemampuan leadership yang kuat," urai Laurentius.

Laurentius dan tim merupakan satu-satunya finalis yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta. Mereka berhasil mengalahkan puluhan tim lainnya yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Selain karena tema lomba yang menarik, ketiganya mengikuti lomba ini karena ingin mengasah kemampuan berpikir kritis dalam menganalisa masalah dan mengasah kemampuan menulis. "Setelah mengikuti lomba ini, kami dapat pengalaman bekerja sama, bagaimana kami harus menyatukan tiga pemikiran kami yang berbeda-beda. Selain itu, kami belajar menganalisa masalah, berani menyampaikan pemikiran, serta berani dikritisi dan menjawab kritikan," imbuh Laurentius. (rut/dit)



Evan Jeremy Joedo dan Andriyan Handjaja

Ubah Wisata Lokal Rasa Global, Mahasiswa UK Petra Rancang Hutan Mangrove Jadi Baru

Dua mahasiswa program studi Arsitektur Universitas Kristen (UK) Petra, Evan Jeremy Joedo dan Andriyan Handjaja berhasil menyabet predikat Juara II dalam Architecture Festival (Archfest) Petra 2022. Pada tahun ini Archfest mengusung tema "*Breathing Buildings: Building as the New Lungs of the Planet*".

Kedua petranesian ini membawakan sebuah konsep bangunan solutif berjudul Mangrove Village. "Kami merasa saat ini hanya sedikit pilihan referensi tempat berwisata. Padahal kami melihat adanya potensi besar, salah satunya adalah hutan mangrove jika dikelola dengan tepat" tutur Andriyan.

"Selain itu setelah kami riset, mungkin ada banyak yang belum tahu bahwa mangrove dapat menyerap karbondioksida 5x lebih baik dibanding dengan tanaman lainnya. Karya kami menerapkan

konsep biomimikri berupa akar mangrove. Biomimikri adalah desain bangunan yang mereplikasi benda-benda di alam ini, baik itu hewan atau tumbuhan. Sedangkan pondasi rancangan bangunan kami terbuat dari bambu yang berguna untuk memecah ombak" terang Evan.

Dengan menerapkan konsep tersebut, Andriyan dan Evan berharap karyanya dapat menciptakan suatu kesatuan antara manusia dan alam.

Andriyan mengungkapkan kesuksesan mereka juga tidak lepas dari peran dosen yang mendukung. Salah satunya Bramasta Putra Redyantanu, S.T., M.T yang bersedia memberikan asistensi untuk proyek Mangrove Village milik mereka.

Sama dengan rekannya, Evan menuturkan kemenangannya saat ini tidak lepas dari

kesulitan. "Pembagian waktu antara mengerjakan tugas dan meluangkan waktu khusus untuk *project* Archfest cukup menjadi penghalang. Tetapi kami berkomitmen untuk berusaha memberi yang terbaik" ujar mahasiswa semester akhir tersebut. Pengalaman ini turut menjadi penyemangat bagi Andriyan dan Evan untuk terus berkarya kedepannya.

Turut hadir juga beberapa dewan juri Archfest 2022 yang terdiri dari praktisi yaitu Andy Rahman, S.T., IAI, dosen arsitektur UK Petra, Esti Asih Nurdiah, S.T., M.T dan Dr. Samant Swinai Ravindranath, M.Arch., Ph.D dari National University of Singapore (NUS). (lad/dit)

Mahasiswa Ilmu Komunikasi Raih *Gold Medals* Best Short Film Dokumenter

Empat mahasiswa program Ilmu Komunikasi Universitas Kristen Petra (UK Petra) berhasil menorehkan prestasi dalam lomba festival film internasional One Earth Awards di India. Nicky Christian, Marcella Valencia, Aurelia Angelica, dan Shania Carmelita berhasil meraih *Gold Medals* Best Short Film Dokumenter.

Pada 9 Februari 2022, peserta diminta mengumpulkan karya, pengumuman pemenang disampaikan melalui *website* pada 31 Maret 2022. Dalam film dokumenter, keempatnya mengenalkan seekor lalat yang mungkin masih terdengar asing di telinga masyarakat yaitu lalat BSF (Black Soldier Fly). "Ketika kita mendengar kata "lalat", kebanyakan dari kita mungkin akan langsung membayangkan lalat rumah yang biasa ada di dekat sampah ataupun dekat makanan. Namun lalat BSF ini berbeda dari lalat rumah yang biasa dikenal.

Saat berada di fase *maggot*, lalat BSF ini memiliki peran yang besar dalam menguraikan sampah sisa makanan. Dengan begitu jumlah sampah rumah tangga pun tidak semakin menumpuk dan membantu mengurangi permasalahan sampah di dunia," ujar Nicky.

Latar belakang pembuatan film dokumenter ini bermula dari mata kuliah Produksi Film Dokumenter. Pada mulanya, mereka berencana mengusung tema mengenai sampah daur ulang. Sebab mereka menyadari bahwa Indonesia memiliki banyak permasalahan terkait sampah.

Setelah melakukan riset dan observasi ke lokasi pengolahan sampah, mereka menemukan



Aurelia Angelica, Marcella Valencia, Shania Carmelita, dan Nicky Christian

fenomena menarik bahwa ada makhluk hidup bernama BSF yang bisa digunakan untuk menguraikan sampah sisa makanan. Sedangkan informasi mengenai BSF ini masih belum banyak diketahui oleh masyarakat.

"Melalui film ini, kami ingin agar masyarakat mengenal BSF, tidak hanya sekedar di permukaan saja tetapi juga jauh lebih mendalam. Contohnya seperti bagaimana fase hidup BSF ini, apa saja kontribusi setiap fase hidup BSF pada masyarakat, bagaimana bentuk fisiknya dan apa yang membedakannya dengan lalat yang lain.

Pesan inilah yang ingin kami sampaikan, bahwa hal yang ternyata terkesan kecil dan tidak berguna, justru mampu memberikan dampak yang besar bagi kehidupan manusia yaitu mengurai sampah makanan," imbuh Alumni SMAKr. Petra 5 Surabaya ini.

Meskipun sempat mengalami kesulitan pada proses pra-produksi, seperti proses birokrasi yang panjang dan tidak sebentar untuk

mendapatkan perizinan perekaman, karena lokasi yang diambil adalah salah satu fasilitas budidaya BSF milik pemerintah yakni PDU Jambangan. Namun semua usaha dan kesulitan terbayarkan, sebab film dokumenter mereka menjadi yang terbaik diantara 3000 karya lainnya.

"Ada banyak pengalaman berharga yang didapatkan ketika memproduksi film dokumenter ini dan diikuti dalam kompetisi ini. Kami jadi mengerti cara untuk mengonsep dan membuat sebuah film dokumenter. Kami juga belajar untuk kuat dan terus maju untuk melewati segala proses tantangan yang dihadapi. Tidak mudah bagi kita untuk melewati segala kesulitan yang ada. Bersyukur kerja keras kami berhasil menorehkan prestasi dalam festival film. Jujur kami sangat senang, apalagi kami tidak menyangka sama sekali bisa memenangkan kategori gold medals best short film dokumenter," ungkap Nicky. (rut/Aj)

Kunci Jitu Hadapi Kompetisi: Fokus, Mindset, dan Buku

Oleh: Denalyn T. Istianto

Kenangan apa yang paling kamu ingat dari masa kuliah?

Jawaban tiap alumni UK Petra pasti berbeda. Bergadang hingga larut malam untuk mengerjakan tugas, gagal dalam ujian dan terpaksa mengulang mata kuliah, terlambat masuk kelas pagi, kebanyakan panitia sampai keteteran, bertemu kekasih hati, dan banyak lagi. Ketika pertanyaan yang sama dilayangkan pada Yohanes Subiyanto, S.Kom, ia tergelak sendiri. "Pengalaman berkesan? Hmm... Ga banyak kuliah, banyak mbolos-nya. Masa' kubilang begitu 'ya, hahahaha,'" ceritanya sembari tertawa. Terdengar konyol, namun memang hal itulah yang paling berkesan selama masa studinya di Prodi Teknik Informatika UK Petra. "Saya harus mengejar 24 SKS tiap semester supaya tidak drop-out (DO), karena kekurangan SKS akibat kebanyakan main," lanjutnya. Mengambil jumlah SKS maksimum tiap semesternya memang tidak mudah, namun Yohanes berhasil lulus meski tidak tepat waktu. "Bablas, 'sih, tapi tidak lama."

Awalnya, sosok yang hobi membaca ini mengaku mengira akan sering bergelut dengan game ketika masuk Prodi Teknik Informatika. "Dulu mikirnya main game, ya. Ternyata nggak juga," ia terkekeh. Kendati demikian, bukan berarti ia serta-merta kecewa karena bidang yang dipilihnya tidak sesuai ekspektasi. Belajar programming dan algoritma berhasil menarik minatnya. "Terbiasa diajari berpikir runtut dan logis. Alur dari awal hingga bertemu solusi." Bahkan, pola pikir yang terbentuk ketika kuliah ini terbawa dan terpakai hingga sekarang, ketika ia telah menjadi seorang entrepreneur.

Alumnus angkatan 2001 ini merintis bisnisnya sendiri yang tak jauh-jauh dari bidang studinya dulu,

yaitu komputer. Pernah melihat laptop Lenovo dengan bertuliskan "ThinkPad" pada produknya? ThinkPad adalah salah satu produk Lenovo seri Think, *commercial products* yang didesain untuk korporasi. Yohanes mendirikan PT. Maxima Surya Abadi — partner resmi Lenovo dalam distribusi produk seri Think — pada tahun 2017, setelah lebih dari sepuluh tahun menggeluti bisnis komputer. Berawal dari kerja serabutan di *master dealer* produk HP (Hewlett-Packard) milik keluarga seorang teman, Yohanes membangun tangga karirnya perlahan-lahan, selangkah demi selangkah. Menjadi sales, sales manager, area store manager, hingga *lead division* untuk merek produk Dell pernah dirasakannya. Setelah tiga tahun, pria kelahiran Banyuwangi ini direkrut oleh Lenovo Indonesia dan ia berkarir di sana selama delapan tahun, hingga akhirnya melihat peluang untuk membuka bisnisnya sendiri.

Bagi Yohanes yang pernah merasakan bekerja di dua lingkungan — di perusahaan orang dan perusahaan rintisan sendiri — bekerja dengan orang lain atau memilih jadi *entrepreneur* sebenarnya sama saja. Tidak ada yang lebih unggul daripada yang satunya. "Masalahnya adalah seberapa kita mau fokus untuk menjadi yang terbaik," tegasnya. Kunci pertama yang Yohanes pegang dalam menghadapi dunia bisnis yang sarat kompetisi adalah fokus. Bagi penyuka musik dan film ini, pantang baginya membiarkan suasana hati alias *mood* mempengaruhi kualitas pekerjaannya. "Kita bisa lihat, kalau orang sedang 'nggak mood', belajarnya bisa asal-asalan. Kalau nanti di dunia kerja, tidak bisa seperti itu. Kalau mengikuti *mood* begitu, nanti malah nggak jadi siapa-siapa," paparnya.

Kunci kedua, *mindset*. Pola pikir



Yohanes Subiyanto, S.Kom

yang baik menjadi aset yang belum tentu dimiliki semua orang. "Mindset itu yang menentukan berhasil atau tidaknya kita. Banyak belajar dari orang lain. Anggap mereka lebih pintar, sehingga kita selalu rendah hati dan mau belajar. Bahkan kita bisa belajar dari abang becak sekalipun. Mereka rata-rata sangat jago main catur," ujarnya sambil berguyon.

Kunci terakhir, buku. Alih-alih menyesali masa kuliahnya yang "kebanyakan main sampai terancam DO", Yohanes lebih menyesal karena dulu tidak rajin membaca buku. "Kalau diasumsikan satu bulan baca satu buku, masa kuliah 12 bulan kali empat tahun, dapat 48 buku. Sebenarnya kita lumayan lebih pintar dibanding teman seangkatan," jelasnya. "Di dunia kerja, kita berkompetisi dengan senior yang berpengalaman. Bagaimana bisa berkompetisi, kalau kita kalah dari sisi pengalaman dan resources? Buku itu jalan keluarnya. Kita bisa belajar dari pengalaman orang lain, dan *how to survive*-nya."

Fokus, *mindset*, dan buku. Tiga kunci sederhana yang bisa dimulai kapan saja, tanpa kata terlambat. Sudah siap berkompetisi dengan kunci-kunci jitu ala Yohanes?*

Baca cerita Yohanes Subiyanto selengkapnya dan alumni lainnya di [website alumni.petra.ac.id/stories](http://website.alumni.petra.ac.id/stories).

Stress Out or Stress Get Out

Seberapa sering Anda menghadapi stress?

Mungkin sekali dalam seminggu, dua kali dalam seminggu, atau bahkan... setiap hari? Wah, kalau setiap hari berbahaya nih.

Tetapi, apa itu stress sebenarnya? Dalam dunia medis, stress bisa diartikan reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit, stress membuat tubuh memproduksi hormon adrenalin yang berfungsi untuk mempertahankan diri. Dalam dunia psikologi, arti stress berbeda lagi dan merupakan stress yang kita kenal, yaitu reaksi tubuh yang muncul saat seseorang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan.

Stress merupakan bagian dari kehidupan manusia, tapi keseringan stress berbahaya bagi kondisi fisik maupun mental. Berikut adalah bahayanya jika seseorang stress terus menerus:

1. Mental yang tidak stabil

Ketika seseorang sedang stress, otaknya akan bekerja terus menerus dan mengakibatkan orang tersebut tidak bisa berpikir dengan jernih. Bahaya lagi kalau orang tersebut akhirnya lepas kendali akan tubuhnya dan karena ketidakstabilan mentalnya, maka ia bisa menyakiti orang lain.

2. Lebih sering terkena penyakit

Stress bisa membuat imun tubuh menurun dan mudah terkena penyakit. Penyakit yang berhubungan dengan kepala akan sering muncul, seperti pusing, sakit kepala tegang, migrain, dan lain-lain. Tidak hanya sakit kepala, tetapi tubuh juga bisa, seperti lemas, mual-mual, sakit jantung,

dan lain-lain.

3. Perilaku yang berubah

Orang yang awalnya ramah dan baik, jika terkena stress yang berlebihan, bisa juga berubah perilakunya. Parah lagi, orang tersebut bisa menjadi berubah sepenuhnya dan akan terlihat sering gugup, menggigiti kukunya, dan bahkan bisa menjadi pecandu alkohol dan narkoba untuk menghilangkan stress tersebut.

Lalu, bagaimana caranya untuk menghilangkan stress? Ada banyak cara untuk menghilangkan stress, yaitu:

1. Melakukan aktivitas fisik secara teratur

Melakukan aktivitas fisik dapat me-refresh pikiran dan juga baik untuk kebugaran, sehingga dapat mengurangi stress yang ada dan bisa lebih tidak sering stress secara tiba-tiba.

2. Menerapkan pola makan dengan gizi seimbang

Healthy mind, healthy body! Makanan sehat bisa membuat tubuh lebih sehat dan jika tubuh sehat, maka pikiran pun juga sehat. Ini dapat mengurangi stress dan tubuh pun menjadi lebih segar.

3. Membatasi konsumsi kafein

Kafein dapat membuat tubuh bekerja terus menerus, namun ini akan memperburuk tingkat stress. Jika sedang stress, lebih baik minum air putih daripada mengonsumsi minuman berkafein.

4. Menghindari konsumsi alkohol dan NAPZA

Alkohol dan barang ilegal di Infonesia, yaitu NAPZA, memang bisa membuat tubuh serasa nge-fly atau sangat rileks, tetapi justru setelahnya stress akan mulai



muncul kembali dan juga akan menjadi kecanduan.

5. Relaksasi

Relaksasi dalam hal ini adalah beristirahat dengan cukup. Jika tubuh tidak mendapatkan cukup istirahat, maka otak dan tubuh akan bekerja terus menerus tanpa henti. Hal ini akan sering menimbulkan stress.

6. Melakukan kegiatan yang menyenangkan hati

Beberapa hal seperti melihat konten YouTube yang disenangi (*mukbang, games, dll*) bisa membuat otak lebih rileks. Tetapi, dianjurkan untuk tidak menonton hal-hal yang berat bagi otak (seperti film pembunuhan, dll).

Stress akan sering muncul seiring menjalani kehidupan kita dan tidak bisa dihindari. Tetapi jika dibiarkan terus-menerus, maka stress akan berdampak buruk & memiliki efek samping bagi tubuh.

Ada banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress, *You can try & hope it helps you!*

Ingin cari tahu lebih lengkap mengenai topik serupa? Yuk, tonton [WHITESPACE](#) di [Youtube](#) & [IG TV](#) [lia s. Associates @liasidik!](#)

Merespons Pertanyaan Sulit

Oleh: Tyan Yestenia | [YesHels](#)

Pernah ga sih dapat pertanyaan-pertanyaan yang sulit? Apa maksudnya pertanyaan sulit? Ya, pertanyaan yang kita belum tahu jawabannya. Kalau kesempatan kaya gitu datang, kita ga perlu panik atau buru-buru ganti topik. Justru bagusnya, kalau seseorang bertanya, tandanya ia pengen melanjutkan percakapannya dengan kita. Berikut adalah beberapa hal yang perlu kita perhatikan saat 'pertanyaan sulit' itu datang :

1. Jawab atau Jujur
Kita semua masih dalam proses belajar mengenal Tuhan, makanya pengikut Yesus menyandang gelar 'murid', ya karena masih dan harus terus belajar. Kalau pertanyaan sulit itu datang, kita punya dua opsi: jawab atau jujur. Kalau kita tau jawabannya, jawablah dengan jelas, terangkan dengan rinci dan sabar sehingga teman kita dapet jawaban yang dia cari. Tapi kalau kita belum tau jawabannya, ga perlu malu untuk bilang, "Wah aku belum tau juga soal itu, boleh ga aku cari tau dulu jawabannya dan balik ke kamu lagi kalau udah ketemu? Makasi ya udah nanya". Justru itu menunjukkan kerendahan hati kita, daripada jawab asal-asalan karena sekedar pengen kelihatan pintar. Teman kita juga ga selalu bisa menjawab pertanyaan dari kita kok, ketidaktahuan adalah awal yang baik untuk belajar.

2. Klarifikasi Pertanyaannya
Kadang-kadang ga semua 'pertanyaan' adalah pertanyaan. Contohnya pertanyaan "siapa sih yang ga suka travelling ke Bali?" maksudnya adalah "semua orang suka travelling ke Bali".

Kita sering mendengar pertanyaan "emangnya kita siapa, berhak bilang kalau kepercayaan orang lain itu salah?" sebenarnya adalah sebuah pernyataan "kita ga berhak menentukan kepercayaan orang lain salah atau benar".

Tuhan Yesus juga pernah diberi pertanyaan kaya gitu loh sama

orang Farisi, "Katakanlah kepada kami pendapat-Mu: Apakah diperbolehkan membayar pajak kepada Kaisar atau tidak?". Tetapi Yesus mengetahui kejahatan hati mereka itu lalu berkata: "Mengapa kamu mencobai Aku, hai orang-orang munafik?" (Matius 22:17-18)

Tujuan kita meng-klarifikasi pertanyaan adalah untuk tahu maksud atau asumsi tertentu dibalik dari pertanyaan itu, jadi kita bisa memberikan jawaban yang tepat. Setiap ada pertanyaan datang, gausah ragu untuk bertanya balik sebelum menjawab, "maksud kamu gimana?".

Mungkin temen kamu bertanya "Tuhan tuh ga adil. Masa orang jahat kaya gitu hidupnya ga pernah ada masalah?", kamu bisa nanya balik dengan "tunggu, adil menurut kamu itu gimana dulu?", atau "kok kamu bisa sampai ke kesimpulan itu sih? Emang menurut kamu harusnya gimana?". Dari sana kamu bisa jelasin pelan-pelan tentang keadilan Tuhan yang justru membuat Yesus Kristus turun ke dunia untuk menanggung hukuman atas kejahatan kita.

3. Beban Pembuktian
Di bidang hukum, ada sebuah prinsip dasar yang namanya beban pembuktian (burden of proof), singkatnya; siapa yang membuat klaim dialah yang harus mempertahankan dan memberikan bukti atas klaimnya itu.

Ada yang nanya "Alkitab ga bisa dipercaya karea palsu, udah diubah-ubah. Kok kamu masih percaya aja sih?". Nah, dalam pertanyaan barusan ada sebuah klaim, "Alkitab palsu". Jangan keburu-buru jawab pertanyaan mengapa kita percaya, tanyalah dulu, "darimana kamu bisa menyimpulkan kalau Alkitab palsu?", atau bisa juga kita tanya, "Kalau Alkitab palsu, aslinya yang mana?".

Dalam diskusi itu bukan kita duluan yang harus membuktikan

kalau Alkitab bisa dipercaya, tapi itu tugas dia untuk membuktikan kalau memang Alkitab palsu, karena dia yang mengeluarkan klaim itu.

"Peluk"lah pertanyaan sulit

Tiga poin di atas akan menolong kita untuk ga sekedar lebih kritis dalam menanggapi pertanyaan, tapi juga memacu kita untuk belajar kenal lebih dalam lagi tentang pengharapan yang kita miliki di dalam Tuhan Yesus (1 Petrus 3:15).

Kadang kita salah sangka dengan pertanyaan semacam ini. Sebagian kita mungkin berfikir bahwa bertanya adalah tanda kurang iman, bahkan pertanyaan dianggap ancaman.

Padahal pertanyaan yang lahir dari akal budi seseorang mungkin adalah jalan masuk mereka untuk mengasihi Allah Tritunggal, satu-satunya Allah yang benar (Yohanes 17:3). "Kasihilah Tuhan, Allahmu , dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap akal budimu" (Matius 22:37)

Kalau kita baca perjalanan para rasul di kitab Kisah Para Rasul (KPR), pemberitaan Injil mereka juga sering diawali dengan tanya jawab. Petrus dan Yohanes ditanya oleh ahli Taurat (KPR 4), Stefanus ditanyai oleh Imam Besar (KPR 7), Filipus ditanya oleh sida-sida Etiopia (KPR 8) dan Paulus bertanya jawab dengan filsuf Stoa (KPR 17).

Pertanyaan-pertanyaan itu mereka "peluk" dan justru memberi kesempatan mereka untuk memberitakan Injil dengan lebih jelas. Semangat belajar ya!

PENASEHAT Rektor UK Petra

PENANGGUNG JAWAB & PEMIMPIN REDAKSI
Kepala Unit Humas & Informasi Studi

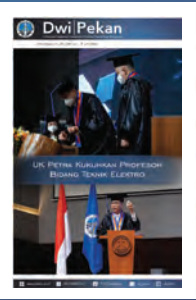
EDITOR Prayonne Adi, Wiwekoadi, Ajeng Dyah

STAF REDAKSI Wiwekoadi, Ajeng Dyah,
Emmanuel Christian, Ruth Carissa, Lady Stefani

LAYOUTER Kezia Lanita

MEDIA SOSIAL Kezia Lanita

SIRKULASI Semua Staf



Dwi Pekan Online
<http://dwi pekan.petra.ac.id>

Alamat Redaksi
Ruang Humas, Gedung D Lantai 1
Jl. Siwalankerto 121-131
Surabaya 60236

Telepon	031 2983194
Faks.	031 8492562
E-Mail	dppeduli@petra.ac.id



UK Petra melaksanakan pengukuhan Guru Besar Pertama di bidang Ilmu Teknik Elektro yaitu Prof. Ir. Hanny Hosiana Tumbelaka, M.Sc., Ph.D. Memfasilitasi mahasiswa dan akademisi untuk menggagas ide-ide baru yang berkaitan dengan penggunaan bahasa, Program Studi Sastra Inggris menggelar konferensi internasional LOOW (*Language in The Online and Offline World*). Ricky Cheng dari United Board for Christian Higher Education in Asia (UB) hadir sebagai pembicara dalam *Leaders Annual Meeting*, beliau memaparkan tentang *Fundraising Skill to Amplify Your Transformative Leadership* bagi para pejabat struktural di UK Petra. Berbagai kabar membanggakan hadir dari mahasiswa UK Petra, diantaranya adalah Juara II *National Essay Competition*, Juara II dalam Architecture Festival (Archfest) Petra 2022, serta *Gold Medals Best Short Film* Dokumenter.

Pameran C.E.Valuation 2022

Fakultas Humaniora dan Industri Kreatif (FHIK) Universitas Kristen Petra (UK Petra) menggelar pameran karya mahasiswa LEAP Community Engagement. Pameran ini merupakan hasil kolaborasi mahasiswa dengan berbagai komunitas. C.E. Valuation 2022 berlangsung pada 20-22 Juni 2022 bertempat di Galeri Lukito Q801 Kampus Timur UK Petra.

