



# NEWSLETTER TOTUS TUUS

Lembaga Penguatan Nilai Universitas

## TIM REDAKSI

**Penanggung Jawab**  
Ketua Lembaga Penguatan Nilai Universitas:  
Dr. Aloysius Widyawan Louis S.S., M.Phil.

**Pimpinan Redaksi:**  
Fx. Wigbertus Labi Halan, S.Fil., M.Sosio.

**Editor:**  
Fx. Wigbertus Labi Halan, S.Fil., M.Sosio.

**Sekretaris:**  
Ayu Kristiyaningrum A.Md.A.B.

**Desain:**  
Antanius Daru Priambada, S.T., M.M

**Alamat Redaksi:**  
Lembaga Penguatan Nilai Universitas  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Gedung Benedictus  
Lantai 3, Ruang B. 322  
Jalan Dinoyo 42-44 Surabaya

Email: [virtues-institute@ukwms.ac.id](mailto:virtues-institute@ukwms.ac.id)  
Ext.: 304

## DAFTAR ISI

Dari Meja Redaksi .....	1
Seputar Kampus .....	2
Christus Vivit--Kristus Hidup .....	3
Renungan .....	4 - 6
Integrasi Psychological Capital dan Mindful Teaching .....	7 - 8
Infografis .....	8

## Dari Meja Redaksi

Sobat Widya Mandala yang terkasih,

Kinerja aparat hukum di Indonesia kembali disorot. Jumat, 18/07/2025, Pengadilan Tindak Pidana Korupsi Jakarta Pusat memutuskan bahwa Thomas Trikasih Lembong, mantan Menteri Perdagangan 2015-2016 di Era Presiden Joko Widodo, dinyatakan bersalah dengan vonis 4,5 tahun penjara. Putusan itu dinilai kontroversial oleh banyak ahli. Tidak ditemukan niat jahat (*mens rea*). Dengan tidak ditemukannya niat jahat, unsur pidana sulit untuk dibuktikan. Kerugian negara sebesar Rp. 194 milyar juga diragukan perhitungannya, dan tak ditemukan bukti valid masuk ke kantong pribadi Tom Lembong. Ia dipandang melakukan tugas dan tanggungjawab administratif yang menjadi wewenangnya sehingga harusnya perlu ditelusuri pula pembuat kebijakan di bagian 'hulu'. Karena itu, dugaan politisasi hukum semakin kuat karena keterlibatan pribadi Tom Lembong sebagai bagian dari kelompok oposisi. Vonis ini pun mengguncang rasa keadilan publik dan memicu reaksi negatif kalangan masyarakat sipil dan aktivis anti-korupsi.

Realitas kehidupan berbangsa dan bernegara yang kurang ideal semacam ini harusnya menjadi materi yang baik untuk direfleksikan, terutama karena kita berkarya di dunia pendidikan. Universitas Katolik yang harusnya sarat akan nilai-nilai pencarian kebenaran yang mendalam, penegakan keadilan, pembentukan hati nurani yang kritis dan terang, keberanian menggemakan suara kenabian, mempromosikan solidaritas dan pelayanan kepada sesama, serta pembentukan pemimpin berintegritas, benar-benar berhadapan dengan tantangan zaman yang serius (bdk. *Ex Corde Ecclesiae*, 18, 21, 32, 34). Sungguh berat berpegang pada prinsip dan implementasinya bahwa Universitas Katolik harus menjadi agen moral dan spiritual yang bertanggungjawab mencari kebenaran, menanamkan etika, dan memperjuangkan keadilan.

Karena itu, kita tak mungkin berjalan sendiri. Sinodalitas pendidikan katolik harus dibangun bersama dari setiap jenjang pendidikan. Apa yang terjadi di PTK, tak pernah lepas dari pergumulan di LPK, demikian pula sebaliknya. Menciptakan ekosistem pendidikan katolik adalah bagian dari pertobatan bersama insan-insan pendidikan katolik demi terwujudnya misi pendidikan Katolik bagi Indonesia. Kapal besar pendidikan katolik yang kita tumpangi memang sedang berada dalam gelombang dan badai besar yang siap menelan dan menggerus kita kapan pun. Kesatupaduan kita berjalan dan berjuang bersama dalam ekosistem pendidikan katolik perlu diwujudkan dalam bentuk-bentuk implementatif yang lebih konkret.

Berkah Dalem

# SEPUTAR KAMPUS

## ULANG TAHUN DOSEN DAN TENAGA KEPENDIDIKAN

### Daftar Ulang Tahun Tanggal 28 Juli - 02 Agustus 2025

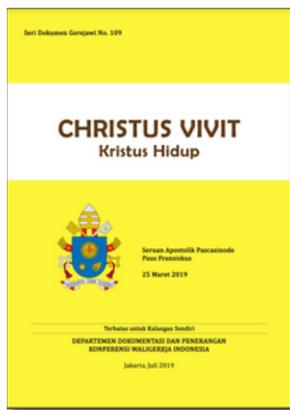
- Julius Andi Kurniawan, A.Md. - Fakultas Teknik
- Ir. Theresia Liris Windyaningrum, S.T., M.T. - PSDKU Rekayasa Teknik Industri
- apt. Ida Ayu Andri Parwitha, S. Farm., M.Farm. - Fakultas Farmasi
- Teresia Yuliawati, S.Sos. - Lembaga Pengembangan dan Kerjasama
- Yuli Nugraheni, S.Sos., M.Si. - Fakultas Ilmu Komunikasi
- dr. Hendy Wijaya, M.Biomed. - Fakultas Farmasi
- Victor Christian Kaharso, S.T.P., M.Eng. - Fakultas Teknologi Pertanian
- Jessica Febrina Haryanto, S.Pd., M.Pd. - Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Ignatius Yuliyanto Sulistiyono, S.Mn. - BAU - Rumah Tangga
- dr. Ivan Tjokrowinoto, S.Ked. - Fakultas Kedokteran
- Drs. apt. Pre Augusta Siswantoro, MBA. - Fakultas Farmasi
- Eny Indriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog - Pusat Layanan Psikologi
- Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep. - Fakultas Keperawatan
- Anita Roslina Simanjuntak, S.Pd., M.Pd. - Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Akhsaniyah, S.Sos., M.Med.Kom. - Fakultas Ilmu Komunikasi
- Amelia Rosita Dewi - PSDKU Bahasa Indonesia

----- Selamat Ulang Tahun dan Tuhan Memberkati -----



<https://bit.ly/PeKABox>





## CHRISTUS VIVIT

### Kristus Hidup

---

218. Dalam konteks ini, pada berbagai lembaga kita harus menyediakan tempat-tempat yang memadai bagi orang-orang muda di mana mereka dapat mengatur sesuka diri mereka dan di mana mereka dapat datang dan pergi dengan bebas; tempat-tempat yang menerima mereka dan ke mana mereka bisa pergi kapan pun dan berjumpa dengan orang muda lain, baik dalam saat-saat kesedihan atau kebosanan, maupun saat mereka ingin merayakan sukacita mereka. Sesuatu yang serupa itu telah diwujudkan oleh beberapa oratorium dan pusat-pusat pembinaan orang muda, yang dalam banyak kesempatan menjadi tempat di mana orang-orang muda mengalami persahabatan dan jatuh cinta, di mana mereka saling berjumpa, bisa berbagi musik, aktivitas rekreatif, olah raga, dan bahkan refleksi dan doa, dengan sedikit dana dan berbagai usulan. Dengan cara ini, pewartaan yang mutlak perlu dari pribadi ke pribadi bisa berhasil, sesuatu yang tidak bisa digantikan dengan sumber atau strategi pastoral apa pun.

219. "Persahabatan dan perjumpaan, sering kali dalam kelompok yang kurang lebih terstruktur, memberi peluang untuk memperkuat kecakapan sosial dan relasional dalam konteks di mana mereka tidak dinilai dan dihakimi. Pengalaman kelompok juga merupakan sumber daya yang besar untuk berbagi iman dan untuk saling membantu dalam kesaksian. Orang-orang muda mampu membimbing orang-orang muda lain dan menghidupi sebuah kerasulan sejati di antara sahabat-sahabat mereka sendiri."cxv

220. Hal ini tidak berarti bahwa mereka harus terisolasi dan kehilangan kontak dengan komunitas parokial, gerakan-gerakan dan lembaga-lembaga gerejawi lainnya. Namun mereka dapat berintegrasi lebih baik ke dalam komunitas-komunitas yang terbuka, hidup dalam iman, mau memancarkan Yesus Kristus, bersukacita, bebas, bersaudara dan berkomitmen. Komunitas-komunitas itu bisa menjadi saluran-saluran di mana mereka merasa bahwa dimungkinkan untuk memupuk relasi-relasi yang berharga.

## Hari Kakek Nenek dan Lanjut Usia se-Dunia IV

Kej 18:20-33; Mzm 138:1-2a.2bc-3.6-7ab.7c-8; Kol 2:12-14; Luk 11:1-13

Kardinal Kevin Farrell, Prefek Dikasteri untuk Orang Awam, Keluarga dan Kehidupan, dalam mengomentari teks tersebut, mengatakan: "Dalam pesan itu, Bapa Suci menekankan bagaimana - karena krisis rasa kebersamaan dan munculnya mentalitas yang semakin individualistis - kesepian para lansia sering tidak dianggap sebagai masalah. Tetapi Gereja dipanggil untuk membangun sesuatu yang berbeda, untuk menemukan kembali rasa persaudaraan, dan untuk membangun ikatan antar generasi". Berikut ini pesan Bapa Suci Fransiskus yang ditulisnya sebelum beliau meninggal:

Pesan Bapa Suci Paus Fransiskus  
untuk Hari Kakek-Nenek dan Lansia Sedunia Keempat 28 Juli 2024

### **"Janganlah membuang aku pada masa tuaku"**

(bdk. Mzm. 71:9)

Saudara dan saudari yang terkasih,

Allah tidak pernah meninggalkan anak-anak-Nya, tidak pernah. Bahkan ketika usia kita bertambah dan kekuatan kita menurun, ketika rambut kita memutih dan peran kita dalam masyarakat berkurang, ketikahidup kita menjadikurang produktif dan dapat berisiko terlihat tidak berguna. Allah tidak memandang penampilan (bdk. 1 Sam. 16:7); Dia tidak ragu untuk memilih mereka yang, bagi banyak orang, mungkin tampak tidak relevan. Allah tidak membuang satu batu pun; bahkan, batu-batu yang "tertua" menjadi pondasi yang kokoh di mana batu-batu yang "baru" dapat bertumpu, untuk membangun sebuah bangunan rohani (bdk. 1 Ptr. 2:5).

Secara keseluruhan, Kitab Suci mengisahkan tentang kasih setia Tuhan. Kitab Suci menawarkan kepada kita kepastian yang menghibur bahwaAllah senantiasa menunjukkan belas kasihan-Nya kepada kita di setiap tahap kehidupan, dalam situasi apa pun yang kita hadapi, bahkanketika kita mengkhianati-Nya. Mazmur dipenuhi dengan keajaiban hati manusia di hadapan Allah yang memperhatikan kita meskipun kita tidak berarti (bdk. Mzm. 144:3-4); Mazmur meyakinkan kita bahwa Allah telah membentuk kita masing-masing sejak berada dalam kandungan ibu kita (bdk. Mzm. 139:13) dan bahkan di dunia orang mati pun Allah tidak meninggalkan kita (bdk. Mzm. 16:10). Maka, kita dapat percaya bahwa Allah akan tetap dekat dengan kita juga di masa tua, terlebih lagi karena dalam Kitab Suci dikatakan bahwa menjadi tua adalah tanda berkat.

Pada saat yang sama, di dalam Mazmur, kita juga menemukan permohonan yang tulus kepada Tuhan: "Janganlah membuang aku pada masa tuaku" (bdk. Mzm. 71:9). Kata-kata yang keras, bahkan kasar. Kata-kata ini membuat kita ingat akan penderitaan Yesus yang luar biasa, ketika Ia berseru di atas kayu salib: "Allah-Ku, ya Allah-Ku, mengapa Engkau meninggalkan Aku?" (Mat. 27:46).

Maka, di dalam Kitab Suci, kita menemukan jaminan kedekatan Allah di setiap tahap kehidupan dan ketakutan akan ditinggalkan, terutama di usia tua dan di saat-saat sakit. Tidak ada kontradiksi di sini. Jika kita melihat di sekitar kita, tidak sulit bagi kita untuk melihat bahwa sabda itu menggambarkan kenyataan yang begitu jelas. Terlalu sering, kesepian menjadi teman suram dalam hidup kita sebagai orang tua dan kakek-nenek. Ketika saya menjadi Uskup Buenos Aires, saya sering mengunjungi panti-panti jompo dan menyadari betapa jarang mereka menerima kunjungan. Beberapa dari mereka sudah berbulan-bulan tidak bertemu dengan anggota keluarganya.

# RENUNGAN HARI MINGGU BIASA XVII

Ada banyak sebab dari kesepian ini: di banyak tempat, terutama di negara-negara miskin, para lansia mendapati diri mereka sendirian karena anak-anak mereka dipaksa bermigrasi. Saya juga merenungkan begitu banyak situasi konflik. Berapa banyak lansia yang ditinggalkan sendirian karena para pria - pemuda dan orang dewasa - dipanggil untuk berperang, dan para wanita, terutama wanita dengan anak-anak kecil, telah meninggalkan negaranya untuk menjamin keamanan anak-anak mereka. Di kota-kota dan desa-desa yang hancur akibat perang, banyak lansia yang ditinggalkan sendirian; mereka adalah satu-satunya tanda kehidupan di daerah-daerah di mana pengabaian dan kematian tampaknya berkuasa. Di belahan dunia lain, kita menjumpai kepercayaan yang salah, yang berakar kuat pada budaya lokal tertentu, yang memusuhi para lansia, yang dicurigai menggunakan ilmu sihir untuk mengurus energi vital kaum muda; ketika kematian dini, penyakit, atau kemalangan lainnya menimpa kaum muda, kesalahan ditimpakan kepada para lansia. Mentalitas ini harus dilawan dan dihilangkan. Mentalitas seperti ini merupakan salah satu prasangka yang tak berdasar, yang telah dibebaskan oleh iman Kristen, namun prasangka ini terus menyulut konflik antar generasi antara kaum muda dan kaum tua.

Namun jika kita renungkan, pada saat ini, ada tuduhan yang berkembang di berbagai macam tempat bahwa orang tua "merampas masa depan anak muda". Tuduhan ini tampil dalam aneka bentuk, bahkan dalam masyarakat yang paling maju dan modern sekalipun. Sebagai contoh, saat ini ada keyakinan yang meluas bahwa para lansia membebani kaum muda dengan biaya kebutuhan layanan sosial yang tinggi, sehingga menyedot sumber daya yang seharusnya diberikan untuk pengembangan masyarakat dan dari kaum muda. Persepsi ini menyimpang dari kenyataan. Persepsi ini mengasumsikan bahwa kelangsungan hidup para lansia membahayakan kelangsungan hidup kaum muda, sehingga untuk mendukung kaum muda, ada alasan kuat untuk mengabaikan atau bahkan menekan kaum lansia. Konflik antar generasi adalah kekeliruan dan buah beracun dari budaya konflik. Mengadu domba antara yang muda dengan yang tua adalah bentuk manipulasi yang tidak dapat diterima: "Yang penting adalah kesatuan dari berbagai usia kehidupan, yang merupakan titik acuan nyata untuk memahami dan menghargai kehidupan manusia secara keseluruhan" (Katekismus, 23 Februari 2022).

Mazmur yang dikutip di atas, dengan permohonan untuk tidak ditinggalkan di usia tua, berbicara tentang sebuah konspirasi yang menyelimuti kehidupan para lansia. Konspirasi ini nampaknya berlebihan, tetapi sebetulnya tidak demikian, jika kita mempertimbangkan bahwa kesepian dan pengabaian para lansia bukanlah suatu kebetulan atau hal yang tak terelakkan, tetapi merupakan buah dari keputusan-keputusan, keputusan politik, ekonomi, sosial, dan pribadi, yang gagal untuk mengakui martabat tak terbatas dari setiap orang, "di luar setiap keadaan, kondisi, dan situasi yang mungkin dihadapi orang tersebut" (Deklarasi Dignitas Infinita, 1). Ini terjadi ketika kita kehilangan pandangan akan nilai setiap individu, sehingga orang dihargai dari segi biaya, yang dalam beberapa kasus dianggap terlalu tinggi untuk dibayar. Lebih buruk lagi, sering kali para lansia sendiri menjadi korban dari pola pikir ini; mereka menganggap diri mereka sebagai beban dan merasa menjadi orang pertama yang harus minggir.

Kemudian, saat ini juga banyak wanita dan pria yang mencari pemenuhan diri dengan hidup semandiri mungkin dan lepas dari orang lain. Anggota kelompok ini sedang mengalami krisis dan sikap individualisme dirayakan: peralihan dari "kita" ke "saya" adalah salah satu tanda yang paling jelas di zaman kita. Keluarga, yang merupakan alasan pertama dan paling radikal yang menentang gagasan bahwa kita dapat menyelamatkan diri kita sendiri, telah menjadi salah satu korban dari budaya individualisme ini. Namun, begitu kita menjadi tua dan kekuatan kita mulai menurun, ilusi individualisme, bahwa kita tidak membutuhkan siapa pun dan dapat hidup tanpa ikatan sosial, terungkap secara nyata. Memang, kita membutuhkan segalanya, tetapi pada suatu titik dalam hidup ketikakita sendirian, tidak ada lagi orang lain yang dapat membantu, tanpa seorang pun yang dapat kita andalkan. Penemuan suram seperti ini baru disadari oleh banyak orang setelah semuanya sudah terlambat.

Kesendirian dan pengabaian telah menjadi elemen yang berulang dalam lanskap sosial saat ini. Mereka memiliki banyak akar. Dalam beberapa kasus, mereka adalah hasil dari pengucilan yang diperhitungkan, semacam "konspirasi sosial" yang menyedihkan; dalam kasus lain, tragisnya, masalah keputusan pribadi seseorang. Dalam kasus lain, para lansia tunduk pada kenyataan ini, berpura-pura bahwa itu adalah pilihan bebas mereka. Semakin lama, kita semakin kehilangan "rasa persaudaraan" (Fratelli Tutti, 33); kita bahkan sulit untuk memikirkan alternatif lain.

# RENUNGAN HARI MINGGU BIASA XVII

Kita dapat melihat rasa pasrah dari banyak orang usia lanjut yang tergambarkan dalam Kitab Rut, yang mengisahkan tentang Naomi yang sudah lanjut usia, yang setelah kematian suami dan anak-anaknya, mendorong kedua menantunya, Orpa dan Rut, untuk kembali ke kampung halaman dan rumah mereka (bdk. Rut 1:8). Naomi, seperti kebanyakan orang lanjut usia saat ini, takut untuk tinggal sendirian, namun ia tidak dapat membayangkan hal lain. Sebagai seorang janda, ia tahu bahwa ia tidak berharga di mata masyarakat; ia melihat dirinya sebagai beban bagi dua wanita muda yang, tidak seperti dirinya. Mereka masih dapat mempunyai hidup mereka sendiri. Karena alasan ini, ia menganggap yang terbaik adalah menyingkir, dan karena itu ia menyuruh kedua menantunya yang masih muda untuk meninggalkannya dan membangun masa depan di tempat lain (bdk. Rut 1:11-13). Kata-katanya mencerminkan kesepakatan sosial dan agama yang kaku pada zamannya, yang tampaknya menyegel nasibnya sendiri.

Narasi Kitab Suci kemudian memberikan kita dua tanggapan yang berbeda terhadap kata-kata Naomi dan usia tua itu sendiri. Salah satu dari dua menantu perempuannya, Orpa, yang mencintai Naomi, menciumnya dan, menerima apa yang tampaknya merupakan satu-satunya solusi yang mungkin, yaitu pergi meninggalkannya. Namun, Ruth tidak meninggalkan Naomi dan, yang mengejutkannya, mengatakan kepadanya: "Janganlah engkau memaksa aku meninggalkan engkau" (Rut 1:16). Ruth tidak takut untuk menantang adat istiadat dan pola pikir yang sudah tertanam dalam. Dia merasakan bahwa wanita tua itu membutuhkannya. Dan dengan berani. Ruth tetap berada di sisinya dan mengawali perjalanan baru bagi mereka berdua. Bagi kita semua, yang terbiasa dengan gagasan bahwa kesendirian adalah takdir yang tidak dapat dihindari, Ruth mengajarkan bahwa dalam menanggapi permohonan "Jangan tinggalkan aku", adalah mungkin untuk menjawab, "Aku tidak akan meninggalkanmu". Ruth tidak ragu-ragu untuk menumbangkan apa yang tampaknya merupakan situasi yang tidak dapat diubah: hidup sendiri tidak perlu menjadi satu-satunya alternatif! Bukanlah suatu kebetulan, Ruth, yang tetap berada di sisi Naomi yang sudah lanjut usia, adalah nenek moyang Mesias (bdk. Mat 1:5), Yesus, Imanuel, "Allah menyertai kita", yang membawa kedekatan dan kedekatan Allah sendiri kepada semua orang, dari segala usia dan kondisi kehidupan.

Kebebasan dan keberanian Ruth mengundang kita untuk mengambil jalan yang baru. Marilah kita mengikuti jejaknya. Marilah kita berangkat bersama wanita muda asing dan Naomi yang sudah lanjut usia ini, dan tidak takut untuk mengubah kebiasaan kita dan memimpikan masa depan baru bagi para lansia kita. Semoga kita menyampaikan rasa terima kasih kita kepada semua orang yang, sering kali dengan pengorbanan yang besar, mengikuti teladan Ruth, ketika mereka merawat orang yang lebih tua atau sekadar menunjukkan kedekatan setiap hari dengan kerabat atau kenalan yang tidak lagi memiliki siapa pun. Ruth, yang memilih untuk tetap dekat dengan Naomi, kemudian diberkati dengan perkawinan yang bahagia, sebuah keluarga, rumah baru. Hal ini selalu terjadi: dengan tetap dekat dengan para lansia dan mengakui peran mereka yang unik dalam keluarga, dalam masyarakat dan dalam Gereja, kita sendiri akan menerima banyak karunia, banyak rahmat, banyak berkat!

Pada Hari Kakek-Nenek dan Lanjut Usia Keempat ini, marilah kita tunjukkan kasih sayang kita kepada kakek-nenek dan anggota keluarga kita yang sudah lanjut usia. Marilah kita meluangkan waktu bersama mereka yang berkecil hati dan tidak lagi berharap pada kemungkinan masa depan baru. Sebagai ganti dari sikap mementingkan diri sendiri yang mengarah pada kesepian dan pengabaian, marilah kita tunjukkan hati yang terbuka dan wajah yang penuh sukacita dari para pria dan wanita yang memiliki keberanian untuk mengatakan "Aku tidak akan meninggalkanmu", dan untuk menempuh jalan yang berbeda.

Kepada kalian semua, kakek-nenek dan orang tua tercinta, dan kepada semua orang yang dekat dengan kalian, saya kirimkan berkat saya, disertai dengan doa-doa saya. Dan aku mohon kepadamu, jangan lupa untuk mendoakanku.

Roma, Santo Yohanes Lateran, 25 April 2024

*Franciscus*

Pendidikan tinggi di abad ke-21 tidak lagi cukup dipahami sebagai proses transfer pengetahuan atau peningkatan capaian akademik semata. Kita kini menghadapi lanskap kompleks: disrupsi teknologi, karakteristik unik Generasi Z dan Alpha, serta meningkatnya isu kesehatan mental di lingkungan akademik. Laporan UNESCO (2022) menunjukkan 56% peserta didik di Asia Tenggara mengalami kecemasan akibat tekanan kompetisi akademik. Ironisnya, masalah ini juga melanda tenaga pendidik. Studi Djalante dkk. (2023) mengungkap 34% pendidik mengalami *emotional exhaustion* yang berdampak pada kualitas pengajaran dan relasi di kelas.

Kondisi tersebut juga tercermin dalam survei internal salah satu dinas pendidikan di Indonesia pada tahun 2023. Ditemukan bahwa sebagian dosen senior mengalami burnout, yang ditandai dengan berkurangnya energi emosional, menurunnya motivasi mengajar, hingga munculnya keinginan untuk pensiun dini. Beberapa dosen merasa kehilangan makna dari profesi mereka, seolah hanya menjalankan tugas administratif tanpa ruang refleksi terhadap esensi mendidik. Salah satu tenaga pendidik bahkan merasa telah bertransformasi menjadi "sekadar pengisi borang dan pelapor administrasi," kehilangan makna esensial dari profesinya. Di sisi lain, mahasiswa pun menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi. Kecemasan menjelang ujian, gangguan tidur, penarikan diri sosial, dan psikosomatik menjadi fenomena yang semakin sering ditemui di lingkungan kampus. Hal ini dipicu oleh ekspektasi akademik, tekanan keluarga, perbandingan sosial di media digital, serta ketidakpastian masa depan.

Pendidikan kini bukan lagi proses transfer ilmu satu arah. Ia telah menjadi ruang interaktif penuh dinamika emosional dan kebutuhan saling memahami. Di tengah disrupsi teknologi dan krisis makna generasi muda, pendidikan harus bertransformasi menjadi tempat yang menumbuhkan harapan. Generasi mahasiswa saat ini tumbuh di era digital yang sangat dinamis. Mereka terbiasa berpikir cepat dan terbuka terhadap perubahan, tetapi pada saat yang sama juga menghadapi tekanan eksistensial yang tidak ringan. Banyak dari mereka merasakan ketidakpastian arah hidup, perasaan tidak cukup baik, serta keresahan yang dipicu oleh paparan media sosial yang terus-menerus. Mereka membutuhkan bukan hanya pengetahuan, tetapi juga pendampingan yang bermakna. Sementara itu, dosen pun tidak lepas dari tekanan. Beban administratif, target kurikulum, dan ekspektasi berlapis kerap mengaburkan niat awal mengajar: menumbuhkan dan menguatkan potensi mahasiswa.

Dalam konteks inilah, pendekatan pendidikan holistik menjadi kebutuhan mendesak, tidak hanya menekankan kognitif, tetapi juga merawat dimensi emosional, relasional, dan spiritual. **Pendekatan pendidikan berbasis Psychological Capital (PsyCap) dan mindful teaching menjadi semakin relevan. Keduanya menawarkan pendekatan humanistik dalam relasi belajar, yang selaras dengan nilai-nilai PeKA: Peduli, Komit, dan Antusias yakni nilai dasar yang dihidupi di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.**

*Psychological Capital* merupakan konsep dari psikologi positif yang mencakup empat dimensi kekuatan psikologis: *hope* (harapan), *efficacy* (efikasi diri), *resilience* (daya lenting), dan *optimism* (optimisme). Keempat aspek ini tidak bersifat tetap, tetapi dapat dikembangkan melalui proses pendidikan yang mendukung. Dosen yang memiliki harapan akan terus mencari cara ketika menemui hambatan dalam proses pembelajaran. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akan percaya pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan tantangan. Daya lenting akan membantu mereka bangkit dari kegagalan, dan optimisme akan menumbuhkan keyakinan bahwa masa depan dapat dihadapi dengan sikap positif. Selain PsyCap, pendekatan *mindful teaching* menekankan pentingnya kehadiran dosen secara utuh dalam proses belajar, bukan hanya secara fisik, tetapi juga mental dan emosional. Dosen yang hadir secara sadar akan lebih peka terhadap dinamika kelas, mampu membaca emosi mahasiswa, dan memberikan respons yang empatik. *Mindfulness* dalam mengajar juga mengajak dosen untuk mengenali kondisi dirinya sendiri, menjaga keseimbangan emosi, dan menciptakan suasana belajar yang kondusif secara psikologis.

Nilai-nilai PeKA menjadi landasan etis sekaligus praksis dari pendekatan ini. 'Peduli' berarti dosen dan institusi memberi perhatian pada proses tumbuh mahasiswa, bukan hanya hasil akhirnya. 'Komit' mencerminkan konsistensi dalam menjalankan peran pendidik secara profesional dan reflektif. Sementara 'Antusias' menunjukkan semangat dalam menjalani proses pembelajaran, serta kemampuan menularkan energi positif kepada mahasiswa. Dengan mengintegrasikan PsyCap dan *mindful teaching* ke dalam nilai-nilai PeKA, maka proses pendidikan di perguruan tinggi dapat menjadi lebih bermakna, sehat secara emosional, dan memberdayakan. Pendidikan tidak hanya mengejar capaian akademik, tetapi juga membentuk manusia yang resilien, reflektif, dan berdaya. Dosen tidak lagi hanya menjadi penyampai materi, melainkan fasilitator pertumbuhan psikologis mahasiswa.

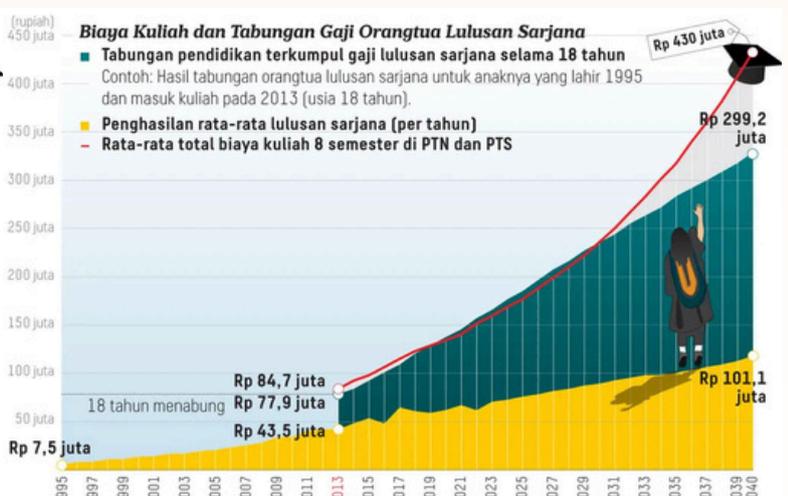
LANJUTAN HALAMAN 7

Sementara mahasiswa berkembang menjadi pribadi utuh yang siap menghadapi tantangan kehidupan secara adaptif dan sehat secara mental. Langkah integrasi ini dapat dimulai dari hal-hal sederhana: membuka kelas dengan refleksi singkat, menyediakan ruang untuk berbagi cerita, atau mengakhiri perkuliahan dengan latihan pernapasan sadar. Praktik-praktik kecil semacam ini, jika dilakukan secara konsisten dan tulus, dapat menumbuhkan atmosfer belajar yang lebih humanis dan suportif.

Di tengah berbagai tantangan yang dihadapi dunia pendidikan tinggi saat ini, harapan adalah modal penting. Dan harapan itu tidak datang begitu saja, ia dibangun secara kolektif, melalui relasi, refleksi, dan komitmen bersama. Melalui pendekatan yang terarah pada penguatan potensi manusia, integrasi Psychological Capital, *mindful teaching*, dan nilai-nilai PeKA dapat memperkaya ekosistem pembelajaran di kampus, menjadikannya ruang untuk bertumbuh, bukan hanya secara intelektual, tetapi juga secara psikologis dan sosial.

# Infografis

## Tabungan Pendidikan Kuliah dan Total Biaya Kuliah



**Keterangan:**



Angka biaya pendidikan tinggi dan penghasilan tahun 2023 hingga 2040 merupakan hasil ekstrapolasi tren 10 tahun terakhir.



Biaya pendidikan tinggi dihitung dari rata-rata biaya kuliah jalur reguler (SNMPTN dan SBMPTN untuk PTN serta jalur reguler untuk PTS).



Biaya pendidikan dihitung dari rata-rata biaya kuliah 30 PTN dan PTS besar.



Tabungan pendidikan diperoleh dari akumulasi 20 persen penghasilan orangtua selama 18 tahun, dari anak lahir hingga lulus SMA.

Sumber: Statistik Keadaan Pekerja 1995-2021(BPS) dan Laman 30 PTN dan PTS di Indonesia; Diolah Kompas/PUT/XNA/SPW



Sumber:

[https://www.kompas.id/artikel/orangtua-pilih-sekolah-swasta-demi-pendidikan-akhlak-dan-karakter-anak-hl-hal-2?open\\_from=Jurnalisme\\_Data\\_Page](https://www.kompas.id/artikel/orangtua-pilih-sekolah-swasta-demi-pendidikan-akhlak-dan-karakter-anak-hl-hal-2?open_from=Jurnalisme_Data_Page)