



UNESA

Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

Media Komunikasi dan Informasi

Nomor: 187 Tahun XXV - Maret 2024 | ISSN 1411 - 397X



Muhammad Zahrudin Arfan
**Cerita Mahasiswa Biologi
Jalani PLP di Arab Saudi**



رمضان مبارك

berkah Ramadhan



SCAN UNTUK BACA

FOTO & DESAIN COVER: AROHMAN/HUMAS



@official_unesa



Humas Unesa



unesa official



@official_unesa



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

MERDEKA
BELAJAR

UNESA
PTNBH
SATULANGKAHIDUPAN

Rektor dan Keluarga Besar
Universitas Negeri Surabaya
Mengucapkan

SELAMAT MENUNAIKAN IBADAH PUASA RAMADHAN

1445H/ 2024



Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.

Rektor Universitas Negeri Surabaya



@Official_Unesa



@Official_Unesa



unesaid



@Official_Unesa



Unesa.ac.id

WARNA

OLEH: **Vinda Maya Setianingrum, S.Sos., M.A**

Direktur Humas dan Informasi Publik Unesa

MOMENTUM TINGKATKAN KINERJA

Ramadhan merupakan bulan yang paling ditunggu-tunggu oleh kaum muslimin di seluruh penjuru dunia. Ramadhan menjadi momentum yang sangat baik karena di bulan ini, pahala dilipatgandakan dan pintu surga dibuka selebar-lebarnya. Sehingga, kesempatan ini baiknya dimanfaatkan seluas-luasnya untuk beribadah.

Di sisi lain, dengan program kerja yang ada dan target capaian yang terus dimaksimalkan, membuat kita harus dapat menjalankan ibadah dan bekerja dengan intensitas yang sama. Oleh karenanya, melalui edisi 187 Majalah Unesa membawa tema khusus, yakni Sehat Jasmani Rohani di Bulan Suci.

Dalam edisi spesial bulan Ramadhan itu, majalah Unesa mengupas puasa bulan Ramadhan dari berbagai tinjauan kepakaran, semisal pakar agama, psikologi, kebugaran, kesehatan dan gizi dari para pakar Universitas Negeri Surabaya. Selain itu, pandangan dan pengalaman religi seputar pelaksanaan ibadah puasa, juga dikemukakan oleh para sivitas akademika Unesa.

Tentu, melalui edisi spesial Ramadhan ini, cerita dan pengalaman serta tinjauan-tinjauan dari berbagai disiplin keilmuan itu, mampu menginspirasi para pembaca untuk bisa mendapatkan berbagai tips marik tetap bugar dan sehat selama menjalankan ibadah puasa, sehingga akan tercipta sehat jasmani dan rohani.

Menemani berbagai sajian utama, Majalah Unesa edisi 187 juga menyajikan laporan khusus MBKM. Kali ini, pengalaman menarik dari Muhammad Zahrudin Arfan, mahasiswa Biologi Fakultas Matematika

dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Unesa yang melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ) Arab Saudi. Beriringan dengan itu, Unesa juga melakukan kunjungan sekaligus kerja sama dengan Kedubes RI di Arab Saudi untuk program beasiswa kuliah gratis di Unesa.

Hal menarik lain yang kami sajikan adalah berkaitan dengan Seleksi Nasional Berbasis Prestasi (SNBP) di Unesa. Dimana, tahun 2024 ini, jumlah pendaftar SNBP mencapai 35.968 pendaftar. Jumlah tersebut mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu 34.527 pendaftar pada jalur yang sama. Tren kenaikan tersebut memperkuat posisi kampus 'Rumah Para Juara' sebagai salah satu universitas favorit di tanah air.

Di rubrik Bangga Unesa, kami tampilkan berbagai capaian prestasi dari sivitas akademika Unesa, baik

dosen dan mahasiswa. Di antaranya, prestasi dosen FIKK Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd, M.Kes yang berhasil mendapatkan beasiswa dari pemerintah Amerika Serikat untuk belajar di University of California Los Angeles (UCLA). Sementara prestasi mahasiswa berhasil ditorehkan tiga srikandi Unesa yang berhasil menjuarai Kompetisi Paper Robotic and Scientific Tingkat Nasional.

Akhir kata, kami ucapkan Selamat Menjalankan Ibadah Puasa untuk segenap pembaca Majalah Unesa yang menjalankan. Semoga perjalanan ibadah kita tahun ini senantiasa diberikan kemudahan dan kelancaran oleh Allah SWT dan dapat menyucikan diri dari dosa-dosa di hari Idul Fitri mendatang. ■

Redaksi



PELINDUNG: Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes (Rektor), Prof. Dr. Madlazim, M.Si (WR 1), Dr. H. Bachtiar Syaiful Bachri, M.Pd (WR 2), Dr. Junaidi Budi Prihanto, S.KM, M.KM, Ph.D (WR 3), Prof. Dr. Siti Nur Azizah, S.H, M.Hum (WR 4). **PENANGGUNG JAWAB:** Vinda Maya Setianingrum, S.Sos., MA, (Direktur Humas dan Informasi Publik) **PEMIMPIN REDAKSI:** Muh Ariffudin Islam, S. Sn., M. Sn., **SEKRETARIS REDAKSI:** Ayunda Nuril Chodiyah, S.Pd, **REDAKTUR PELAKSANA:** Mubasyir Aidi, S.Pd **REDAKTUR** Abdur Rohman, S.Pd., Mubasyir Aidi, S.Pd., Gilang Gusti Aji, S.I.P., M.Si., Hisyam Alasyiah **PENYUNTING BAHASA:** Galuh Gita Indrajayani **REPORTER:** Ayunda Nuril Chodiyah, Hasna Ayustiani, Nadia Putri Maharani, M. Azhar Adi Mas'ud, Racmadhani Saputra, Syndi, Shofi **FOTOGRAFER:** Adhitya Rifki Y, Otto Archio Putra A, Patria Satya Mahardika. **DESAIN/LAYOUT:** Abdur Rohman, S.Pd., **ADMINISTRASI:** Yoga P. Harahap, S.Kom. **DISTRIBUSI:** Hartoyo **PENERBIT:** Humas Universitas Negeri Surabaya

ALAMAT REDAKSI: Kantor Humas Unesa Gedung Rektorat Kampus Unesa Lidah Wetan Surabaya.

MAJALAH UNESA menerima tulisan sesuai dengan rubrikasi dan visi-misi Kehumasan Universitas Negeri Surabaya. Naskah dikirim ke email majalah@unesa.ac.id, apakabarunesa@gmail.com

DAFTAR ISI

ISSN: 1411 - 397X

Nomor: 187 Tahun XXV - Maret 2024

■ LAPORAN UTAMA 05

SEHAT JASMANI DAN ROHANI SAAT RAMADAN

Melaksanakan ibadah puasa diketahui memiliki beragam manfaat baik dari tinjauan agama (religiusitas), kesehatan fisik maupun mental (psikis). Sejumlah pakar Unesa mengulasnya secara khusus pada edisi ini.

LAPORAN UTAMA 06

POSITIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL

LAPORAN UTAMA 07

TIPS MENJAGA POLA MAKAN DAN ASUPAN GIZI SELAMA BERPUASA

LAPORAN UTAMA 09

DONGKRAK KUALITAS IMAN DENGAN TIGA HAL

LAPORAN MBKM 12

CERITA MUHAMMAD ZAHRUDIN ARFAN, MAHASISWA BIOLOGI JALANI PLP DI ARAB SAUDI

BANGGA UNESA 16

DR. DONNY ARDY KUSUMA, S.PD, M.KES, DOSEN PENERIMA BEASISWA PEMERINTAH AS

DINAMIKA MAHASISWA 18

MENGENAL UKM KEPENDUDUKAN UNESA BERAWAL KEPRIHATINAN KESEHATAN PENDUDUK

KIPRAH LEMBAGA 20

PENDAFTAR UNESA JALUR SNBP 2024 NAIK SIGNIFIKAN

SEPUTAR UNESA 23

INTERNASIONALISASI, UNESA GANDENG UNIVERSITAS ISLAM MADINAH



Drs. H. Fatkul Anam, M.Si

■ KIPRAH ALUMNI 26

KULIAH AKTIF RISET DAN BERORGANISASI, KINI JADI REKTOR SEGUDANG PRESTASI

Inilah Drs. H. Fatkul Anam, M.Si, alumnus program studi pendidikan Matematika FMIPA Unesa tahun 1991, yang kini menjadi Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo (UNUSIDA).

■ GAGASAN 30

KIAT DAN TIPS AGAR TUBUH TETAP FIT SAAT PUASA

Ada banyak perubahan pola hidup selama bulan puasa. Berikut kiat, tips, dan rekomendasi makanan dan minuman agar tetap sehat dan fit saat menjalankan ibadah puasa dari Dr. Dwi Cahyo Kartiko, M.Kes, Dekan FIKK Unesa.

■ SENGGANG 32

AKADEMISI SEKALIGUS MUSISI METALCORE

Ini bukan perjalanan yang biasa saja, melainkan sebuah pengalaman mendobrak batas diri dosen Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Surabaya, Wahyu Mahesa Miarta, S.H., M.Sc., yang penuh perjuangan dan pertikaian dengan diri sendiri. Segalanya berawal saat pria berusia 36 tahun itu masih duduk di bangku SMA.



GILANG GUSTI AJI
Kepala Seksi Humas



MUH ARIFFUDIN ISLAM
Kepala Seksi Informasi Publik



ABDUR ROHMAN
Redaktur Ahli



MUBASYIR AIDI
Redaktur Ahli



HIZAM ALASYIAH
Redaktur Ahli



Melaksanakan ibadah puasa diketahui memiliki beragam manfaat baik dari tinjauan agama (religiusitas), kesehatan fisik maupun mental (psikis).

Menjaga kesehatan rohani saat bulan Ramadhan sejatinya sama penting dengan menjaga kesehatan jasmani. Dosen agama Islam Unesa, Agung Ari Subagio, M.Fil.I mengatakan puasa bisa membuat jiwa seseorang menjadi nyaman ketika bisa memaknai puasa sebagai rasa empati kepada Allah SWT yang berdiri sendiri dan tidak bergantung kepada siapapun.

“Rasa empati yang dimaksud di sini adalah ekspresi cinta kepada sang *Rabb*. Dengan cinta inilah hati tergerak untuk melakukan segala perintahnya,” kata Agung.

Dosen agama Islam yang



akrab dipanggil Agung ini mengatakan bahwa empati akan menumbuhkan rasa kedekatan yang melahirkan rasa segan untuk menyakiti-Nya. Menyakiti dengan melanggar aturan yang telah ditetapkan -Nya, apalagi bermaksiat di dekat-Nya.

Menjauhi maksiat, terangnya, adalah upaya untuk menjaga kesehatan rohani. Karena pada saat itulah seorang hamba sudah bisa merasakan kedekatan dengan Tuhan. “Kebersamaan Tuhan itu ada pada saat kita menaatinya. Dalam ketaatan ada kebersamaan dan ketaatan saat berjauhan, itulah kesetiaan,” bebernya.

Dia mengatakan, puasa

LAPORAN UTAMA

adalah cara manusia untuk bisa meneladani karakter ketuhanan yakni kemandirian *qiyamuhu binafsihi*. Saat berpuasa, seorang hamba tidak makan, minum, juga dilarang untuk melakukan perbuatan maksiat. “Begitu pula dengan Allah, Dia tidak butuh makan, minum, ataupun pasangan,” tandasnya.

Lebih lanjut dikatakan, puasa yang dilakukan atas dasar cinta tidak akan terasa berat. Karena

puasa yang dilakukan adalah bentuk rasa cinta hamba kepada Allah SWT yang sendiri dalam kesempurnaan dan sempurnaan dalam kesendirian.

Lantas jika seseorang masih melakukan perbuatan maksiat, apa dia tidak dekat dengan Allah? Terkait hal itu, Agus mengungkapkan bahwa seperti halnya orang tua, Allah SWT lebih dulu mencintai hambanya sebelum sang hamba mampu

mengucapkan cinta.

“Wujud cinta Allah selalu berbeda untuk tiap hamba-Nya. Ketika seorang hamba bermaksiat, Allah akan memberikan hukuman. Itu hanya semata karena Allah cemburu kepadanya agar dia kembali ke Allah dan tidak berpikir ke lain hati. Sebab saat seorang hamba jauh, Allah dekat, saat dekat Allah mendekap,” tambahnya. ■

POSITIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL

Saat berpuasa berbagai mekanisme terjadi dalam tubuh yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosional. Pakar Psikologi Unesa, Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si mengatakan setidaknya ada dua manfaat bagi Kesehatan tubuh seseorang yang berpuasa yakni dapat menurunkan produksi hormon penyebab stres, yaitu kortisol dan menurunkan gula darah.

“Makanan dapat memengaruhi *mood* seseorang, sehingga puasa, sebagai mekanisme detoksifikasi, dapat menurunkan atau menstabilkan produksi kortisol, hormon pemicu stres,” terangnya.

Selanjutnya, produksi gula darah dari konsumsi karbohidrat dapat dikurangi saat seseorang berpuasa. Hasil penelitian menjelaskan bahwa kadar gula darah yang tinggi akan menyebabkan terjadinya hiperglikemia.

“Hiperglikemia terjadi karena adanya gangguan sekresi insulin atau rusaknya kerja insulin. Orang yang mengalami hiperglikemia dapat mengalami gangguan psikologi berupa depresi dan mengalami penurunan aktivitas



fisik. Jadi, kadar gula darah tinggi dapat menjadi salah satu pemicu depresi dalam sisi metabolisme dan unsur biologis dalam tubuh,” jelasnya.

Lebih lanjut, Direktur SMCC Unesa menjelaskan bahwa berpuasa juga mampu meningkatkan konsentrasi dan kinerja kognitif. Menurut sebuah penelitian, puasa dapat meningkatkan semangat belajar, memori, dan kinerja otak.

“Saat berpuasa, tubuh melakukan detoksifikasi, yang berarti

membuang racun sehingga aliran darah ke otak menjadi lebih bersih dan lancar. Bahkan, menurut sebuah penelitian di *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, puasa dapat meningkatkan memori dan kemampuan pembelajaran,” terangnya.

Meskipun energi untuk beraktivitas secara fisik sedikit berkurang saat berpuasa, ungkapnya, namun tidak harus mengurangi aktivitas fisik secara signifikan. Tetap beraktivitas seperti biasa, penuh semangat, dan sejahtera secara psikologis adalah indikator kesehatan rohani.

“Puasa sebenarnya dapat menjadi alternatif terapi untuk menurunkan tingkat stres dan depresi, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Jadi, bagi mereka yang sedang menghadapi tantangan kesehatan mental, ada harapan dan motivasi untuk mencoba berpuasa sebagai bagian dari upaya mereka untuk meraih kesejahteraan mental,” beber Diana yang berharap semua orang yang sedang berjuang dengan kesehatan mental bisa menjadikan puasa sebagai bagian dari solusi. ■ @shofi/sindi

Tips Menjaga Pola Makan dan Asupan Gizi Selama Berpuasa

Puasa selain dapat meningkatkan iman dan takwa, juga memiliki manfaat bagi kesehatan. Asal mampu menjaga pola makan dan asupan gizi yang tepat agar kesehatan tubuh tetap terjaga.

Pakar Kesehatan Unesa, dr. Hanifiya Samha Wardhani mengatakan, pola makan yang baik akan memberikan tubuh kecukupan energi selama menjalankan ibadah puasa. Karena itu, pola makan di waktu sahur, berbuka, dan makan malam harus benar-benar diperhatikan.

“Pola makan sahur yang baik bisa dilakukan dengan memperbanyak konsumsi makanan yang tinggi serat seperti buah dan sayur. Selain itu, memaksimalkan konsumsi makanan tinggi protein juga dianjurkan karena sifatnya yang membuat kenyang lebih lama,” ujarnya memberikan tips.

“Kurangi asupan karbohidrat dan makanan yang tinggi minyak karena mengonsumsi kedua tipe senyawa ini secara berlebihan akan menyebabkan kantuk pada siang hari dan menyumbat pembuluh darah. Perlu diingat, jangan makan berlebihan saat sahur, juga jangan terlalu sedikit, tapi makanlah secukupnya sesuai dengan kebutuhan,” tambahnya.

Menurut dosen Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Unesa ini menyebut kebiasaan buruk yang paling sering dilakukan saat berbuka, yakni membalaskan dendam dengan memakan semua yang diinginkan.



Padahal, kebiasaan itu sangat buruk untuk kesehatan. “Saat perut yang kosong, kemudian langsung diisi dengan banyak makanan, tentu akan membuat perut sesak dan menimbulkan rasa tidak nyaman,” tandasnya.

Hani menyarankan agar ketika berbuka dimulai dengan minum air putih dan sedikit makanan manis seperti kurma. Hal itu akan memberikan rangsangan atau “aba-aba” pada sistem pencernaan makanan untuk siap mencerna makanan. “Makan makanan berat pun secukupnya dan dilakukan secara bertahap dan perlahan,” jelasnya lagi.

Jika ingin makan malam, tambah Hani, pastikan tidak terlalu banyak dan tetap memperhatikan komponennya. Jika tidak, obesitas akan cepat menghampiri dan itu harus dihindari. Selain itu, hindari juga konsumsi kopi dan soda karena akan menyebabkan sulit tidur dan menimbun banyak lemak.

“Hindari makanan yang terlalu banyak gula karena akan meningkatkan terlalu banyak kalori. Makanan yang tinggi garam juga sepatutnya dihindari karena akan mengikat air dalam tubuh. Kurangi makanan yang bersifat asam karena akan menambah keasaman lambung. Yang paling utama, jaga tubuh dari dehidrasi dengan minum air putih setidaknya dua liter perhari,” bebernya.

Selain pola makan, pola tidur dan aktivitas fisik juga perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Jika harus melakukan persiapan untuk sahur dan bangun di pagi hari, maka hindari tidur terlalu malam untuk keperluan yang tidak terlalu penting.

“Meskipun sedang berpuasa, aktivitas fisik masih diperlukan untuk menjaga kebugaran tubuh. Tentu dengan aktivitas yang tidak berlebihan,” tandasnya. ■ @shofi/sindi

Asupan Makan Perlu Seimbang dan Bernutrisi

Pakar Gizi Unesa, Cleonara Yanuar Dini, S.Gz mengatakan, selama berpuasa pola makan mengalami perubahan signifikan. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi saat sahur dan berbuka seimbang dan bernutrisi.

Dosen Prodi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) itu menyampaikan ketika berpuasa, tubuh tidak kemasukan makanan dan minuman dalam kurun waktu tertentu. Oleh karena itu, tubuh akan berusaha mengolah energi dari berbagai sumber.

“Kita harus memastikan adanya makanan pokok seperti nasi, mie, roti. Kemudian, lauk hewani, nabati, sayur dan buah dengan porsi mengikuti isi piringku yakni 3/8 piring adalah sumber karbohidrat, 1/8 piring adalah lauk hewani dan nabati, 3/8 piring adalah sayur, dan 1/8 piring buah,” terangnya.

Dia menyebut, dalam kondisi normal, energi diperoleh dari glukosa yang terkandung di dalam tubuh. Namun, saat berpuasa energi justru dihasilkan dari keton. Akibatnya, metabolisme dalam tubuh akan berubah. “Keton yang akan diubah menjadi energi ini tersimpan di dalam lemak, dimana hasilnya lemak tubuh menjadi berkurang,” ungkapnya.

Perubahan keton menjadi energi, jelas Cleonara, disebut ketogenesis. Proses ini memiliki berbagai manfaat, seperti menekan peradangan dan



meningkatkan respons tubuh terhadap stres, memperbaiki tekanan darah dan berat badan, pikiran menjadi semakin baik dan fungsi organ dalam menjadi makin bagus seperti fungsi hati, ginjal, dan tentu saja saluran pencernaan.

“Pada saat puasa, ada waktu bagi saluran pencernaan untuk beristirahat sehingga puasa bisa mereset saluran pencernaan untuk bekerja optimal kembali. Salah satu cara agar saluran pencernaan sehat adalah tidak melupakan sayur dan buah sebagai sumber serat dan makanan bagi bakteri

di dalam usus kita. Bisa juga dengan menambahkan makanan fermentasi dalam makanan kita misal dari yogurt, tempe, kimchi dan lain-lain,” jelasnya lagi.

Selain itu, tambah dia, puasa merupakan salah satu cara menjaga berat badan ideal, asalkan memperhatikan asupan makan saat sahur dan berbuka dengan mengurangi gorengan dan diolah menggunakan tepung atau makanan *ultra processed food*. “Yang perlu ditingkatkan adalah porsi protein dan menurunkan porsi karbohidrat,” imbuhnya.

Untuk menghindari dehidrasi saat puasa, jelas dia, usahakan untuk tetap minum minimal 2 liter per hari (sekitar 8 gelas belimbing perhari). Caranya, bisa dibagi 8 gelas itu pada saat sahur dan berbuka, semisal waktu sahur 3 gelas, waktu berbuka puasa 3 gelas, dan selesai tarawih 2 gelas.

“Pun perlu dipastikan setiap makan sahur dan berbuka, *snack* atau takjil mengandung sayur dan buah. Anjuran sayur dan buah perkali makan adalah setengah piring makan. Boleh menambahkan suplemen vitamin dan mineral bila memang asupan sayur dan buah kurang,” pungkasnya. ■ @shofi/sindi

Cerita Religi Sivitas Akademika Unesa Memaknai Bulan Suci Ramadhan

Dongkrak Kualitas Iman dengan Tiga Hal

Ramadhan merupakan bulan suci penuh ampunan bagi seluruh umat muslim. Setiap insan yang beriman tentu akan dengan bangga melaksanakan salah satu perintah Allah Swt itu. Begitupun para sivitas akademika Unesa. Mereka menyambut dengan penuh kegembiraan dan semangat berlomba-lomba dalam kebaikan dan ketaatan.

Wakil Rektor II Bidang Hukum, Ketatalaksanaan, Keuangan, Sumber Daya dan Usaha, Dr. Bachtiar Syaiful Bachri, M.Pd, misalnya, mengakui dirinya turut serta untuk berlomba-lomba dalam kebaikan dan ketaatan di bulan Ramadhan ini.

Selain melaksanakan amalan wajib yang sudah pasti harus ditunaikan, dosen Fakultas Ilmu Pendidikan juga menambah amalan-amalan sunnah demi mendongkrak kualitas iman di bulan suci ini. Sepertihalnya membaca Al-Qur'an lembar demi lembar secara rutin setiap hari, melaksanakan sholat malam sebelum sahur, dan memperbanyak membaca lantunan sholawat kepada Rasulullah SAW.

"Yang paling penting sebenarnya, di bulan Ramadhan ini, saya bisa melaksanakan sholat Subuh berjamaah, dan faktor itu dipengaruhi oleh jam sahur yang mendekati adzan subuh," terangnya.

Selain amalan-amalan jitu untuk meningkatkan kualitas ibadahnya di bulan Ramadhan, Bachtiar menambahkan bahwa ada 3 faktor yang menjadi titik religiusnya di setiap Ramadhan.



Dr. Bachtiar Syaiful Bachri, M.Pd

Wakil Rektor II Unesa

Faktor pertama adalah kejujuran. Baginya, Ramadhan mengajarkan kejujuran dengan cara berpuasa itu sendiri. Puasanya setiap individu menjadi urusan pribadinya dengan Allah SWT atau dalam istilah lain disebut *habluminallah*, sehingga tidak perlu diketahui oleh siapapun dan tidak perlu juga diakui oleh orang lain.

Faktor kedua adalah ketaatan. Baginya, puasa Ramadhan merupakan perintah yang wajib untuk dijalani. Sebab dalam kehidupan beragama, menurutnya tidak hanya sekadar mengajarkan baik dan buruk atau aturan dan larangan, melainkan tentang

ketaatan. Dengan ketaatan, seorang hamba dapat dinilai kualitas kepatuhannya terhadap aturan dan larangan yang diberikan oleh Allah.

Lalu faktor yang ketiga adalah tentang tertib, jadi ramadhan juga mengajarkan agar segalanya tertata, terskema, dan tidak morat marit. Segala kegiatan dan amalan di bulan Ramadhan ada urutannya, dan itu dilakukan secara teratur atau istiqomah.

"Ketiga faktor itulah yang membuat saya makin tajam untuk memperdalam ibadah di bulan mulia ini," ucapnya.

Lebih lanjut, menurutnya puasa itu merupakan media paling ampuh untuk mensucikan diri dari segala perbuatan buruk dan meraup sebanyak-banyaknya keberkahan dan kebaikan. Karena puasa itu sifatnya membantu, bukan menyengsarakan, sehingga manfaat yang ditimbulkannya sangat besar untuk fisik dan rohani setiap muslim.

"Dengan menikmati setiap apa yang telah diberikan oleh Allah dan menyelesaikan segala urusan dengan penuh tanggung jawab, maka kebahagiaan dunia dan akhirat akan dapat kita raih," pungkasnya.

■ @putra

Ramadhan Jadi Momentum Menempa Diri Menjadi Manusia Lebih Baik

Ramadhan menjadi momentum untuk menempa diri menjadi manusia yang lebih baik, baik hubungannya dengan sang Khalik (vertikal) maupun hubungannya dengan sesama manusia (horisontal).



Demikian pandangan dosen Sastra Inggris Unesa, Dr. Much Khoiri, M.Si. Baginya, Ramadhan memang tempat menempa diri dan melatih diri bukan hanya fisik semata, tapi juga melatih dalam hal kesabaran, keikhlasan, dan mengukur seseorang sudah menjadi muslim yang baik atau belum.

Menurut Khoiri, ada dua dimensi yang bisa dilihat yakni dimensi vertikal dan horizontal. Secara vertikal, hubungan atau urusan manusia dengan Tuhan. Secara horizontal yaitu urusan yang menyangkut manusia dengan manusia yang lain. Menurut dosen yang juga seorang penulis itu, Ramadhan merupakan bulan yang spesial.

“Ramadhan itu amaliah yang sifatnya sangat spiritual. Sesuatu yang tidak bisa dilihat. Jadi, untuk mengukur seberapa banyak seseorang punya prestasi (mencari pahala) dalam menghayati Ramadhan, itu tidak terukur dengan jelas. Karena kembali lagi ke makna Ramadhan ialah momentum untuk menempa diri menjadi manusia yang lebih baik

secara vertikal dan horizontal,” ungkapnya.

Secara vertikal, terang Khoiri, tentu beribadah tujuannya adalah untuk mendapat pahala. Secara horizontal, dia tetap ingin berupaya menjadi ayah yang baik, suami yang baik dosen yang baik, teman yang baik. Dan, itu semua perlu dilatih.

“Apakah saat puasa ada yang berubah? Tentu tidak. Tetap mengajar, tetap menulis, bersosialisasi dengan orang lain, tapi memang ada nilai lebih saat melakukannya di bulan suci daripada melakukannya dalam keadaan kenyang (tidak puasa),” tandasnya.

Dia mewanti-wanti agar jangan sampai melakukan ibadah di bulan Ramadhan hanya karena iming-iming pahala yang besar saja. Kalau berpikiran *cethek* seperti itu, menurut dia adalah salah dan berpikiran manja. Ibaratnya seseorang itu melakukan kebaikan saat ada imbalannya saja. “Sebagai tempat menempa diri, Ramadhan melatih seorang hamba untuk terbiasa melakukan kebaikan agar menjadi hamba-Nya yang taat dan memiliki nilai religiusitas tinggi,” pungkasnya. ■ @Shofi

Mengatur Waktu antara Kuliah dan Ibadah

Menjalankan ibadah puasa Ramadhan, di tengah sebanak tugas perkuliahan memang membutuhkan perhatian tersendiri agar kuliah dan ibadah bisa berjalan beriringan. Kemampuan mengatur waktu menjadi kunci agar kuliah berjalan dengan baik dan ibadah puasa bisa dilakukan dengan khusuk.

Seperti yang dikemukakan Nahdlah Ummul Khair, Mahasiswa Ilmu Komunikasi FISH Unesa yang kini duduk di semester empat itu harus pulang pergi dari kampus ke rumah. Baginya, tantangan terbesar yang dihadapinya adalah manajemen waktu.

Sebagai mahasiswa baru tahun lalu, dia merasa terkejut dengan beban tugas yang jauh lebih banyak dibandingkan dengan SMA. Belum lagi aktivitas di beberapa organisasi kampus menuntutnya untuk menyediakan banyak waktu. "Saya belajar banyak tentang manajemen waktu dan ibadah selama Ramadhan," ungkapnya.

Untuk memanajemen waktu selama bulan puasa, biasanya dia berusaha tidak tidur setelah Subuh. Dia mengawali dengan tilawah, kemudian dzikir pagi dan petang. Kegiatan itu menjadi rutinitas hariannya. "Tantangan lainnya adalah manajemen waktu yang berkaitan dengan tugas-tugas perkuliahan," imbuhnya.

Selama puasa, Nahdlah juga belajar mengelola energi, makanan, dan istirahatnya. Dia berusaha tidak makan berlebihan saat berbuka, karena itu bisa membuatnya cepat merasa

ngantuk dan lelah. Dia juga berusaha untuk tidur siang, baik setelah Dzuhur atau sebelum Ashar untuk menjaga energinya di malam hari.

Salah satu pengalaman yang paling berkesan bagi Nahdlah adalah ketika menjadi ketua pelaksana program kerja HIMAKOM bernama "Reaction". Program ini berkolaborasi dengan Save Street Child Surabaya (SSCS) untuk program anak merdeka dengan membuka donasi berupa uang, barang bekas, dan makanan untuk berbuka puasa.

"Program ini memberikan pengalaman menarik. Saya senang dapat berbagi dan mengingatkan akan pentingnya kecukupan dan rasa syukur. Saya percaya bahwa berbagi dengan orang lain pasti akan memberikan dampak positif bagi dirinya," tambahnya.

Selama Ramadhan, Nahdlah juga lebih fokus pada kegiatan bersama keluarga. Dia memilih untuk shalat tarawih di rumah bersama keluarganya. Setelah shalat tarawih, biasanya tadarusan bersama. "Ini menjadi tradisi yang menarik karena saya bisa saling mengenal lebih dalam dengan keluarga," paparnya.

Dia berharap, Ramadhan kali ini dapat semakin meningkatkan

ibadahnya. Dia ingin mencapai target ibadah yang telah dibuat di awal Ramadhan dan dapat istiqomah menjalankannya. Dia berharap output dari Ramadhan ini adalah peningkatan ibadah-ibadah sunnahnya. "Semoga pengalaman saya ini dapat menjadi inspirasi bagi mahasiswa lainnya dalam menjalankan ibadah puasa di bulan Ramadhan," pungkasnya. ■ @sindi





FOTO: DOK. MZAOULAH GAMBAR ARDHAMAN

Universitas Negeri Surabaya (Unesa) lewat program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) mengirim mahasiswa ke Arab Saudi untuk melaksanakan program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di sana. Mahasiswa yang dikirim yaitu Muhammad Zahrudin Arfan, mahasiswa S-1 Pendidikan Biologi, FMIPA. Dia menjalani PLP di Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ), Jeddah, Arab Saudi.

Arfan merupakan mahasiswa pertama yang melakukan PLP di Arab Saudi. Sekolah tempatnya PLP berlokasi di AR Rihab District yang memiliki lebih dari 1.000 siswa-siswi. Di sana dia mengajar di jenjang SMP kelas 8 dan kelas 7 serta jenjang SMA kelas 10 dan kelas 11 mata pelajaran Biologi, PJOK, dan IPA.

SIJ menerapkan sistem *full day school* yang jam pelajarannya dimulai sekitar 7 pagi sampai 3 sore untuk siswa kelas 4–12. Bahasa yang digunakan dalam pembelajaran adalah bahasa Indonesia dan Arab serta Inggris. “Beberapa hari dalam seminggu itu di sini menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Arab,” ucapnya



beberapa waktu lalu.

Kurikulum yang digunakan SIJ ada 2, yaitu kurikulum 2013 dan kurikulum merdeka. Siswanya pun

multikultur, tak hanya ada orang Indonesia yang bermukim di sana, tetapi banyak juga penduduk asli di sana bahkan warga negara



“Selain itu, dia juga harus menyiapkan materi yang bisa sesuai dengan para siswa-siswi berlatar suku bahkan negara yang berbeda-beda. Selain mengajar, Afnan kerap memberi motivasi kepada para siswa untuk mengikuti perlombaan.”

asing. Alasan orang tua mereka menyekolahkan anaknya di sekolah Indonesia salah satunya karena ingin mencoba kurikulum Indonesia.

Penerapan kurikulum merdeka di SIJ banyak dilakukan setelah penilaian akhir semester atau PAS. Para siswa akan terlibat dalam sebuah proyek penelitian tentang kewirausahaan. Mereka akan

mengamati kondisi lingkungan di sana, apa yang bisa dimanfaatkan, dan bagaimana solusi apabila menemukan sebuah masalah saat pengamatan.

Pengalaman pertama di Negara Arab yang membuat Afnan kaget adalah orang-orang di sana banyak melakukan aktivitas pada malam hari. Seperti berbelanja, rekreasi, dilakukan di malam hari, karena suhu udaranya dingin, sehingga pada siang hari jalanan sepi karena orang-orang memilih berdiam diri di rumah.

Selanjutnya terkait iklim. Indonesia yang beriklim tropis tentu berbeda dengan Arab yang memiliki cuaca ekstrim, jarang turun hujan sehingga membuat Afnan terkadang terserang batuk dan cepat merasa lelah dan badan pegal-pegal.

Hari *weekend* pun juga berbeda. Indonesia hari liburanya Sabtu dan Minggu, di Arab Saudi hari Jumat dan Sabtu. Sehingga, banyak masyarakat yang melaksanakan umroh, rekreasi bersama pada

hari itu karena itu merupakan hari libur mereka. Jadi, sekolah dimulai pada hari Minggu-Jumat.

Selama PLP di sana, dia mengalami beberapa tantangan di antaranya manajemen waktu, karena tingkat kesibukannya tinggi. Tidak hanya dituntut untuk mempelajari lingkungan, tetapi juga bagaimana benar-benar fokus mengajar.

Selain itu, dia juga harus menyiapkan materi yang bisa sesuai dengan para siswa-siswi berlatar suku bahkan negara yang berbeda-beda. Selain mengajar, Afnan kerap memberi motivasi kepada para siswa untuk mengikuti perlombaan dan memberikan bimbingan kepada siswa yang akan bertanding pada sebuah olimpiade. ■ @Nabila/Sir

Beasiswa Kuliah bagi Pelajar Sekolah Indonesia di Arab Saudi



KERJA SAMA: Rektor UNESA Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes., dan Dubes, Dr. Abdul Aziz Ahmad., saat sesi serah terima cinderamata dalam pertemuan di Markas KBRI Riyadh..

Universitas Negeri Surabaya menyiapkan beasiswa kuliah gratis bagi pelajar Sekolah Indonesia di Riyadh (SIR) dan Sekolah Indonesia di Jeddah (SIJ) Arab Saudi. Hal itu diperkuat dengan support dari KBRI Riyadh dan KJRI Jeddah dalam bentuk beasiswa kuliah bagi lulusan sekolah tersebut.

Rektor Unesa, Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes mengatakan bahwa kerja sama antara Unesa dan sekolah Indonesia yang ada di Arab Saudi sudah terjalin sejak lama, terutama dalam aspek tridarma perguruan tinggi. “Mahasiswa Unesa banyak yang terlibat program MBKM di dua sekolah tersebut,” terang rektor yang akrab disapa Cak Hasan itu. “Sekolah Indonesia baik itu yang di Jeddah maupun Riyadh, siswanya merupakan anak pekerja migran Indonesia. Kami kolaborasi untuk memberikan akses beasiswa kuliah di Unesa,” ungkap Cak Hasan ketika dikonfirmasi sepulang kunjungan kerja ke Arab Saudi.

Ditambahkan Cak Hasan, kerja sama tersebut merupakan bagian dari komitmen Unesa dalam memberikan akses pendidikan tinggi bagi putra-putri terbaik tanah air, termasuk anak-anak pekerja migran Indonesia untuk mengenyam pendidikan tinggi di Unesa secara gratis.

“Kami selalu sampaikan, semangat Unesa merupakan semangat kemanusiaan. Selain itu, kami berkomitmen bersama pemerintah untuk mempersiapkan SDM unggul menuju Indonesia Emas 2045. Semoga pelajar Indonesia di Riyadh dan Jeddah semakin semangat mengembangkan diri lebih tinggi,” ucapnya.



KUNJUNGAN: MWA, Rektor dan sejumlah Pimpinan Unesa melakukan kunjungan ke Arab Saudi. Foto bawah: Rektor Unesa berbincang santai bersama Dubes RI untuk Arab Saudi.

Selain itu, Unesa juga memperkuat kerja sama dengan KBRI Riyadh di bidang seni, budaya, dan olahraga. Pun, berkolaborasi dengan Universitas Islam Madinah untuk penelitian kolaborasi dan pertukaran dosen.

“Di luar itu, Unesa menyiapkan program internasionalisasi untuk mengirimkan mahasiswa PLP dan magang di Arab Saudi, dan menyiapkan dosen-dosen untuk melaksanakan tridarma perguruan tinggi melalui program pengabdian masyarakat,” ungkap Cak Hasan.

Terkait program kerja sama tersebut, Cak Hasan sudah koordinasi dan rapat dengan seluruh jajaran untuk mengalokasikan anggaran pada 10 kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Arab Saudi.

“Hasil FGD kemarin dengan KBRI dan sekolah Indonesia di sini

telah mengidentifikasi permasalahan yang akan diselesaikan melalui program PKM tersebut. Semoga langkah konkrit ini membantu pemerintah dalam menyiapkan SDM unggul di masa mendatang,” harap Cak Hasan.

Mengakhiri program lawatan di Riyadh, Unesa menjalin kerja sama dengan Atase Pendidikan dan Kebudayaan KBRI Riyadh untuk membantu para guru yang mengajar di Sekolah Indonesia Riyadh dan Jeddah melanjutkan studi S-2 dan S-3 melalui program RPL atau kerja sama.



Selain itu, juga terdapat kegiatan penguatan kemitraan dengan sekolah Indonesia di sana untuk kembali mengirim mahasiswa Unesa melakukan praktik mengajar dan magang di Sekolah Indonesia Riyadh (SIR) dan Sekolah Indonesia Jeddah (SIJ) Arab Saudi. ■ @sir

Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes, Dosen Penerima Beasiswa Pemerintah AS

TARGETKAN BANGUN JARINGAN INTERNASIONAL UNESA

Prestasi membanggakan berhasil didapatkan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Unesa. Dia baru-baru ini mendapatkan beasiswa penuh dari Pemerintah Amerika Serikat (AS) untuk belajar di University of California Los Angeles (UCLA).

Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Dia berhasil mendapatkan beasiswa yang dikenal sebagai program diplomasi olahraga yang dirancang untuk memfasilitasi pertukaran pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga antara Amerika Serikat dan negara-negara lain seperti Indonesia.

Donny, demikian panggilan akrabnya, mengaku awal mulanya mendapat semacam *scholarship* dari pemerintah Amerika Serikat. Kedatangannya ke Amerika pun dibayar penuh oleh Pemerintah AS dalam skema beasiswa.

Selama di UCLA, Donny belajar berbagai aspek tentang olahraga, termasuk manajemen olahraga dan bagaimana menumbuhkan nilai-nilai olahraga seperti disiplin dan tanggung jawab di perguruan tinggi. Kesempatan belajar itu dia manfaatkan sekaligus membangun jejaring antara Unesa dan kampus-kampus yang dikunjungi di Amerika Serikat, termasuk UCLA.

“Program belajar ini memang seperti sesi kelas tapi langsung ke apa yang memang ingin saya ketahui. Jadi dibagi tuh tips-tipsnya dan strategi belajarnya,” ungkapnya.

Donny menekankan betapa pentingnya pengalaman belajar menambah ilmu dan pengetahuan di Negeri Paman Sam, yang memiliki

industri olahraga dan perguruan tinggi tersohor di dunia internasional. Setelah menyelesaikan program ini, pemerintah Amerika Serikat mengharapkan adanya kerja sama lebih lanjut.

“Nah, ke depan saya mau berencana buka jejaring antara Unesa dengan kampus-kampus yang saya tuju di Amerika Serikat. Artinya kita memang butuh belajar ke sini, sangat butuh. Apalagi keunggulan kita salah satunya kan olahraga,” jelasnya.

Menurutnya, olahraga di Amerika Serikat bukan hanya dianggap sebagai media untuk meningkatkan kebugaran saja. Lebih dari itu, olahraga digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kerja sama, disiplin, tanggung jawab, kompetisi dan kejujuran.

“Di Amerika, olahraga sudah menjadi keterampilan hidup yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Saya berharap bisa membawa ilmu dan pengalaman yang diperoleh dari studi di Amerika Serikat ke Indonesia dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dan nilai olahraga di Unesa,” paparnya.

Dalam rangka ini, dia juga menginginkan untuk membuat beberapa program di Unesa khusus untuk olahraga. Selain itu, dia juga berharap bisa membuka peluang mahasiswa Unesa untuk magang di

Amerika Serikat. Dia percaya bahwa kemampuan mahasiswa Indonesia dapat bersaing dengan mahasiswa di Amerika Serikat.

“Saya udah ngomong dengan beberapa dosen di AS yang saya kenal melalui aktivitas kelas, dan mereka mau bersinergi dengan Indonesia. Itulah yang menjadi target saya ke depan,” pungkasnya. ■ @sindy/sir



UCLA: Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. (kanan) bersama kolega di UCLA Amerika Serikat.

TIGA SRIKANDI UNESA JUARA KOMPETISI PAPER ROBOTIC AND SCIENTIFIC TINGKAT NASIONAL

Prestasi gemilang kembali ditorehkan mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), Universitas Negeri Surabaya (Unesa) di tingkat nasional. Tim yang terdiri dari tiga srikandi itu menjuarai Automation Engineering Robotic Contest and Scientific Paper Competition (Aerospace) di Universitas Diponegoro (Undip), pada 24 Februari 2024 lalu.

Dalam lomba karya tulis ilmiah yang diselenggarakan Himpunan Mahasiswa Teknologi Rekayasa Otomasi (Himatro) Sekolah Vokasi Undip, tim yang bernama “Doa Mapa” (Mama Papa) ini berhasil meraih juara pertama pada cabang karya tulis ilmiah. Adapun tim ini terdiri dari Dinda Tria Kusuma, Durriyatus Salsabila, dan Fanya Az-Zahra Fakhressy.

Tiga mahasiswa tersebut dibimbing oleh Fasih Bintang Ilhami, S.Kep.,MT., Ph.D. Selaku ketua tim, Dinda Tria Kusuma mengatakan bahwa perjalanan kompetisinya berlangsung cukup sengit. Kompetisi tersebut memiliki jumlah 138 tim dari berbagai tingkatan pendidikan termasuk berbagai perguruan tinggi negeri besar tanah air.

“Kompetisi ini sangat ketat ditambah lagi topik yang diangkat memfokuskan pada aplikasi teknologi di berbagai bidang, seperti lingkungan, pertanian, pendidikan, energi terbarukan, dan industri,” ujarnya.

Dinda-sapaan akrabnya-menjelaskan, tema karya tulis ilmiah yang mereka usung tentang teknologi lingkungan. Ide inovatif yang diciptakan yakni drone bawah

air dengan keunggulan khusus mendeteksi kepadatan mikroplastik di laut. Menurutnya inovasi itu juga langkah nyata untuk berkontribusi pada pelestarian kelautan.

Dia menekankan bahwa mikroplastik, sebagai partikel plastik atau serat dengan ukuran kurang dari 5 mm, seringkali sulit diidentifikasi karena ukurannya yang mikro dan sulit terjangkau di lautan. Drone yang beroperasi di lokasi lautan dilengkapi dengan sensor canggih untuk mendeteksi kepadatan mikroplastik secara akurat. “Data hasil deteksi ini langsung dikirimkan oleh mikrokontroler yang terdapat dalam drone ke sistem laman web yang telah kami persiapkan sebelumnya,” bebernya.

Di balik ide inovatifnya, drone pendeteksi mikroplastik memiliki cerita menarik di belakangnya. Ide ini berawal dari tugas mata kuliah yang menyarankan praktikum lapangan dengan topik bioremediasi mikroplastik di Sungai Porong. Saat sesi presentasi, timnya kurang mampu menjawab pertanyaan dosen tentang bagaimana kepastian adanya mikroplastik di sungai tersebut.

Karena hal itulah, mereka kepikiran untuk membuat inovasi drone dan melakukan riset secara intensif bahkan pada saat hari



JAWARA: Tiga Srikandi Unesa Juara Kompetisi Paper Robotic and Scientific Tingkat Nasional.

libur semester sampai gagasan itu berhasil terwujud dalam bentuk prototype drone pendeteksi mikroplastik bawah air.

Keberadaan mikroplastik menjadi isu lingkungan yang serius, dan kehadiran drone dengan kemampuan khusus ini diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi masalah pencemaran lingkungan, khususnya yang disebabkan oleh limbah plastik. ■@qpsir

■ Mengenal UKM Kependudukan Unesa

BERAWAL DARI KEPRIHATINAN KESEHATAN PENDUDUK

Berawal dari keprihatinan terhadap berbagai isu kependudukan seperti stunting, kualitas penduduk, LGBT dan isu-isu kependudukan lainnya, mendorong terbentuknya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Kependudukan Unesa. Bagaimana kiprahnya?



UKM Kependudukan resmi berdiri tahun 2014. UKM Kependudukan memiliki tujuan agar mahasiswa mampu menganalisis dan memberikan dampak nyata pada diri mereka sendiri maupun masyarakat sekitar mengenai pentingnya menjaga diri dengan isu-isu kependudukan yang ada.

UKM Kependudukan Unesa memiliki visi menjadikan mahasiswa turut berperan dalam pembangunan berwawasan kependudukan yang berkelanjutan di Indonesia, khususnya Provinsi Jawa Timur.

Implementasi visi tersebut, diaplikasikan dalam 6 misi UKM Kependudukan. Pertama, melaksanakan upaya membantu pemerintah mencapai sasaran *Sustainable Development Goals* (SDGs) guna memperbaiki kedudukan Indonesia dan Provinsi Jawa Timur dalam *Human Development Index* (HDI). Kedua, menggalang kemitraan dengan semua unsur baik pemerintah maupun masyarakat dalam pembangunan kependudukan. Ketiga, melakukan advokasi dan

promosi pembangunan berwawasan kependudukan.

Berikutnya, yang keempat, melakukan pendidikan dan pengembangan kapasitas sumber daya manusia yang berwawasan kependudukan. Kelima, membangkitkan kesadaran, menggerakkan, mengaktualisasikan dan menjadi katalisator bagi pembangunan kependudukan. Dan, keenam, menjadi wahana independen untuk memantau dan mengevaluasi perkembangan pembangunan kependudukan.

Faizzatus Shofia Amalia, Ketua UKM Kependudukan mengatakan, kesulitan yang dihadapi UKM Kependudukan selama ini adalah banyaknya anggota yang hanya penasaran saja saat *event* berlangsung, tapi belum mendalami benar visi dan misi yang diinginkan oleh organisasi.

“Tentu hal itu menjadi tantangan bagi kami ke depan agar para anggota benar-benar bisa menyatu dengan UKM Kependudukan sehingga suasana kekeluargaan bisa terjalin lebih dekat lagi,” ujar mahasiswi Prodi S1 Ilmu Administrasi Negara itu.

Terkait kegiatan unggulan UKM Kependudukan, jelas Shofia adalah *event* tahunan *TGPE* (*The Great Population Event*) yang dilaksanakan pada bulan Oktober. Lomba Nasional tersebut dilaksanakan satu tahun sekali secara *online*. Pesertanya berasal dari mahasiswa dan pelajar SMA/SMP untuk kategori yang disediakan masing-masing lomba. “Jenis lomba yang diadakan berupa lomba *essay* dan video edukasi,” bebernya.

Kegiatan unggulan lainnya adalah Seminar Nasional. Pada tahun 2023 lalu, kegiatan seminar yang diselenggarakan secara on-



KOMPAK: Kekompakan anggota UKM Kependudukan Unesa.

line diikuti sekitar 200 orang dari berbagai wilayah.

Selain kegiatan unggulan, UKM yang dibina oleh dosen pembimbing Ali Imron, S.Sos, M. A itu juga menorehkan cukup banyak prestasi. Salah satunya, juara 1 Lomba Inovasi Program Pemberdayaan dan Pembangunan Desa (LIP3D) Tingkat Nasional kategori kesehatan masyarakat.

Bagaimana untuk menjadi bagian dari UKM Kependudukan Unesa? Shofia memaparkan, setidaknya harus ada bekal pemahaman terhadap problematika kependudukan seperti kasus Covid 19, LGBT, Stunting dan permasalahan kependudukan lainnya.

“Tetapi, kami memberikan kemudahan melalui wawancara yang kompleks dan santai terhadap calon pengurus UKM-Kependudukan,” paparnya.

Biasanya, lanjut Shofia, mahasiswa Unesa tertarik bergabung ke dalam *event* UKM kependudukan karena adanya program pengabdian masyarakat maupun *event* dari BKKBN. Semisal, *event* BKKBN yang mengundang UKM Kependudukan Unesa dan teman-teman dari universitas lain untuk bergabung dalam acara FGD memba-

has mengenai kajian stunting.

Dari pengalaman tersebut, tambahnya, tentunya para mahasiswa yang tergabung dalam UKM Kependudukan mendapatkan banyak pengalaman dan wawasan. Berbagai pengalaman menarik itulah yang menjadi daya tarik tersendiri bagi teman-teman mahasiswa Unesa yang ingin bergabung menjadi bagian dari UKM Kependudukan.

“Target UKM Kependudukan ke depannya ialah dapat menjadi UKM yang unggul dan dapat meraih banyak prestasi, sehingga UKM ini dapat memberikan manfaat, wawasan serta pengalaman yang luas, utamanya bagi para anggota,” tandasnya.

Tak jauh berbeda dengan organisasi lainnya, UKM Kependudukan juga dilengkapi dengan kepengurusan yang terdiri atas kepengurusan harian yakni ketua umum, wakil ketua umum, sekretaris 1, sekretaris 2, bendahara 1, dan bendahara 2

Selain pengurus harian, UKM Kependudukan juga ditunjang dengan beberapa divisi. Setidaknya, ada 4 divisi yang dimiliki UKM Kependudukan. Pertama, Divisi Advokasi pergerakan (AP) yang

berfokus pada evaluasi kinerja organisasi. Kedua, Divisi Literasi pengembangan (Litbang) berfokus pada penelitian, semisal penelitian di desa yang nantinya diikuti lomba PPK Ormawa maupun lomba penelitian lainnya.

Berikutnya yang ketiga adalah Divisi Pengabdian Pengembangan (PPM). Divisi ini melibatkan peran mahasiswa dalam melakukan pengabdian masyarakat. Seperti melakukan bantuan terhadap saudara-saudara yang terkena musibah bencana melalui galang dana dan melakukan *event* *goes to school*.

Dan, yang keempat adalah Divisi Media Informasi Teknologi dan Komunikasi (MITIK). Sesuai dengan namanya, divisi ini bertugas melakukan *editing* seperti membuat poster, mengatur *feed ig* maupun komunikasi antara *audience* melalui media sosial. Sejauh ini, program kerja telah berhasil dilaksanakan dengan baik oleh UKM Kependudukan. Di antaranya, *event* TGPE, seminar nasional, ngobrol bareng bersama UKM Kependudukan (Unair, Uinsa, Unipma, Unigoro), *capacity building* 1 dan 2.

“Rencana program kerja ke depan adalah Seminar Nasional secara offline dan diadakannya temu genre sesama anggota UKM Kependudukan lain untuk bertukar pikiran mengenai isu-isu kependudukan terkini,” jelas Shofia.

“Harapan saya sebagai ketua UKM Kependudukan Unesa tahun 2024 untuk UKM-Kependudukan Unesa dapat menjadi pioner UKM lain yang memiliki banyak prestasi dan keunggulan serta dapat memberikan wadah bagi para mahasiswa untuk mengembangkan bakat minat serta memberikan wawasan dan pengalaman yang berarti bagi mereka agar dapat menjadi bagian dari generasi muda yang berkarakter unggul,” tambahnya. ■ @nadia

10 PRODI PENDAFTAR TERBANYAK JALUR SNBP 2024



JUMLAH PENDAFTAR JALUR SNBP 2024

1. PRODI S-1 MANAJEMEN DENGAN 1.960 PENDAFTAR
2. PRODI S-1 PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR (PGSD) DENGAN 1.682 PENDAFTAR
3. PRODI S-1 PSIKOLOGI DENGAN 1.594 PENDAFTAR
4. PRODI S-1 AKUNTANSI DENGAN 1.288 PENDAFTAR
5. PRODI S-1 ILMU KOMUNIKASI DENGAN 1.279 PENDAFTAR
6. PRODI S-1 ILMU HUKUM DENGAN 1.182 PENDAFTAR
7. PRODI S-1 BISNIS DIGITAL DENGAN 1.145 PENDAFTAR
8. PRODI S-1 TEKNIK INFORMATIKA DENGAN 1.103 PENDAFTAR
9. PRODI S-1 ILMU ADMINISTRASI NEGARA DENGAN 1.067 PENDAFTAR
10. PRODI S-1 GIZI DENGAN 1.009 PENDAFTAR

Sumber: Subdirektorat Penerimaan dan Kelulusan Mahasiswa UNESA



PRODI KEDOKTERAN PALING KETAT, PRODI S-1 MANAJEMEN PALING DIMINATI

PENDAFTAR UNESA JALUR SNBP 2024 NAIK SIGNIFIKAN

Jumlah pendaftar SNBP 2024 Unesa mengalami peningkatan cukup signifikan. Tahun 2023 lalu berjumlah 34.527 pendaftar, sedangkan tahun 2024 naik menjadi 35.968 pendaftar, atau meningkat 1.341 pendaftar.

Pendaftaran seleksi nasional berbasis prestasi atau SNBP 2024 resmi ditutup pada akhir Februari 2024 lalu secara nasional. Di akhir penutupan, jumlah pendaftar SNBP Unesa mencapai 35.968 pendaftar. Rinciannya, pendaftar pilihan satu sebanyak 18.205 dan pendaftar pilihan kedua sebanyak 17.763. Sehingga total sebanyak 35.968 pendaftar.

Kepala Subdirektorat Penerimaan dan Kelulusan Mahasiswa, Dr. Sukarmin, M.Pd., mengatakan bahwa ada tren menarik dalam SNBP tahun ini yang mana, prodi S-1 Manajemen masih memuncaki daftar prodi Unesa dengan pendaftar terbanyak yakni 1.960 pendaftar.

Sukarmin mengatakan, hampir

semua prodi yang masuk 10 besar pendaftar terbanyak sejak dua tahun berturut-turut memuncaki jalur yang sama pada tahun 2024 ini. (lihat tabel 10 prodi paling diminati).

Dosen Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) itu menambahkan, dilihat dari tingkat keketatan persaingan masuk Unesa, prodi S-1 Kedokteran memuncaki daftar dengan tingkat keketatan paling tinggi pada SNBP 2024.

Prodi terketat ini, terang Sukarmin, dilihat dari aspek jumlah pendaftar dan kuota yang tersedia. Semakin banyak pendaftar dan semakin sedikit kuotanya, semakin tinggi juga rasio keketatannya. Terkait prodi Kedokteran Unesa tahun ini,

jumlah pendaftarnya ratusan, sementara kuotanya tidak banyak.

“Kalau tingkat keketatannya tinggi, tentu persaingan perebutan kursi masuk di prodi tersebut juga tinggi. Karena itu, tren pendaftar SNBP ini bisa jadi acuan bagi peserta jalur berikutnya (SNBT, red) untuk mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya,” bebernya.

Adapun urutan sepuluh prodi dengan rasio keketatan tertinggi adalah Prodi S-1 Prodi Kedokteran, Prodi S-1 Prodi Manajemen, Prodi S-1 Teknik Informatika, Prodi S-1 Ilmu Komunikasi, Prodi S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Prodi S-1 Gizi, Prodi S-1 Akuntansi, Prodi S-1 Bisnis Digital, Prodi S-1 Sistem Informasi dan Prodi S-1 Ilmu Administrasi Negara. ■ @prisma/sir



KIAT & STRATEGI EFEKTIF Lolos UTBK-SNBT 2024

SELAIN MELALUI JALUR SELEKSI NASIONAL BERBASIS PRESTASI (SNBP), SALAH SATU LANGKAH PENTING MEWUJUDKAN IMPIAN MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI ADALAH LOLOS MENGIKUTI UJIAN TULIS BERBASIS KOMPUTER (UTBK) SELEKSI NASIONAL BERDASARKAN TES (SNBT).

Pendaftaran UTBK – SNBT akan dibuka pada 21 Maret hingga 5 April 2024. Untuk pelaksanaannya dibagi menjadi dua gelombang, yakni gelombang pertama dilaksanakan pada 30 April 2024 dan pada 2-7 Mei 2024, sedangkan gelombang dua dilaksanakan pada 14 – 20 Mei 2024. Agar bisa tembus UTBK – SNBT 2024, berikut kiat dan strategi yang efektif!

1. Kenali Pola-Pola Pertanyaan dengan Latihan Soal

Sebelum memulai belajar, sangat penting untuk memahami format dan struktur UTBK. Memahami jenis-jenis soal dan topik yang akan ditanyakan, serta waktu yang akan diberikan untuk menyelesaikan setiap bagian. Teknik belajar *Deliberate Practice* yakni teknik belajar yang menekankan pada pemahaman konsep dasar dan

kemudian secara bertahap beralih ke topik-topik yang lebih

2. Analisis Kekuatan dan Kelemahan

Setelah berlatih dengan soal-soal UTBK, sebaiknya melakukan analisis diri untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan. Analisis ini penting untuk menetapkan target belajar yang realistis dan mengefektifkan waktu belajar. Identifikasi topik-topik mana yang dikuasai dan mana yang perlu lebih ditingkatkan.

3. Ikuti Try Out

Carilah bahan belajar dan soal-soal latihan online, atau mengikuti *try out* yang biasanya diselenggarakan oleh lembaga-lembaga pendidikan. Dengan berlatih, akan terbiasa dengan format soal dan bisa mengidentifikasi area mana yang perlu ditingkatkan.

Latihan soal adalah bagian penting dari persiapan UTBK.

4. Susun dan Sesuaikan Rencana Belajar

Buatlah jadwal belajar yang realistis dengan memperhitungkan kegiatan sehari-hari. Setiap topik harus mendapatkan perhatian yang cukup dan harus tetap memiliki waktu untuk istirahat dan relaksasi. Selanjutnya, sesuaikan rencana belajar tersebut berdasarkan perkembangan belajar.

5. Jaga Kesehatan Mental dan Fisik

Selain belajar dan mempersiapkan diri secara akademik, menjaga kesehatan mental dan fisik juga sangat penting dalam persiapan UTBK. Pastikan untuk mempertahankan pola makan sehat, tidur yang cukup, dan olahraga secara rutin.

■ @sir/berbagai sumber

KIPRAH LEMBAGA



Daftar Persaingan 10 Besar Jalur SNBT – UTBK 2024 di Unesa

1. S-1 Psikologi
2. S-1 Manajemen
3. S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
4. S-1 Ilmu Komunikasi
5. S-1 Teknik Informasi
6. S-1 Ilmu Hukum
7. S-1 Gizi
8. S-1 Akuntansi
9. S-1 Bisnis Digital
10. S-1 Sistem Informasi



Daftar 10 Prodi yang Berpeluang Bagi Peserta untuk Dipilih pada SNBT - UTBK 2024 di Unesa:

1. S-1 Manajemen Olahraga
2. S-1 Sastra Jerman
3. S-1 Seni Musik
4. S-1 Seni Rupa Murni
5. S-1 Fisika
6. S-1 Pendidikan Teknik Bangunan
7. S-1 Pendidikan Teknik Elektro
8. S-1 Pendidikan Bahasa Jerman
9. S-1 Pendidikan Bahasa Mandarin
10. S-1 Pendidikan Teknik Mesin.



Prodi-prodi Baru yang Dibuka Unesa Kampus 1 dan Kampus 2 Surabaya

1. S-1 Kedokteran
2. S-1 Masase
3. S-1 Ilmu Politik
4. S-1 Perencanaan Wilayah dan Kota (PWK)



Kampus 5 Magetan

1. S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi (PJKR)
2. S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)
3. S-1 Pendidikan Matematika
4. S-1 Ilmu Hukum
5. S-1 Ilmu Komunikasi
6. S-1 Manajemen
7. S-1 Sastra Inggris
8. S-1 Teknik Informatika
9. S-1 Pendidikan Tata Rias.

Sumber: Subdirektorat Penerimaan dan Kelulusan Mahasiswa UNESA

PENDAFTAR GOLDEN TICKET UNESA MEMBLUDAK

ANIMO pendaftar jalur Golden Ticket Unesa sangat besar. Bahkan, pada gelombang pertama, jalur yang baru kali pertama dibuka ini diserbu ratusan pendaftar.

Golden ticket ini untuk memberikan kesempatan kepada putra dan putri daerah yang memiliki prestasi di tingkat nasional dan internasional. Jalur yang dibuka perdana di Unesa ini peminatnya ternyata luar biasa. “Gelombang pertama hampir seribu pendaftar,” ucap Dr. Sukarmin, M.Pd, Kasubdit Penerimaan dan Kelulusan Mahasiswa Unesa.

Dosen yang homebase di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) itu melanjutkan bahwa peserta yang sudah mendaftar pada gelombang pertama akan melewati proses seleksi administrasi, wawancara, dan tahap pengumuman.

“Jalur tiket emas ini memiliki kelebihan seperti, sudah jelas tanpa tes, kemudian dari aspek biaya setara jalur prestasi nasional atau SNBP-SNBT alias peserta tidak dikenai biaya SPI, bahkan jika bagus prestasinya bisa bebas UKT delapan semester,” ujarnya.

Dosen kelahiran Magetan itu melanjutkan bahwa sebagai catatan *golden ticket* ini hanya diperuntukkan bagi prodi-prodi non-kedokteran. Adapun mekanisme yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

- Pendaftar merupakan siswa-siswi kelas XII pada tahun ajaran 2023/2024.
 - Memiliki sertifikat juara atau prestasi minimal tingkat nasional.
 - Berkomitmen dan bersedia mengembangkan prestasi yang dimiliki saat kuliah.
- Adapun tahapan pendaftarannya sebagai berikut:
- Membuka laman <https://forms.gle/SarrAn2vBdhMei8C6>.
 - Mengisi data seperti nama, NISN dan sekolah.
 - Memilih prodi yang diminati.
 - Mengisi daftar prestasi dan mengupload sertifikat prestasi. Maksimal tiga prestasi terbaik minimal tingkat nasional.
 - Periksa kembali data yang diisi, setelah itu klik 'kirim'. ■ @SINDY/SIR



Internasionalisasi, Unesa Gandeng Universitas Islam Madinah

SURABAYA—Internasionalisasi program gencar dilakukan Universitas Negeri Surabaya (Unesa). Terbaru, kampus berjargon Rumah Para Juara itu menggandeng *Islamic University of Madinah* atau Universitas Islam Madinah. Kerja sama keduanya dibahas dalam kunjungan jajaran pimpinan pada awal Maret 2024 lalu.

Universitas Islam Madinah merupakan perguruan tinggi negeri terkemuka di Arab Saudi dengan jumlah 22 ribu mahasiswa, tidak hanya yang berasal dari sekitaran semenanjung Arab, tetapi juga dari berbagai negara lain, termasuk Indonesia. Ada sekitar 200 mahasiswa asal Indonesia yang kuliah di sana.

Sebagi kampus yang banyak diminati mahasiswa negara lain seperti Indonesia, Universitas Islam Madinah memiliki keunggulan di bidang keagamaan dengan kajian yang komprehensif. Selain itu, kampus tersebut juga didukung dengan pakar agama dan ulama.

“Guna mendukung program internasionalisasi, Unesa perlu menggandeng atau bersinergi dengan salah satu kampus terbaik di Arab itu untuk bekerja sama di bidang Tridarma Perguruan Tinggi,” ucap

Rektor Unesa Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.

Rektor mengatakan, ada berbagai program yang dibahas dan direncanakan antara Unesa dan Universitas Islam Madinah. Salah satunya yaitu penguatan aspek akademik dan dosen dalam bentuk pertukaran dosen atau dosen tamu.

“Unesa punya prodi Ekonomi Islam yang didukung dengan para dosen ekonomi Islam dan agama Islam. Dengan kerja sama ini, dosen Unesa bisa lanjut studi di Universitas Islam Madinah atau menjadi dosen tamu khusus di sana,” ucap rektor yang akrab disapa Cak Hasan itu.

Cak Hasan menambahkan bahwa dosen Universitas Islam Madinah juga bisa menjadi dosen tamu di prodi Ekonomi Islam di Unesa. Dengan itu, diharapkan terjadi penguatan akademik yang mendorong peningkatan mutu dan atmosfer akademik bertaraf global.

“Selama ini kita sudah banyak bekerja sama dengan perguruan tinggi asal Eropa, Jepang, dan Tiongkok. Maka, saat ini sudah waktunya bagi Unesa untuk memperluas hubungan kerja sama dengan perguruan tinggi yang ada di timur tengah,” ujarnya. ■ @putra



ILUSTRASI/AHOMMAN

Leksikon Ekologi Masyarakat Jawa Timur Dalam

Kajian Ekolinguistik

Indonesia merupakan negara kaya keanekaragaman Bahasa, menyebar dari Sabang sampai Merauke. Keragaman bahasa yang dimiliki setiap daerah menjadi kearifan lokal untuk pengembangan budaya serta pelestarian lingkungan.

Salah satu provinsi yang kaya akan keunikan bahasa adalah provinsi Jawa Timur. Provinsi di ujung Timur pulau Jawa itu memiliki keragaman budaya dengan kondisi geografis beragam yang memengaruhi leksikon ekologi masyarakat di wilayah tersebut.

Sebagai upaya dalam mengkaji Leksikon Ekologi yang hidup dalam masyarakat Jawa Timur melalui pendekatan Ekologi Linguistik, para peneliti asal Unesa yang berkulat pada bidang Ilmu Linguistik dan Kajian Budaya serta mahasiswa yang mengambil mata kuliah Bahasa dan Seni Budaya bergabung dalam tim Unesa untuk melakukan penelitian DRTPM dengan judul *Leksikon Ekologi masyarakat Jawa Timur : Kajian Ekolinguistik*.

Penelitian yang diketuai oleh Fithriyah Inda Nur Abida, S.S., M.Pd., dengan anggota Dr. Anik Juwariyah, M.Si dan Risman Iye tersebut menjelaskan bahwa fokus penelitian ini adalah memahami kosakata dan konsep ekologi yang digunakan masyarakat Jawa Timur dalam mendeskripsikan satwa liar dan lingkungan alamnya.

“Penelitian dilakukan dengan mengidentifikasi dan menganalisis kosakata terkait flora dan fauna, serta konsep ekologi yang terdapat dalam bahasa dan budaya Jawa Timur,” ungkap Fithriyah.

Dia menjelaskan bahwa Leksikon adalah sistem bahasa yang paling dasar dari sebuah bahasa. Leksikon mengandung unsur budaya dan karakteristik masyarakat suatu bangsa. Oleh karena itu, penelitian leksikon

bukan hanya terkait dengan analisa atau pelestarian bahasa saja tetapi juga budaya dan peradaban manusia.

Lebih jauh, Dosen S1 Sastra Inggris tersebut kembali mengungkapkan. penelitian ini menggunakan beberapa metode seperti survei lapangan, wawancara, pengumpulan data bahasa, dan observasi partisipatif. Pengumpulan data dilakukan melalui interaksi langsung dengan masyarakat Jawa Timur, seperti petani, warga sekitar, dan tokoh masyarakat yang memiliki pengetahuan dan pengalaman berinteraksi dengan satwa liar dan lingkungan alam.

Kemudian, lanjut Fithriyah, analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan Ekologi Linguistik, yang melibatkan

pemetaan kosakata ekologi, mengidentifikasi konsep-konsep ekologi yang berbeda, dan menelusuri hubungan antara kosakata ekologi dan budaya lokal. Penelitian dilakukan di beberapa lokasi di Jawa Timur, di antaranya Surabaya, Malang, Banyuwangi, Bondowoso dan Probolinggo. “Pemilihan lima lokasi tersebut didasarkan pada aksesibilitas, relevansi dengan tujuan penelitian, dan persetujuan pihak terkait,” ujarnya.

Dosen yang produktif menulis buku tersebut mengungkapkan, penelitian terhadap Leksikon Ekologi masyarakat Jawa Timur dalam kajian Ekolinguistik perlu dilakukan untuk memahami perubahan yang terjadi dan faktor yang memengaruhi terbentuknya Leksikon Ekologi tersebut. “Penelitian ini bertujuan untuk memahami Leksikon Ekologi yang digunakan masyarakat di Jawa Timur, sehingga temuan penelitian ini dapat berkontribusi terhadap pengembangan bahasa, budaya, dan pelestarian lingkungan di Jawa Timur,” bebernya.

KAYA KOSA KATA UNIK TERKAIT SATWA

Dari penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat Jawa Timur memiliki kosakata yang kaya dan unik terkait satwa liar dan lingkungan alam. Kosakata ini mencerminkan keanekaragaman satwa liar di wilayah tersebut, serta eratnya hubungan antara masyarakat dan lingkungan alam. Selain itu, konsep ekologi seperti kearifan lokal dalam pengelolaan sumber daya alam, perlindungan satwa liar tertentu, dan pemahaman keterhubungan antara manusia dan alam juga terdapat dalam leksikon ekologi masyarakat Jawa Timur. “Temuan ini mempunyai implikasi penting

Masyarakat Jawa Timur memiliki kosakata yang kaya dan unik terkait satwa liar dan lingkungan alam. Ini cerminan eratnya hubungan antara masyarakat dan lingkungan alam.

bagi pengembangan bahasa dan budaya, serta pelestarian lingkungan di Jawa Timur,” tandasnya.

Pelestarian kosakata lokal, tambahannya, dapat menjaga kekayaan budaya dan identitas masyarakat Jawa Timur, sedangkan pemanfaatan Leksikon Ekologi dalam pendidikan dan kesadaran lingkungan dapat meningkatkan pemahaman dan partisipasi masyarakat dalam konservasi satwa liar dan habitat. “Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk mengembangkan kebijakan konservasi yang lebih relevan berdasarkan pemahaman masyarakat lokal,” tambahannya.

Lebih detail lagi, Tim Peneliti menemukan adanya perbedaan kosakata dan konsep ekologi antara masyarakat Jawa Timur dengan daerah lain yang dipengaruhi beberapa faktor, di antaranya seperti geografi, budaya tradisi, dan kondisi lingkungan setempat. “Dari faktor-faktor tersebut, menunjukkan bahwa kosakata dan konsep ekologi di masyarakat Jawa Timur terbentuk oleh dua faktor utama yaitu lokasi dan topografi wilayah, serta budaya dan tradisi setempat,” jelasnya.

Unsur lingkungan dan budaya menjadi ciri khas Leksikon Ekologi di Jawa Timur jika dibandingkan dengan daerah lain. Dengan cakupan topografi yang beragam mulai dari pegunungan, garis

pantai, lereng, dataran tinggi, lembah, dan dataran rendah menjadikan Jawa Timur memiliki kekhasan leksikon. “Kosakata yang dimiliki sebagian besar mencakup istilah-istilah yang berkaitan dengan flora, fauna, keanekaragaman hayati, serta adat istiadat dan hukum adat setempat,” ungkapnya.

Sementara itu, anggota tim lainnya, Anik Juwariyah mengakui bahwa selama pelaksanaan penelitian terdapat beberapa kendala dan hambatan. Di antaranya, terkait keterbatasan akses dan waktu, kesulitan menjangkau wilayah satu dengan wilayah lain, serta keterbatasan waktu juga memengaruhi pencapaian jumlah data dan analisis yang mendalam. “Selain itu, juga adanya keterbatasan SDM untuk mengumpulkan data yang lebih luas dan keterbatasan kesadaran responden,” jelas Anik Juwariyah.

Penelitian ini akan ada ditindaklanjuti dengan memperluas pada aspek religi dan lanjutan penelitian pada bahasa-bahasa terluar di Indonesia yang melibatkan beberapa kampus luar negeri seperti dari *Swiss University*, *Oxford University*, dan *Australian National University*. “Penelitian ini menjadi langkah awal bagi tim Unesa untuk perkembangan dan kemajuan bahasa di Indonesia,” pungkasnya sembari menambahkan bahwa pasar penelitian bahasa dan budaya Jawa Surabaya dan beberapa situs tulisan peninggalan Majapahit yang dapat ditemui di beberapa prasasti di Mojokerto masih belum banyak diteliti dan merupakan proyek yang cukup menarik untuk diteliti di waktu mendatang, utamanya dalam konteks dunia global saat ini. ■ @HASNA

Lebih Dekat dengan Dr. Drs. H. Fatkul Anam, M.Si, Alumnus Prodi Pendidikan Matematika Tahun 1991



Tak ada kata menyerah bagi pria yang satu ini. Perjuangan berkuliah S-1 hingga S-3 dilalui dengan tidak mudah. Dia bersyukur, perjuangan itu berbuah manis hingga pada posisi saat ini.

Dialah Dr. Drs. H. Fatkul Anam, M.Si, alumnus program studi pendidikan Matematika Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Unesa tahun 1991, yang kini menjadi Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo (UNUSIDA).

Hidup memang tak selalu berjalan sesuai rencana. Banyak hal tak terduga justru menanti untuk dilewati. Namun, hal itu tidak lantas menjadikan kehidupan menjadi tidak terarah. Strategi yang tepat dan menjadikannya sebagai peluang adalah kuncinya.

Itu pula yang dilakukan Fatkul

Anam. Pria kelahiran Nganjuk 9 Juni 1967 yang akrab disapa Anam ini mengaku sebenarnya tidak memiliki keinginan menjadi seorang guru. Dia hanya mengikuti saran orang tua agar salah satu pilihan pendaftaran perguruan tinggi memilih IKIP Surabaya (kini, Unesa). Sebab, lulusan IKIP mudah diterima sebagai PNS.

Atas saran orang tua itulah, tahun 1986, Anam mendaftar dan diterima masuk di IKIP Surabaya dengan Prodi S-1 Pendidikan Matematika. Namun, ketika masuk kuliah, dia mengaku perlu waktu satu tahun untuk beradaptasi hingga mendapatkan kemantapan hati

menjalani perkuliahan di bidang keguruan.

“Satu semester masa pencarian jati diri. IPK saya sempat terpuruk. Setelah menemukan kemantapan, pelan-pelan saya memperbaiki akademik. Awalnya memang sangat sulit, tetapi dengan kemauan dan semangat, saya bisa membuktikan bisa meraih IPK lebih baik, dan bahkan memperoleh beasiswa Supersemar selama 2 tahun,” terangnya.

Meski tidak sesuai dengan impian awalnya masuk di jurusan Teknik Fisika agar menjadi insinyur, Anam tidak berkecil hati. Dia justru mendapatkan hikmah bahwa ridho

kedua orang tua itu sangat penting. “Ternyata dari ridho dan doa orang tua itu, saya bisa melampaui harapan orang tua, bisa menjadi dosen, gurunya guru,” ungkapnya sembari mengatakan sebelum lulus sudah diterima menjadi dosen di Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Selama berkuliah, Anam tidak hanya rajin mengikuti pembelajaran, dia juga aktif di berbagai organisasi, seperti HMJ Fisika dan Sekretaris DPM FPMIPA. Kala itu, masih terdapat kurikulum prodi mawadahi dua jalur, yakni jalur skripsi/tesis dan jalur kuliah. Mahasiswa yang boleh mengambil jalur skripsi hanya yang memiliki Indeks Prestasi (IP) tinggi diatas 3. Saat itu, pengambil jalur skripsi jika lulus boleh langsung menjadi dosen.

Sebagai aktivis organisasi, Anam lantang meneriakan ketidakadilan. Termasuk, ketika mencuat persoalan sumbangan dana sosial berhadiah (SDSB) yang sedang menjangkiti masyarakat saat itu. Bersama dengan teman-teman aktivis mahasiswa, dia pun ikut demo mendorong SDSB ditutup. “Demo itu menjadi pengalaman tak terlupakan hingga saat ini,” kenangannya.

KARIER CEMERLANG HINGGA JADI REKTOR

Kariernya sebagai dosen juga cemerlang. Baru setahun menjadi dosen (1991), dia diangkat menjadi ketua laboratorium di Prodi Matematika UWK tahun 1992, selanjutnya tahun 1993 ditugaskan studi lanjut S-2 di UGM prodi matematika murni.

Sejak menjadi mahasiswa S-1, Anam sudah fokus riset di bidang pendidikan dan matematika. Pada 2009, dia juga telah banyak menangani pendidikan di bawah lingkungan NU Sidoarjo. Bahkan,

dia didapuk menjadi ketua Lembaga Ma’arif Sidoarjo yang membawahi 300 sekolah Ma’arif. “Dari sana, S-3 saya memutuskan mengambil prodi manajemen pendidikan dan riset saya berkembang ke arah manajemen pendidikan, Islam, dan inovasinya” ujarnya.

Setelah lulus S-3, pada 2011 Anam diberikan amanah mendirikan UNU Sidoarjo. Hanya butuh waktu tiga tahun, pada 2014 surat izin pendirian UNU Sidoarjo berhasil diselesaikan. Dia pun diangkat sebagai rektor pertama UNU Sidoarjo.

Anam mengakui, pengalaman organisasi semasa kuliah menjadi bekal penting dalam perjalanan hidupnya. Berbagai jabatan dan amanah pun diemban. Beberapa jabatan itu adalah Ketua LP Maarif NU Sidoarjo dua periode berturut-turut (2006-2011 dan 2011-2016), Ketua Ikatan Dosen RI (IDRI) Provinsi Jawa Timur (2018-2023), Ketua IKA UM (Wilayah Surabaya, dan Sidoarjo) (2018-sekarang), Ketua Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI) Jawa Timur (2016-2021, 2021-2026), Penasihat Persatuan Perusahaan Grafika Indonesia DPD Jawa Timur (2017-2022, 2023-2018), dan Ketua Forum Rektor Perguruan Tinggi Nahdlatul Ulama (PTNU).

Pengalaman selama 12 tahun di Universitas Wijaya Kusuma juga membantunya ketika menjabat sebagai Rektor UNU Sidoarjo. Meski harus memulai pendirian dan pengembangan universitas dari nol, tak membuat Anam patah semangat. Terbukti, kini UNU Sidoarjo berkembang pesat dan memiliki 3000-an lebih mahasiswa.

Selain itu, UNU Sidoarjo juga telah

menorehkan berbagai prestasi, di antaranya meraih akreditasi baik sekali meskipun baru 9 tahun didirikan, menduduki peringkat 8 SPI dari 278 perguruan tinggi NU, menjadi 20 perguruan tinggi terbaik di bawah perkumpulan NU, peringkat 171 simkatmawa dari 4600 perguruan tinggi negeri swasta di Indonesia, mendapat gold winner anugerah Diktiristek dan berbagai prestasi lain baik nasional maupun internasional.

Sebagai individu, Anam juga mendapat sejumlah penghargaan atas kiprahnya. Di antaranya, penghargaan *Ing Ngarso Sung Tulodho* dari Pimpinan Pusat Ma’arif NU Jakarta pada tahun 2008, Penghargaan *Ing Ngarso Sung Tulodho* dari Badan Musyawarah Perguruan Swasta Pusat Jakarta pada tahun 2009, dosen berprestasi dari Universitas Wijaya Kusuma Surabaya pada tahun 2010, *Person of The Year 2023* dari Jawa Pos Radar Sidoarjo, dan *Unesa Award* kategori Tokoh Pendidikan tahun 2024. ■ @AZHAR



SESAMA REKTOR: Dr. Drs. H. Fatkul Anam, M.Si, (kanan) bersama Rektor Unesa, Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.

PELUANG VOKASI DALAM DUNIA INDUSTRI INDONESIA DI MASA DEPAN

Para lulusan Jurusan Vokasi kian dilirik dunia industri. Hal ini seiring dengan pesatnya perkembangan dunia industri yang tentu sangat membutuhkan sumber daya manusia yang kompeten di bidangnya.

Vokasi sendiri merupakan ilmu terapan, tentunya keilmuan yang digeluti lebih banyak berfokus pada *hard skill* sehingga sangat berguna ketika di dunia kerja. Pastinya, hal ini sejalan dengan tujuan hadirnya Vokasi untuk mewujudkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Pengembangan inovasi menjadi poin penting untuk menopang kemajuan industri, oleh karena itu, Fakultas Vokasi tidak boleh berhenti berinovasi, dan harus selalu berusaha mengembangkan inovasi-inovasi dalam berbagai bidang seperti *engineering*, *culinary*, *fashion design*, *sport*, *graphic design*, dan sistem informasi.

Apalagi, menghadapi revolusi industri saat ini, tentunya perguruan tinggi dituntut untuk mampu menyiapkan lulusan yang dapat berinovasi, adaptif, bisa berkolaborasi, berkarakter dan bermental kuat. Unsur-unsur tersebut harus dimasukkan dalam kurikulum dan dalam proses pembelajarannya.

Sejauh ini, lulusan Fakultas Vokasi Unesa telah mampu menjawab kebutuhan dunia



Dr. Suprpto, S.Pd., M.T.
Dekan Vokasi

industri. Buktinya, para lulusan Vokasi Unesa mampu mendapatkan pekerjaan baik di perusahaan BUMN, perusahaan swasta, lembaga pemerintah maupun swasta, bahkan tidak sedikit yang berwirausaha sendiri dengan mengembangkan kemampuan kewirausahaan semenjak di bangku kuliah. Lulusan Vokasi banyak yang berhasil membangun usaha sendiri seperti katering, konsultan, butik, desainer dan berbagai wirausaha lainnya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa

tantangan dunia Vokasi ke depan akan selalu dihadapi, utamanya dalam mempersiapkan Sumber Daya Manusia unggul untuk memenuhi kebutuhan industri di masa depan. Secara global, tantangan yang harus dihadapi adalah perkembangan teknologi yang sangat cepat. Oleh sebab itu, Vokasi harus dapat tanggap dan adaptif dengan perkembangan teknologi tersebut.

Kurikulum Berbasis Teknologi dan IT

Dunia yang serba digital dan pesatnya kemajuan teknologi, mendorong Fakultas Vokasi untuk menyiapkan para mahasiswa menghadapi dinamika dan kemajuan teknologi ke depannya. Salah satu yang perlu dipersiapkan adalah kurikulum berbasis teknologi dan IT. Kurikulum tersebut harus diimplemtasikan di prodi-prodi Fakultas Vokasi sehingga dapat membantu menyiapkan SDM yang unggul.

Dapat dikatakan bahwa pendidikan vokasi yang merupakan pendidikan terapan, dalam prosesnya tentu sangat dekat dengan dunia industri. Melalui pendidikan ini,

mahasiswa diharapkan lebih banyak mengenal dunia industri. Harapannya akan muncul banyak ide baru dan inovasi baru yang mendorong kemajuan industri.

Selain itu, ditinjau dari peluang dan prospek serapan kerja, lulusan Vokasi memiliki peluang yang sangat besar dibandingkan dengan lulusan reguler, karena dalam proses pembelajarannya sudah langsung berhubungan dengan dunia industri (IDUKA). Lulusan Vokasi sudah memiliki kompetensi, sehingga bukan lagi siap latih tetapi siap kerja dan dibekali bagaimana mengembangkan inovasi.

Idealnya, penyelenggaraan pendidikan vokasi di Indonesia harus banyak melakukan praktik dan terjun langsung dengan Industri dan Dunia Kerja (IDUKA), sehingga kurikulum harus mengakomodir hal tersebut. Fakultas Vokasi Unesa sendiri sudah mengupayakan di dalam kurikulum perbandingan teori dan praktik yang sudah cukup bagus, dimana praktik sudah mencapai 60% - 70% sedangkan teori mencapai 40%-30%.

Selain menyiapkan para lulusan yang cakap dalam *hard skill*, lulusan Vokasi juga perlu untuk mengasah kemampuan *soft skill* mereka sehingga memiliki wawasan yang luas. *Soft skill* yang harus dikuasai oleh sumber daya manusia Vokasi, di antaranya bagaimana cara berkomunikasi dengan baik, bagaimana mempunyai *attitude* yang baik, bagaimana harus menghargai orang lain, dan bagaimana harus bisa menempatkan diri dengan baik, serta harus mempunyai mental yang kuat. Dengan dikuasainya *soft skill* dan *hard skill* tersebut, dapat

semakin membuka peluang para lulusan Vokasi untuk melebarkan sayap mereka di dunia industri.

Karier Lulusan Vokasi Terbuka Lebar

Di masa depan, peluang karier bagi lulusan vokasi untuk terjun di dunia industri sudah mulai terbuka lebar. Sebab, mereka sudah memiliki modal kompetensi yang memadai dalam bergerak di bidang wirausaha atau bisnis sangat terbuka. Mereka sudah memiliki bekal yang besar dalam ilmu wirausaha dan praktiknya, serta pengalaman yang banyak di dunia magang dalam bidang industri.

Untuk mendukung peningkatan kualitas unggulan lulusan vokasi, Fakultas Vokasi Unesa telah melakukan berbagai kerja sama dan MoU dengan IDUKA dan lembaga pemerintahan. Kerja sama itu tercatat sudah mencapai ratusan MoA yang sudah dilakukan Fakultas Vokasi Unesa. Persisnya, sejauh ini sudah mencapai 948 MoA. Ke depan, melalui prodi, MoA-MoA tersebut terus dikembangkan sesuai dengan bidang masing-masing.

Kerja sama yang baik tentu akan memberikan banyak keuntungan bagi mahasiswa. Di antaranya mahasiswa bisa magang, bisa belajar, bisa praktik dan bisa meneliti di perusahaan. Bahkan, ada beberapa perusahaan yang ditempati magang memberi uang saku kepada mahasiswa yang magang. Selain itu, terdapat pula perusahaan yang merekrut mahasiswa yang magang menjadi pegawai tetap setelah lulus kuliah.

Perkembangan Vokasi di Indonesia tentu perlu adanya regulasi dari pemerintah.

Untuk mendukung peningkatan kualitas unggulan lulusan vokasi, Fakultas Vokasi Unesa telah melakukan berbagai kerja sama dan MoU dengan IDUKA dan lembaga pemerintahan.

”

Regulasi itu diperlukan untuk mengatur hubungan antara vokasi dan IDUKA, utamanya dalam penyelenggaraan pendidikan vokasi. Hal yang dapat dilakukan dalam mendukung pengembangan Vokasi di Indonesia adalah dengan cara adanya kompensasi/insentif kepada IDUKA, namun perlu adanya kewajiban untuk berperan langsung dalam penyelenggaraan dan pengembangan pendidikan vokasi sendiri.

Bagaimanapun, menjadi harapan besar penyelenggaraan pendidikan vokasi dapat menyatu dengan IDUKA sehingga akan dapat memberi *impact* dan para lulusan vokasi dapat benar-benar memiliki kompetensi dan siap kerja. Dengan demikian, pendidikan vokasi tidak lagi hanya diselenggarakan di dalam perguruan tinggi (artinya teori di kelas dan praktik di lab), tapi pendidikan vokasi dapat dikerjasamakan dengan IDUKA, khususnya dalam pelaksanaan praktik dan peningkatan *skill* mahasiswa. Sudah barang tentu, perlu diupayakan dukungan maksimal bagi mahasiswa untuk belajar langsung di dunia industry.

■ @hasna

KIAT DAN TIPS AGAR TUBUH TETAP FIT SAAT PUASA

Agar fisik tetap bugar dan fit saat menjalankan puasa, selain menjaga dengan pola makan, pola tidur, dan olahraga, tentu asupan gizi juga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Dwi Cahyo merekomendasikan makanan dan minuman bergizi tinggi untuk menunjang kebugaran tubuh selama berpuasa.

Ada banyak perubahan pola hidup selama bulan puasa, mulai dari pola tidur, makan, hingga aktivitas sehari-hari. Meski begitu, rutinitas seperti bekerja atau kuliah tetap harus dijalankan. Berikut kiat, tips, dan rekomendasi makanan dan minuman agar tetap sehat dan fit saat menjalankan ibadah puasa dari Dr. Dwi Cahyo Kartiko, M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Surabaya, Dr. Dwi Cahyo Kartiko, M.Kes.

Jaga pola makan saat berbuka dan sahur

Saat berbuka puasa sebaiknya dilakukan secara perlahan dan bertahap. Semisal, dimulai dengan mengonsumsi air putih dan sedikit makanan manis seperti kurma, baru mengonsumsi makanan berat seperti nasi. Sementara saat makan sahur, perbanyak konsumsi makanan yang tinggi serat seperti buah atau sayur serta hindari makanan yang mengandung minyak berlebih karena dapat menyumbat pembuluh darah dan menyebabkan kantuk di siang hari. “Untuk mencukupi cairan tubuh dianjurkan minum 8 gelas air mineral perhari, dan hindari

konsumsi kopi dan soda,” ujar Dwi Cahyo Kartiko.

Jaga pola tidur, hindari larut malam

Sebaiknya lakukan tidur lebih awal dan menghindari waktu tidur terlalu larut malam. Hal ini penting guna menjaga kestabilan jam tidur manusia normal, yakni 8 jam perhari.

Melakukan aktivitas fisik teratur

Sejumlah aktivitas fisik atau olahraga juga membantu menjaga kebugaran tubuh selama ramadan. Namun, Dwi Cahyo menyarankan agar aktivitas fisik yang dilakukan tidak boleh terlalu berat atau bahkan sampai menguras energi berlebih. Hindari olahraga yang berjenis *endurance* (daya tahan fisik) dan yang berkenaan dengan kecepatan, karena bisa menguras energi. “Cukup lakukan jalan kaki, yoga, atau *stretching*,” paparnya.

Selain tips menjaga kebugaran tubuh, dosen kelahiran Sidaorjo itu membeberkan beberapa kiat tertentu terkait olahraga yang cocok untuk dilakukan selama Ramadan untuk menjaga kebugaran tubuh. Apa saja?

Cek kondisi tubuh

Hal pertama yang harus



Dr. Dwi Cahyo Kartiko, M.Kes
Dekan FIKK Unesa

dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik adalah mengecek kondisi tubuh. Jika tubuh sedang fit, maka olahraga bisa dilakukan. Namun, jika tubuh sedang kurang fit, sebaiknya diutamakan untuk istirahat dan rileks saja.

Lakukan olahraga secara bertahap

Jika tubuh cukup fit untuk diajak berolahraga, maka mulailah olahraga dengan aktivitas fisik yang ringan. Selanjutnya, perlahan-lahan intensitas olahraga bisa dinaikkan. Misalnya, dimulai dengan jalan kaki, lalu *jogging*, dan selanjutnya baru ditingkatkan ke lari. “Tidak perlu terlalu dipaksakan untuk melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi. Cukup dilakukan rutin dan konsisten,” bebernya.

Pilih waktu yang tepat

Waktu berolahraga saat menjalankan ibadah puasa juga harus dilakukan dengan strategi dan waktu yang tepat. Menurut dosen yang akrab dipanggil Cahyo itu, ada beberapa waktu olahraga yang paling direkomendasikan saat bulan Ramadhan. Pertama, menjelang berbuka puasa. Ini adalah waktu yang paling baik untuk membakar lemak tubuh karena tubuh sedang dalam kondisi autofagi. “Terlebih lagi, waktu olahraga ini mendekati jam berbuka puasa, sehingga tubuh akan bisa segera terhidrasi saat berbuka,” tambahnya.

Berikutnya yang kedua, waktu setelah berbuka puasa atau setelah sahur. Olahraga saat setelah berbuka puasa atau setelah sahur bisa dilakukan asal saat berbuka atau sahur tidak makan secara berlebihan. “Asupan energi yang dikonsumsi saat berbuka puasa atau makan sahur bisa dijadikan bekal tenaga untuk berolahraga,” jelasnya.

Rekomendasi Mamin Bergizi Tinggi

Agar fisik tetap bugar dan fit saat menjalankan puasa, selain menjaga dengan pola makan, pola tidur, dan olahraga, tentu asupan gizi juga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Dwi Cahyo merekomendasikan makanan dan minuman bergizi tinggi untuk menunjang kebugaran tubuh selama berpuasa.

Cukup protein dan karbohidrat kompleks

Makanan yang sebaiknya dikonsumsi saat berpuasa dan sedang banyak aktivitas di kantor, kampus, atau pekerjaan lainnya adalah yang memiliki kandungan protein dan karbohidrat kompleks serta cukup kandungan serat.

Terlebih lagi, waktu olahraga ini mendekati jam berbuka puasa, sehingga tubuh akan bisa segera terhidrasi saat berbuka.



“Kecukupan protein akan membantu merasa kenyang lebih lama,” jelas Dwi Cahyo.

Untuk menjaga kecukupan serat, buah dan sayuran hijau tidak boleh dilupakan. Keduanya memiliki kandungan yang tinggi serat, mengandung vitamin, dan mineral yang baik untuk menjaga keseimbangan cairan dan nutrisi tubuh. “Karbohidrat kompleks seperti nasi merah, kentang, dan sebagainya sangat dibutuhkan untuk membantu menjaga kadar gula agar tetap stabil,” imbuhnya.

Sementara untuk minuman, Dwi Cahyo menyarankan sebaiknya mengonsumsi air putih untuk menghidrasi tubuh, air kelapa karena mengandung elektrolit alami yang mampu mengganti cairan tubuh yang hilang saat berpuasa, dan teh hijau karena kaya antioksidan yang baik untuk kesehatan.

Kiat agar mahasiswa tetap bugar selama perkuliahan

Aktivitas perkuliahan yang padat, tentu akan menyerap energi fisik dan psikis. Hal itu sudah pasti akan berpengaruh pada kebugaran mahasiswa, apalagi selama menjankan ibadah puasa. Nah, agar tubuh tetap bugar dan fit selama mengikuti aktivitas perkuliahan, Dwi Cahyo

memberikan beberapa kiat berikut!

Pertama, istirahat yang cukup. Upayakan untuk tidak begadang dan mengatur jadwal dan jumlah tidur yang cukup, karena kurang tidur bisa menyebabkan kelelahan dan berkurangnya konsentrasi.

Kedua, menjaga mental dan spiritual dengan tetap tenang dan positif selama menjalankan ibadah puasa. Hal ini bisa dilakukan dengan rajin membaca Al-qur’an dan dzikir serta melakukan hal-hal yang dapat menenangkan pikiran sehingga keseimbangan emosional dan spiritual terjaga.

Ketiga, mengatur waktu dengan baik. Sisa waktu yang ada setelah perkuliahan sebaiknya dimanfaatkan dengan baik. Hindari menghabiskan waktu untuk bermain terlalu lama. Sebaiknya, lebih fokus untuk istirahat dan beribadah.

Selain itu, agar mahasiswa tetap sehat jasmani selama perkuliahan di bulan Ramadan, apalagi dengan cuaca yang ekstrim (kadang hujan, kadang panas ini), beberapa hal bisa dilakukan. Pertama, memperhatikan kondisi lingkungan sekitar. Jika cuaca sedang panas, sebaiknya mengurangi aktivitas di luar ruangan dan memilih untuk tetap berada di lingkungan yang sejuk dan nyaman. Kedua, mengenali batas kemampuan tubuh. “Jika tubuh sudah mulai terasa lelah, sebaiknya beristirahat dan tidak memaksakan diri untuk melakukan aktivitas yang terlalu berat,” pungkasnya. ■ @PUTRA

**) artikel ini diolah dari hasil wawancara.*

AKADEMISI SEKALIGUS MUSISI METALCORE

Wahyu Mahesa Miarta, S.H., M.Sc.
Dosen Ilmu Komunikasi

“AKU TELAH MENAPAKI LANGKAH YANG TAK TERHITUNG JUMLAHNYA DI JALAN INI”

“

New Awakening
(The Carrion)

FOTO: HUMAS UNESA/MONTAGE AROHMAN

Lirik musik itu berputar dan menari sepanjang malam di kepala. Semacam kepingan puzzle yang terdiri dari knot-knot tak bernama, menyebar ke segala arah, hingga menguap begitu saja di atas pikiran. Lalu bersatu membentuk mozaik yang terlahir sebagai genre metalcore Rock.

Ini bukan perjalanan yang biasa saja, melainkan sebuah pengalaman mendobrak batas diri dosen Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Surabaya, Wahyu Mahesa Miarta, S.H., M.Sc., yang penuh perjuangan dan pertikaian dengan diri sendiri.

Segalanya berawal saat pria berusia 36 tahun itu masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Di samping kegiatan belajar yang suntuk dan membosankan, ia selalu menyempatkan diri untuk menekuni hobi olahraganya yakni bermain skateboard dan BMX.

“Olahraga ekstrem seperti itu kan

memiliki hubungan dekat dengan genre musik yang sama ekstremnya, jadi itulah salah satu alasan saya menyukai musik rock,” ucap pria yang pernah berdinasi di Kominfo Madiun itu.

Meskipun pada awalnya ia menyukai band-band selain rock, tetapi dalam perjalanan karirnya yang mengantarkan dirinya ke depan gerbang band metal. Puncaknya pada tahun 2022 di Madiun, Mahesa bersama empat temannya menyatukan visi misi untuk menciptakan grup musik beraliran metal hardcore yang kemudian diberi nama The Carrion.

Nama The Carrion dipilih karena memiliki makna bangkai atau daging yang membusuk, akan tetapi hal itu sedikit kontras dengan logo yang mereka pakai yakni gambar burung phoenix yang menjadi lambang dari keabadian.

Alhasil, Mahesa sang musisi menyisipkan makna bahwa antara nama dan logo memiliki

ketersinambungan yang kuat, memang apapun badan atau raga yang telah mati pasti akan membusuk dan yang abadi hanyalah jiwa.

Dibentuknya band ini pun juga sebagai bentuk respon dari kritik sosial yang mencakup isu-isu lingkungan, kehidupan bermasyarakat, ketidakadilan, hingga ketimpangan sosial. Tak hanya soal isu sosial saja yang diangkat, lanjut pria brewok itu, ada juga isu soal kesehatan mental yang digodok menjadi sebuah lagu.

“Kami telah menyiapkan mini album yang di dalamnya nanti ada 5 lagu dengan isi kritik sosial dan mental health,” tegas pria penggemar film science fiction itu.

Musik ini juga tercipta dari dorongan personal issue Mahesa sebagai seorang musisi utama. Ia mengaku punya dark system yang ketika dilampiaskan outputnya harus berbuah positif. Seperti ketika marah-marah, daripada berbuat

“ Bikin lagu rock itu gak gampang, kami berusaha meleburkan seluruh kepala yang ada di dalam kelompok agar dapat bersatu,”

[WAHYU MAHESA MIARTA]
.....

onar, ia lebih memilih untuk bermain skateboard, boxing, sampai menulis lirik musik.

Tantangan The Carrion

Salah satu tantangan yang membantu perkembangan The Carrion dalam perjalanan

sepanjang 2 tahun ini adalah munculnya penolakan-penolakan untuk manggung dari berbagai event rock. Luka dan duka bercampur aduk tak karuan. Realita memang cukup menyakitkan bagi sebuah band rock pendatang, bagaimanapun juga band ini harus terus berjalan dan menyerah bukanlah hal yang tepat.

Pada saat itu di Madiun juga tengah marak geeks lokal dengan genre yang sama, yaitu punk hardcore. Sementara The Carrion didirikan sesuai dengan referensi dan kesenangan bersama, yakni membuat suatu musik rock yang tertuang makna positivity di dalamnya.

Satu-satunya lagu yang telah diciptakan dan telah diputar ribuan kali di Spotify dan Apple Music berjudul New Awakening. Lagu perdana itu mengandung pesan dalam liriknya, bahwa setelah seseorang menghadapi keruwetan dalam kehidupannya, maka ia akan segera menemukan jalan keluar yang baik.

“Mungkin karena band kita sama mereka nggak satu circle jadinya sulit untuk join dan diterima di setiap event musik rock,” ucap laki-laki yang pernah mengisi voice over iklan penutupan ASEAN Para Games 2022 di Solo itu.

Maka satu-satunya jalan adalah membentuk pasar atau market sendiri, menciptakan kolom baru, dan menata konsep yang lebih fresh untuk dapat memikat perhatian penonton. Dari keringat yang tak terhitung mahalnya itu The Carrion berhasil melakoni tour panggungnya ke beberapa lokasi seperti di Bakorwil Madiun, alun-alun

Caruban, dan RRI Madiun.

Berdiri di atas panggung dengan gemerlap lampu warna-warni yang berputar. Setiap jiwa yang melihat band ini hanyut dalam lirik penuh makna, menampar realita, dan membangkitkan kembali semangat bagi mereka jiwa yang diterpa keputusan.

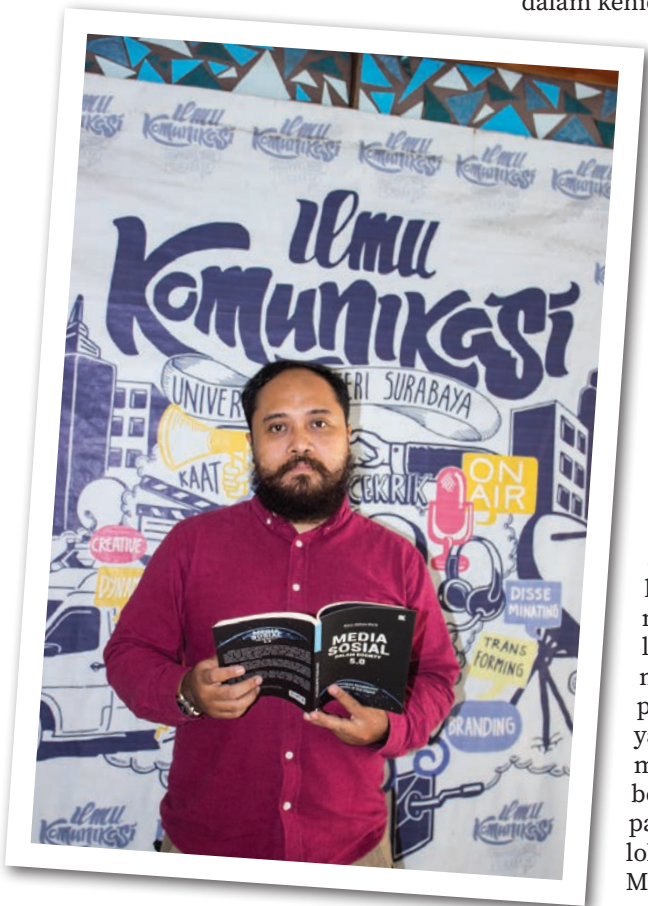
Kini band metalcore The Carrion dapat berdiri sendiri dan memiliki studio pribadi untuk menggarap lagu-lagu berikutnya. Euforia di atas tak berlangsung mulus begitu saja, sebab empat anggota lainnya, Dika Ardi (gitar), Dani Purwo (gitar), Nino Bastomi (bas), dan Rico Yudiawan (drum) juga memiliki keluarga dan pekerjaan masing-masing.

Kerap kali, jadwal latihan dilakukan pada saat senggang dan hari libur. Sang drummer berprofesi sebagai pengusaha coffee shop, sang gitaris sebagai pengusaha seblak, ada yang punya bisnis kemikel, bahkan ada juga yang masih berkuliah di jurusan Teknik Kimia.

“Jadi bikin lagu rock itu gak gampang, kami berusaha meleburkan seluruh kepala yang ada di dalam kelompok agar dapat bersatu,” ucapnya.

Alasan dosen Ilmu Komunikasi Unesa satu ini untuk dapat survive sebagai seorang akademisi sekaligus musisi tak terlepas dari kiblat musiknya. Banyak band-band rock di luar negeri yang anggotanya itu merupakan lulusan dari universitas ternama, bahkan ada yang bergelar profesor.

Ada Rivers Cuomo yang merupakan vokalis utama sekaligus gitaris band Weezer dari Harvard University. Lalu ada Tom Scholz yang merupakan lulusan Massachusetts Institute of Technology. Kemudian ada Greg Graffin yang merupakan musisi legendaris dari Bad Religion, ia sejatinya adalah profesor jurusan Biologi di University of California Los Angeles (UCLA). “Tidak ada batasan sebagai seorang akademisi untuk terus berkarya seni,” tutupnya. ■ @putra



MENAHAN

Sebulan dalam setahun kaum muslimin digembleng khusus melalui ibadah puasa. Puasa termasuk ibadah istimewa, karena siapa yang meninggalkannya wajib mengganti pada hari lainnya. Tidak seperti ibadah sholat, yang bagi wanita ‘bisa libur’ saat menstruasi. Khusus puasa ini, setiap wanita muslim tetap diwajibkan mengganti sejumlah puasa yang ditinggalkan karena berhalangan (haid), dan masih banyak lagi keistimewaan puasa lainnya.

Puasa yang secara terminologi agama Islam diartikan sebagai menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa semata-mata karena Allah swt, tak lain merupakan sebuah cara agar manusia (khususnya umat Islam) terus menata dirinya. Secara kamus, kata ‘menahan’ lebih diarahkan; ketika puasa seseorang harus mampu menahan segala keinginan dan hasratnya. Keinginan yang bersifat duniawi serta hasyrat yang terkait dengan rohani.

Menahan keinginan duniawi seperti makan, minum, dan kebutuhan seksual adalah insting dasar manusia yang harus dijaga betul selama puasa. Ini adalah bagian dari proses tirakat, yang menurut ilmu kedokteran agar organ tubuh mengalami proses

detoks secara alami. Menahan sejenak keinginan makan-minum selama jam tertentu juga akan berkolerasi terhadap terkendalinya hasrat seksual, sehingga terkontrol pula efek-efek yang ditimbulkannya.

Setelah mampu menahan kebutuhan dasar manusia tersebut, Allah juga telah menjanjikan banyak *reward* bagi mereka yang berpuasa, khususnya dalam bulan suci Ramadan. Saking banyaknya *reward*, tidur pun bisa dimasukkan kategori ibadah dan berpahala. Bahkan, *abab* pun, alias bau mulut orang yang berpuasa memiliki nilai kemuliaan lebih. Sebagaimana Hadist Riwayat Imam Bukhori, “Sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa lebih harum di sisi Allah daripada bau minyak misk (kasturi).”

Kemudian bagaimana dengan mampu menahan hasyrat yang terkait dengan rohani? Ini bagian terpenting dari ibadah puasa yakni menahankan jiwa (emosi) untuk tidak melakukan hal-hal buruk. Hal ini sesuai dengan Hadist Riwayat Ath Thabarani, “Betapa banyak orang yang berpuasa namun dia tidak mendapatkan dari puasanya tersebut kecuali rasa lapar dan dahaga.” Ini merupakan peringatan keras bagi kita yang sedang menjalankan puasa agar benar-benar mampu mentetralkan setiap bisikan hatinya.

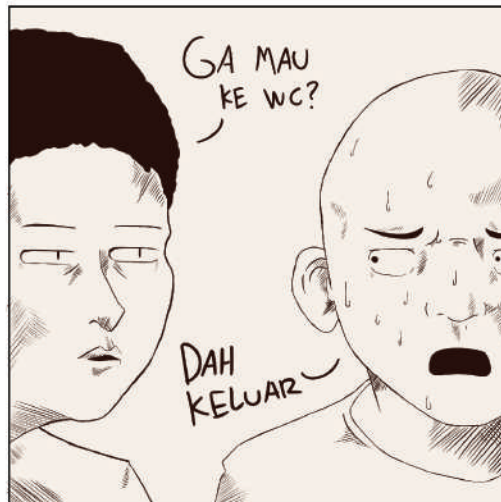
Alhasil, bila kita semua mampu mencapai tahapan menahan yang sebenar-benarnya sesuai hakikat puasa, maka kita akan mendapatkan tujuan dari semuanya. Dari yang awalnya ‘menahan’, kita bisa menjadi ‘tahan’ atau kuat. Melalui proses puasa, tubuh dan jiwa akan lebih memiliki imun yang kuat dan tahan terhadap gempuran serta pengaruh tidak baik dari luar. Lewat puasa yang benar, perolehannya sesuai motto; Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Akhirnya kita semua perlu menggarisbawahi sabda Rasulullah: “*Man shama ramadhana imanana wahtisaban ghufira lahu maa taqaddama min dzanbih.* (Barangsiapa yang berpuasa sebulan penuh di bulan ramadan dengan penuh keimanan dan mengharap pahala dari Allah, maka semua dosanya yang lalu akan diampuni).

Bonus, Allah juga akan menyematkan predikat *muttaqin* kepada mereka yang menjalankan ibadah puasa Ramadan penuh keimanan. Ayo jaga dan sempurnakan puasa kita!○

Wallahu a’lam bishawab.

Diam





Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

MERDEKA
BELAJAR

UNESA
PTNBH
SATULAMBAHINDOPEAN

Rektor dan Keluarga Besar
Universitas Negeri Surabaya
Mengucapkan

**Selamat
& Sukses**



Atas dilantiknnya

Prof. Dr. rer. nat. Abdul Haris, M.Sc.

Sebagai

Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Republik Indonesia

Jakarta, 15 Maret 2024