

**LAPORAN PELAKSANAAN KEGIATAN
PERSONAL IMPROVEMENT
MAHASISWA PENERIMA BEASISWA OUTREACHING
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2021/2022
TAHUN ANGGARAN 2022**



**UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2022**

**LEMBAR PENGESAHAN
PERSONAL IMPROVEMENT
MAHASISWA PENERIMA BEASISWA OUTREACHING
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2021/2022
TAHUN ANGGARAN 2022**

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Nama Kegiatan | : Personal Improvement |
| 2. Program | : Beasiswa Penuh Outreaching |
| 3. Bentuk Kegiatan | : Pembinaan |
| 4. Sumber Dana | : DIPA Universitas Tanjungpura |
| 5. Biaya | : Rp 15.664.500,- (Lima Belas Juta Enam Ratus Enam
Puluh Empat Ribu Lima Ratus Rupiah) |

Pontianak, 7 Maret 2022

Mengetahui,
Koordinator Outreaching,

Ketua Pelaksana,



Asriah Nurdini M, S.Si., M.Pd., Ph.D.
NIP 198105112005012002



Aswadi, S.Pd.
NIH 19900627201701011

Menyetujui,
Ketua Comdex & Outreaching,



Dra. Ertin Daningsih, M.Sc., Ph.D.
NIP 196310301986032001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT karena atas karunia-Nya laporan pelaksanaan kegiatan “Personal Improvement” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Laporan ini dibuat sebagai bentuk pertanggungjawaban terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

Ucapan terimakasih tidak lupa kami sampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung jalannya kegiatan ini hingga selesai, antara lain:

1. Rektor Universitas Tanjungpura yang telah memberikan dukungan dan kepercayaan kepada panitia pelaksana untuk melaksanakan kegiatan ini.
2. Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Universitas Tanjungpura sebagai penanggung jawab kegiatan mahasiswa.
3. Ketua Comdev & Outreaching Universitas Tanjungpura sebagai pengarah dan penanggungjawab kegiatan.
4. Koordinator Outreaching Universitas Tanjungpura dalam hal merancang dan pelaksana kegiatan pembinaan.
5. Seluruh panitia penyelenggara yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk ikut serta dan berperan aktif dalam kegiatan ini.
6. Seluruh peserta yang telah berpartisipasi dan pihak-pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu yang telah mendukung suksesnya kegiatan ini.

Saran dan kritik sangat kami harapkan agar nantinya dapat digunakan sebagai perbaikan pada kegiatan-kegiatan lain yang serupa di masa mendatang.

Pontianak, 7 Maret 2022

Ketua Pelaksana

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Manfaat	2
D. Sasaran	2
BAB II	3
PELAKSANAAN KEGIATAN	3
A. Panitia Pelaksana	3
B. Jadwal dan Tempat Pelaksanaan	3
C. Pembahasan	4
BAB III	13
PENUTUP	13
LAMPIRAN	14

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Personal Improvement Tanggal 5 Maret 2022	3
Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Personal Improvement Tanggal 6 Maret 2022	4

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Penyampaian materi “Siapa Aku”.....	6
Gambar 2. Penyampaian materi “Menggapai Mimpi”.....	7
Gambar 3. Penyampaian materi “Aku Bisa”.....	8
Gambar 4. Penyampaian materi “Muhasabah”.	9
Gambar 5. Penyampaian Materi “ Manajemen Waktu”.....	10
Gambar 6. Praktek menggunakan Aplikasi Google Calender	11
Gambar 7. Penyampaian Materi “Kedisiplinan”.....	11

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Hadir Panitia.....	14
Lampiran 2. Daftar Hadir Pemateri.....	14
Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta	14
Lampiran 4. Materi Kegiatan	14
Lampiran 5. Jadwal Kegiatan Peserta Personal Improvement.....	14

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Personal Improvement ialah segala bentuk upaya, kegiatan, atau tindakan yang diambil untuk meningkatkan kemampuan diri, minat, bakat, potensi, kesadaran diri, keterampilan hingga kualitas kehidupan dengan tujuan agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Personal Improvement atau pengembangan diri dapat dilakukan oleh siapa saja, di mana saja, dan kapan saja. Pada hakikatnya, Personal Improvement memanglah sesuatu yang sudah menjadi tanggung jawab bagi tiap individu. Hal itu karena, dalam meningkatkan kualitas dan pengembangan diri, diharuskan adanya kemauan yang berasal dari diri individu tersebut, bukan dari orang lain.

Melakukan Personal Improvement atau pengembangan diri juga harus dilakukan oleh semua individu, tidak memandang usianya, jenis kelamin, kondisi diri individu tersebut, ataupun yang lainnya. Sebab, dengan melakukan pengembangan diri atau Personal Improvement justru akan membangun diri individu tersebut menjadi pribadi yang lebih baik. Maka dapat dikatakan bahwa adanya Personal Improvement atau pengembangan dalam diri sangatlah penting di dalam proses kehidupan.

Kegiatan Personal Improvement ini ditujukan kepada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi angkatan 2019 dan mahasiswa penerima beasiswa Satu Dusun Satu Sarjana (SDSS) angkatan 2017 yang memiliki Indeks Prestasi Akademik (IPK) dibawah 3,00. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi internal (Monevin). Berdasarkan hasil monevin tersebut, mahasiswa banyak menyatakan memiliki motivasi yang rendah serta manajemen waktu yang kurang baik. Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan oleh mahasiswa tersebut maka dirasa perlu untuk memberikan pelatihan tentang pengembangan diri (Personal Improvement) dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dalam hal peningkatan motivasi dan kedisiplinan mahasiswa penerima beasiswa.

B. Tujuan

Tujuan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1. Mahasiswa dapat mengetahui cara manajemen waktu dengan baik, dan membuat skala prioritas dengan baik dan benar;
2. Mahasiswa dapat menggunakan aplikasi Google Calender dengan baik dan efisien;
3. Mahasiswa dapat mengetahui arti pentingnya disiplin dalam kehidupan sehari-hari, dan mengetahui seberapa besarkah kedisiplinan dalam mempengaruhi kehidupan;
4. Mahasiswa dapat mengenal berbagai jenis motivasi atau struktur dan motif-motif dalam diri;
5. Mahasiswa dapat mengenal kekuatan dan kelemahan diri sehingga lebih efektif dalam mengaplikasikan potensinya;
6. Mahasiswa mampu menjadi diri yang berkarakter, beradab dan mampu menentukan tujuan prestasi (goal setting) secara efektif dan efisien.

C. Manfaat

Manfaat dari kegiatan ini adalah:

1. Mahasiswa dapat membuat time Schedule secara baik dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari;
2. Mahasiswa dapat menggunakan aplikasi google calendar dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari;
3. Mahasiswa dapat mengetahui arti disiplin dan seberapa besar kedisiplinan mempengaruhi kehidupan;
4. Mahasiswa mampu menjadi diri yang berkarakter, beradab dan menjadi diri yang bisa berhubungan dengan Tuhan, Orangtua, Dosen dan lingkungan secara baik;
5. Mahasiswa dapat meningkatkan ethos kerja/belajar, disiplin, komitmen dan loyal.

D. Sasaran

Sasaran dari kegiatan ini adalah 27 mahasiswa Bidikmisi angkatan 2019 dan 7 mahasiswa Satu Dusun Satu Sarjana Pemda Sekadau angkatan 2017.

BAB II PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Panitia Pelaksana

Pelaksana dalam kegiatan ini terdiri atas:

1. Ketua Pelaksana : Aswadi, S.Pd.
2. Sekertaris : Tri Eka Heti Purnawati, S.Pd.
3. Anggota : 1. Alfiansyah
2. Endro Ronianus
3. Fajar Anggreswari

B. Jadwal dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan *personal improvement* dirancang secara tatap muka untuk 27 mahasiswa penerima beasiswa penuh Bidikmisi angkatan 2019 dan 7 mahasiswa penerima beasiswa Satu Dusun Satu Sarjana (SDSS) Pemerintah Daerah Kabupaten Sekadau. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 5-6 Maret 2022 (Tabel 1) di Gedung Kuliah Bersama A.

**Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Personal Improvement Tanggal 5
Maret 2022**

Waktu	Kegiatan	Pelaksana
06.30-07.00	Kedatangan dan registrasi peserta	Panitia
07.00-07.10	Pengkondisian peserta	Panitia
07.10-7.15	Pembukaan Acara Oleh MC	MC
07.15-07.30	Menyanyikan lagu Indonesia Raya	Panitia
07.30-07.45	Kata sambutan oleh Koordinator Outreaching	Asriah Nurdini M, S.Si, Ph.D
07.45-08.00	Kata sambutan dan pembukaan kegiatan oleh Ketua Comdev & Outreaching	Dra. Entin Daningsih, M,Sc., Ph.D
08.00-12.00	Penyampaian materi tentang Motivasi	Tim Kawan Creative Organizer
12.00-13.00	ISHOMA	Panitia
13.00-16.00	Penyampaian materi tentang Motivasi	Tim Kawan Creative Organizer
16.00-16.30	Kepulangan peserta	Panitia
16.30-selesai	Briefing untuk kegiatan tanggal 6 Maret 2022	Panitia

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Personal Improvement Tanggal 6 Maret 2022

Waktu	Kegiatan	Pelaksana
07.00-07.45	Kedatangan dan registrasi peserta	Panitia
07.45-08.00	Pengkondisian peserta	Panitia
08.00-09.30	Penyampaian materi “Manajemen Waktu”	Eva Faja Ripanti, S.Kom., M.M.S.I., Ph.D.
09.30-10.00	Pengkondisian peserta	Panitia
10.00-11.30	Penyampaian materi “Kedisiplinan”	Dr. Wolly Candramila, M.Si.
11.30-12.00	Penutupan kegiatan oleh Koordinator Outreaching	Asriah Nurdini M, S.Si, Ph.D
12.00-selesai	Kepulangan peserta	Panitia

C. Pembahasan

Kegiatan Personal Improvement ini ditujukan untuk 27 mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi angkatan 2019, dan 7 mahasiswa penerima beasiswa Satu Dusun Satu Sarjana (SDSS) angkatan 2017 yang memiliki Indeks Prestasi Akademik (IPK) dibawah 3,00, dengan total peserta adalah 33 mahasiswa. Dari jumlah tersebut hanya 20 (61%) mahasiswa yang hadir pada saat kegiatan, dan 13 (39%) mahasiswa tidak hadir pada saat kegiatan. Dari 13 mahasiswa tersebut 1 mahasiswa mengundurkan diri sebagai penerima beasiswa Bidikmisi, 5 mahasiswa Bidikmisi yang sedang Isolasi Mandiri karena terpapar COVID19, dan 7 mahasiswa tidak hadir tanpa keterangan yang terdiri dari 6 mahasiswa Bidikmisi dan 1 mahasiswa SDSS.

Tema kegiatan ini adalah “Memperbaiki Diri Untuk Merubah Masa Depan”. Kegiatan ini dibuka oleh Aswadi, S.Pd. selaku ketua panitia sekaligus mewakili Ketua Comdev dan Outreaching. Dalam pembukaannya, beliau menyampaikan bahwa kegiatan ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi internal (Monevin). Berdasarkan hasil monevin tersebut, mahasiswa banyak menyatakan memiliki motivasi yang rendah serta manajemen waktu yang kurang baik. Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan oleh mahasiswa tersebut maka dirasa perlu

untuk memberikan pelatihan tentang pengembangan diri (Personal Improvement) dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dalam hal peningkatan motivasi dan kedisiplinan mahasiswa penerima beasiswa.

Setelah acara pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi, materi pada hari pertama (5 Maret 2022) berfokus pada materi yang berkenaan dengan peningkatan motivasi yang disampaikan oleh tim Kawan Creative Organizer (KCO) yang terdiri atas 3 pemateri yakni Risan Syakirin, S.E., Nursaf Yeni, SKM., dan Delly Meyana, Amd. Pada sesi pertama penyampaian materi dimulai dari jam 08.00 – 10.00, adapun materi yang disampaikan adalah “Siapa Aku”. Tujuan dari pemberian materi ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran dan rasa syukur atas segala nikmat dan potensi diri sehingga mahasiswa mampu untuk mengenal kekuatan dan kelemahan diri sehingga lebih efektif dalam mengaplikasikan potensinya. Selain itu dengan pemberian materi ini mahasiswa juga diharapkan dapat meningkatkan ethos kerja/belajar, disiplin, komitmen dan loyal (Gambar 1). Dalam penyampaian materi, pemateri tidak hanya monoton pada penyampaian materi saja akan tetapi diselingi dengan permainan yang dapat meningkatkan fokus peserta dan membuat peserta tidak bosan selama mengikuti kegiatan.





Gambar 1. Penyampaian materi “Siapa Aku”.

Pada sesi kedua dimulai pada jam 10.00 – 12.00, pada sesi ini materi yang disampaikan adalah “Menggapai Mimpi”, tujuan dari pemberian materi ini adalah peserta diharapkan berani bermimpi dan berusaha untuk mewujudkan mimpi pribadi dan mimpi orang tua. Selain itu juga diharapkan peserta mampu menjadi diri yang berkarakter, beradab dan menjadi diri yang bisa berhubungan dengan Tuhan, Orangtua, Dosen dan lingkungan secara baik (Gambar 2). Seperti halnya pada sesi pertama, dalam penyampaian materi, pemateri tidak hanya monoton pada penyampaian materi saja akan tetapi diselengi dengan permainan yang dapat meningkatkan fokus peserta dan membuat peserta tidak bosan selama mengikuti kegiatan.



Gambar 2. Penyampaian materi “Menggapai Mimpi”.

Sesi ketiga dimulai setelah peserta dan pemateri makan siang dan shalat, sesi ini dimulai pada jam 13.00 – 15.00. pada sesi ketiga ini materi yang disampaikan adalah “Aku Bisa”, tujuan dari pemberian materi ini adalah peserta mampu mengenali hambatan dan peluang meraih kesuksesan, dan membongkar *mental block*. Selain itu, peserta juga diharapkan dapat mengenal berbagai jenis motivasi atau struktur dan motif-motif dalam diri, dapat meningkatkan motivasi berkarya dan berprestasi, dan mampu menentukan tujuan prestasi (*goal setting*) secara efektif dan efisien (Gambar 3). Seperti halnya pada sesi pertama dan kedua, dalam penyampaian materi, pemateri tidak hanya monoton pada penyampaian materi saja akan tetapi diselingi dengan permainan yang dapat meningkatkan fokus peserta dan membuat peserta tidak bosan selama mengikuti kegiatan.



Gambar 3. Penyampaian materi “Aku Bisa”.

Materi berikutnya adalah tentang “Muhasabah”, sesi ini merupakan sesi terakhir (sesi keempat penyampaian materi) pada hari pertama (5 Maret 2022) yang dimulai pada jam 15.00 – 16.00 yang disampaikan oleh Nursaf Yeni, SKM. Tujuan dari pemberian muhasabah ini adalah untuk memahami hakekat persaingan secara positif, memotivasi diri untuk mempersiapkan masa depan sebaik mungkin, membangun mindset tentang dahsyatnya kekuatan do’a, dan Mengenal diri sendiri “Who am I?” secara lebih mendalam dan mengenal serta menyerahkan segala sesuatu yang telah direncanakan dan diusahakan kepada Tuhan (Gambar 4).



Gambar 4. Penyampaian materi “Muhasabah”.

Pada hari kedua, Minggu 6 Maret 2022, kegiatan dimulai dengan penyampaian materi tentang “Manajemen Waktu” yang disampaikan oleh Eva Faja Ripanti, S.Kom., M.M.S.I., Ph.D., yang disampaikan pada jam 08.00 – 09.30. Tujuan dari pemberian materi ini adalah mahasiswa dapat mengetahui definisi, konsep dan tujuan manajemen waktu, cara membuat prioritas, mengetahui metode-metode dalam mengatur waktu dan membuat prioritas, mengetahui apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam mengatur waktu dan membuat prioritas, mengetahui cara menghadapi situasi yang dapat mengubah manajemen waktu dan skala prioritas yang telah ditentukan, dan mengetahui tips dan tricks menghadapi keadaan yang tidak sesuai dengan rencana dan prioritas sebelumnya (Gambar 5).



Gambar 5. Penyampaian Materi “ Manajemen Waktu”

Selain penyampaian materi, peserta juga diajarkan cara menggunakan aplikasi *time management*, yakni aplikasi *google calendar*. Tujuan dari penggunaan aplikasi ini adalah untuk melatih mahasiswa membuat jadwal kegiatan dengan baik dan lebih terorganisir (Gambar 6).





Gambar 6. Praktek menggunakan Aplikasi Google Calender

Penyampaian materi berikutnya adalah tentang “Kedisiplinan” yang disampaikan pada jam 10.00 – 11.30. Materi Kedisiplinan ini disampaikan oleh Dr. Wolly Candramila, M.Si., tujuan dari pemberian materi adalah mahasiswa dapat mengetahui arti disiplin, mengetahui unsur-unsur disiplin, mengetahui jenis-jenis disiplin, mengetahui fungsi dari disiplin, mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku disiplin, mengetahui tips dan tricks agar disiplin itu berhasil, dan mengetahui peran disiplin dalam meningkatkan prestasi (Gambar 7).



Gambar 7. Penyampaian Materi “Kedisiplinan”

Kegiatan ini ditutup secara resmi oleh Dr. Wolly Candramila, M.Si selaku Koordinator Monevin sekaligus mewakili Ketua Comdev dan Outreaching. Dalam penutupannya beliau menyampaikan bahwa kegiatan Personal Improvement ini pertama kali diselenggarakan untuk penerima beasiswa di lingkup Universitas Tanjungpura sebagai bentuk perhatian dan dorongan dari Comdev dan Outreaching Untan untuk mendorong keberhasilan penyelesaian studi. Diharapkan peserta yang telah mengikuti kegiatan ini dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dengan penuh tanggungjawab. “Berikan yang terbaik dari diri anda, karena ini adalah hidup anda”.

Pada dasarnya, kegiatan Personal Improvement ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi mahasiswa agar selalu fokus dalam segala aspek kehidupan yang dihadapi. Output dari kegiatan ini, peserta diminta untuk membuat jadwal pribadi selama satu semester untuk dijadikan sebagai tolak ukur apakah kegiatan ini berhasil membuat mahasiswa termotivasi dan juga lebih bertanggung jawab terhadap kehidupannya. Pengumpulan jadwal pribadi dilaksanakan pada tanggal 24-31 Mei 2022. Dari 20 peserta yang hadir pada saat kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 5-6 Maret 2022, hanya 11 mahasiswa yang mengumpulkan jadwal pribadi sesuai dengan yang diminta pengelola. Dari jumlah mahasiswa yang hadir saat kegiatan dan yang mengumpulkan jadwal pribadi selama satu semester menunjukkan bahwa anemo mahasiswa untuk kegiatan ini kurang, sehingga diperlukan evaluasi apakah kegiatan ini masih perlu diadakan kembali atau tidak.

BAB III

PENUTUP

Kegiatan Personal Improvement merupakan kegiatan yang ditujukan untuk mahasiswa penerima beasiswa Outreaching, yaitu 27 mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2019 dan 7 mahasiswa Satu Dusun Satu Sarjana (SDSS) Pemerintah Daerah Sekadau angkatan 2017. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Kesuksesan kegiatan ini tentunya tidak lepas dari dukungan dan usaha semua pihak yang terlibat. Dalam pelaksanaan kegiatan ini tentunya juga mengalami beberapa kendala, seperti masih terdapat mahasiswa yang tidak hadir, tidak tepat waktu dalam mengikuti kegiatan, dan sulitnya mengatur ketertiban peserta selama mengikuti kegiatan. Dari 27 mahasiswa Bidikmisi angkatan 2019 hanya 14 mahasiswa yang hadir pada saat kegiatan, 5 mahasiswa terpapar COVID19 sehingga harus melakukan isolasi mandiri, 7 mahasiswa tidak hadir tanpa keterangan dan 1 mahasiswa mengundurkan diri sebagai penerima beasiswa. Sedangkan untuk mahasiswa SDSS, dari 7 mahasiswa 6 mahasiswa hadir saat kegiatan dan 1 mahasiswa tidak hadir tanpa keterangan.

Pada dasarnya, kegiatan Personal Improvement ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi mahasiswa agar selalu fokus dalam segala aspek kehidupan yang dihadapi. Output dari kegiatan ini, peserta diminta untuk membuat jadwal pribadi selama satu semester untuk dijadikan sebagai tolak ukur apakah kegiatan ini berhasil membuat mahasiswa termotivasi dan juga lebih bertanggung jawab terhadap kehidupannya.

Lampiran 1. Daftar Hadir Panitia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124

Telepon (0561) 736033, 739630, 739636, 739637, 740189, 743466 dan Sentral 736439, 743464

Faksimili (0561) 739630, 739636, 739637, 743466 Kotak Pos 1049

E-mail: umtan59@untan.ac.id

Website : <http://www.untan.ac.id>

**DAFTAR HADIR RAPAT PANITIA
KEGIATAN PELATIHAN PERSONAL IMPROVEMENT
BAGI MAHASISWA PENERIMA BEASISWA PROGRAM OUTREACHING ANGKATAN 2019
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

NO	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN		
			01/03/2022	02/03/2022	03/03/2022
1	Aswadi, S.Pd	Ketua	 1	 1	
2	Tri Eka Hetti Pumawati, S. Pd	Sekretaris	 2	 2	
3	Alfiansyah	Anggota	 3	 3	
4	Endro Ronianus	Anggota	 4	 4	
5	Fajar Anggreswari	Anggota	 5	 5	



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124




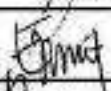
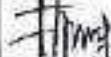
Telepon (0561) 736033, 739630, 739636, 739637, 740189, 743466 dan Sentral 736439, 743464

Faksimili (0561) 739630, 739636, 739637, 743466 Kotak Pos 1049

E-mail: untan.59@untan.ac.id

Website : <http://www.untan.ac.id>

**DAFTAR HADIR PERSIAPAN KEGIATAN
KEGIATAN PELATIHAN PERSONAL IMPROVEMENT
BAGI MAHASISWA PENERIMA BEASISWA PROGRAM OUTREACHING ANGKATAN 2019
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
TANGGAL 4 MARET 2022**

NO	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN
1	Aswadi, S.Pd	Ketua	 1
2	Tri Eka Heti Purnawati, S. Pd	Sekretaris	2 
3	Alfiansyah	Anggota	3 
4	Endro Ronianus	Anggota	4 
5	Fajar Anggreswari	Anggota	5 



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Jalan Prof. Dr. H. Hazlari Nawawi Pontianak 78124

Telepon (0561) 736033, 739630, 739636, 739637, 740189, 743466 dan Sentral 736439, 743464

Faximili (0561) 739630, 739636, 739637, 743466 Kotak Pos 1049

E-mail: untan.59@untan.ac.id Website : <http://www.untan.ac.id>

**DAFTAR HADIR PANITIA
KEGIATAN PELATIHAN PERSONAL IMPROVEMENT
BAGI MAHASISWA PENERIMA BEASISWA PROGRAM OUTREACHING ANGKATAN 2019
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

NO	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	
			5 MARET 2022	6 MARET 2022
1	Aswadi, S.Pd	Ketua	 1	 1
2	Tri Eka Heti Purnawati, S. Pd	Sekretaris	 2	 2
3	Alfiansyah	Anggota	 3	 3
4	Endro Ronianus	Anggota	 4	 4
5	Fajar Anggreswari	Anggota	 5	 5



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi - Pontianak 78124
Telepon (0561) 736033, 739630, 739636, 739637, 740180, 743466 dan Sentral 736439,743464
Faksimili (0561) 739630, 739636, 739637, 743466 - Kotak Pos 1019
E-mail: untan59@untan.ac.id Website : <http://www.untan.ac.id>

**DAFTAR HADIR TAMU UNDANGAN
KEGIATAN PELATIHAN PERSONAL IMPROVEMENT
BAGI MAHASISWA PENERIMA BEASISWA PROGRAM OUTREACHING ANGKATAN 2019
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
TANGGAL 5 MARET 2022**

NO	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	
1	Dra. Entin Daningsih, M.Sc., Ph.D	Ketua Comdev & Outreaching Untan		1
2	Dr. Rusdiono, M.Si	Tim Comdev		2
3	Muhammad Fahmi, SE., MM., Ak	Tim Comdev		3
4	Dr. Erlina, M.Pd	Tim Comdev		4
5	Asriah Nurdini Mardiyyaningsih, S.Si., M.Pd	Koordinator Outreaching		5
6	Dr. Wolly Candramila, M.Si	Koordinator Monev		6
7	Dr. Eva Faja Ripanti, S.Kom., M.Si	Koordinator TI & Komunikasi		7
8	Ramadhan, S.Pd	Staf		8
9	Riekha Zulukha, S.H	Staf		9
10	Meldasari, S.Pd	Staf		10
11	Uswatun Hasanah, A.Md	Staf		11
12	Yuliana Ovan Da Costa, S.Pd	Staf		12

Lampiran 2. Daftar Hadir Pemateri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS TANJUNGPURA




Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124

Telepon (0561) 736033, 739630, 739636, 739637, 740189, 743466, dan Sentral 736439, 743464

Faksimili (0561) 739630, 739636, 739637, 743466 Kotak Pos 1049

e-mail : untan_59@untan.ac.id Website : <http://www.untan.ac.id>

**DAFTAR HADIR NARASUMBER
KEGIATAN PELATIHAN PERSONAL IMPROVEMENT
BAGI MAHASISWA PENERIMA BEASISWA PROGRAM OUTREACHING ANGKATAN 2019
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
TANGGAL 5 MARET 2022**

No	Nama	Materi	Tanda Tangan
1	Delly Meyana, A.Md.	Siapa aku, dan Muhasabah	1 
2	Nursaf Yeni, S.K.M.	Menggapai Mimpi	2 
3	Risan Syakirin, S.E.	Aku Bisa	3 



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

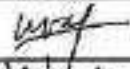
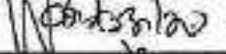
Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124

Telepon (0561) 736033, 739630, 739636, 739637, 740189, 743466, dan Sentral 736439, 743464

Faximili (0561) 739630, 739636, 739637, 743466 Kotak Pos 1049

e-mail : untan_59@untan.ac.id Website : <http://www.untan.ac.id>

**DAFTAR HADIR NARASUMBER
KEGIATAN PELATIHAN PERSONAL IMPROVEMENT
BAGI MAHASISWA PENERIMA BEASISWA PROGRAM OUTREACHING ANGKATAN 2019
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
TANGGAL 6 MARET 2022**

No	Nama	Materi	Tanda Tangan
1	Eva Faja Ripanti, S.Kom., M.M.S.I., Ph.D.	Manajemen Waktu	1 
2	Dr. Wolly Candramila, M.Si.	Kedisiplinan	 2

Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

COMMUNITY DEVELOPMENT & OUTREACHING

Komplek Gedung Rektorat Universitas Tanjungpura

Jalan Prof. Dr. Hadari Nawawi, Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Telepon/Fax. (0561) 581376 HP. 08115705975 E-mail:comdev-outreaching@untan.ac.id

**Daftar Hadir Peserta Kegiatan Personal Improvement
5 Maret 2022**

No	NIM	Nama	Program Studi	Fakultas	Tanda Tangan
1	B1061191008	Riswanto	Ekonomi Islam	Ekonomi & Bisnis	
2	C1011191096	Acel Nokila Harianja	Agroteknologi	Pertanian	
3	C1011191099	Asni	Agroteknologi	Pertanian	
4	C1011191108	Hartatik	Agroteknologi	Pertanian	
5	C1011191109	Jan Fivere Feriko Silalahi	Agroteknologi	Pertanian	
6	C1021191009	Ahlul Naza	Agribisnis	Pertanian	
7	C1021191010	Yupita Denut	Agribisnis	Pertanian	
8	C1021191055	Ignasius Birga	Agribisnis	Pertanian	
9	C1061191077	Wanri Insando Purba	Teknologi Pangan	Pertanian	
10	C1071191008	Khoyum Idayanti	Peternakan	Pertanian	
11	C1071191011	Erma Julianti	Peternakan	Pertanian	
12	C1101191029	Rudi Anggara	Manajemen Sumber Perairan	Pertanian	
13	D1011191029	Mariani Ica	Teknik Sipil	Teknik	
14	D1021191021	Hitman	Teknik Elektro	Teknik	
15	D1041191042	Galuh Dwi Pranoto	Teknik Informatika	Teknik	
16	E1011191060	Vitalia Eva	Ilmu Administrasi Publik	ISIP	
17	F1231191016	Elsa Sapira	Pend. Sejarah	KIP	

18	G1011191156	Wiranto	Kehutanan	Kehutanan	Wp.
19	H1041191019	Nur Malinda	Biologi	MIPA	Nur
20	H1041191021	Efla	Biologi	MIPA	Efla
21	H1041191063	Emilasita	Biologi	MIPA	Emilasita
22	H1041191073	Rosita Dwi Suryana	Biologi	MIPA	
23	H1051191015	Putri Rahmah Maulani	Sistem Komputer	MIPA	Putri
24	H1071191029	Anastasia Gracia Fernanda	Geofisika	MIPA	Anastasia
25	H1071191032	Nani Septriani	Geofisika	MIPA	Nani
26	H1071191034	Teresia Oktapiana	Geofisika	MIPA	Teresia
27	H1011191019	Vicky Ary Yuniar	Pend. Dokter	Kedokteran	Vicky



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

COMMUNITY DEVELOPMENT & OUTREACHING

Komplek Gedung Rektorat Universitas Tanjungpura

Jalan Prof. Dr. Hadari Nawawi, Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Telepon/Fax. (0561) 581376 HP. 08115705975 E-mail: comdev-outreachings@untan.ac.id

Daftar Hadir Peserta Kegiatan Personal Improvement

5 Maret 2022

No	NIM	Nama	Program Studi	Fakultas	Tanda Tangan
1	B1023171008	Nobertus Anjiu	Manajemen	Ekonomi & Bisnis	
2	C1061171011	Devi Karmila	Teknologi Pangan	Pertanian	
3	C1061171036	Doni	Teknologi Pangan	Pertanian	
4	D1011171084	Pooja Nadia	Teknik Sipil	Teknik	
5	E1032171039	Franky Viktoria	Ilmu Pemerintahan	ISIP	
6	G1011171214	Kanisius Lindo	Kehutanan	Kehutanan	
7	H1091171047	Muhammad Edward Pangestu	Statistik	MIPA	



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

COMMUNITY DEVELOPMENT & OUTREACHING

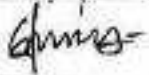
Komplek Gedung Rektorat Universitas Tanjungpura

Jalan Prof. Dr. Hadari Nawawi, Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Telepon/Fax. (0561) 581376 HP. 08115705975 E-mail: comdev-outreaching@untan.ac.id

**Daftar Hadir Peserta Kegiatan Personal Improvement
6 Maret 2022**

No	NIM	Nama	Program Studi	Fakultas	Tanda Tangan
1	B1061191008	Riswanto	Ekonomi Islam	Ekonomi & Bisnis	
2	C1011191096	Acel Nokila Harianja	Agroteknologi	Pertanian	
3	C1011191099	Asni	Agroteknologi	Pertanian	
4	C1011191108	Hartatik	Agroteknologi	Pertanian	
5	C1011191109	Jan Fivere Feriko Silalahi	Agroteknologi	Pertanian	
6	C1021191009	Ahlul Naza	Agribisnis	Pertanian	
7	C1021191010	Yupita Denut	Agribisnis	Pertanian	
8	C1021191055	Ignasius Birga	Agribisnis	Pertanian	
9	C1061191077	Wanri Insando Purba	Teknologi Pangan	Pertanian	
10	C1071191008	Khoyum Idayanti	Peternakan	Pertanian	
11	C1071191011	Erma Julianti	Peternakan	Pertanian	
12	C1101191029	Rudi Anggara	Manajemen Sumber Perairan	Pertanian	
13	D1011191029	Mariani Ica	Teknik Sipil	Teknik	
14	D1021191021	Hitman	Teknik Elektro	Teknik	
15	D1041191042	Galuh Dwi Pranoto	Teknik Informatika	Teknik	
16	E1011191060	Vitalia Eva	Ilmu Administrasi Publik	ISIP	
17	F1231191016	Elsa Sapira	Pend. Sejarah	KIP	

18	G1011191156	Wiranto	Kehutanan	Kehutanan	
19	H1041191019	Nur Malinda	Biologi	MIPA	
20	H1041191021	Efla	Biologi	MIPA	
21	H1041191063	Emilasita	Biologi	MIPA	
22	H1041191073	Rosita Dwi Suryana	Biologi	MIPA	
23	H1051191015	Putri Rahmah Maulani	Sistem Komputer	MIPA	
24	H1071191029	Anastasia Gracia Fernanda	Geofisika	MIPA	
25	H1071191032	Nani Septriani	Geofisika	MIPA	
26	H1071191034	Teresia Oktapiana	Geofisika	MIPA	
27	H1011191019	Vicky Ary Yuniar	Pend. Dokter	Kedokteran	



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

COMMUNITY DEVELOPMENT & OUTREACHING

Komplek Gedung Rektorat Universitas Tanjungpura

Jalan Prof. Dr. Hadari Nawawi, Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Telepon/Fax. (0561) 581376 IIP. 08115705975 E-mail:comdev-outreaching@untan.ac.id

**Daftar Hadir Peserta Kegiatan Personal Improvement
6 Maret 2022**

No	NIM	Nama	Program Studi	Fakultas	Tanda Tangan
1	B1023171008	Nobertus Anjiu	Manajemen	Ekonomi & Bisnis	
2	C1061171011	Devi Karmila	Teknologi Pangan	Pertanian	
3	C1061171036	Doni	Teknologi Pangan	Pertanian	
4	DI011171084	Pooja Nadia	Teknik Sipil	Teknik	
5	E1032171039	Franky Viktoria	Ilmu Pemerintahan	ISIP	
6	G1011171214	Kanisius Lindo	Kehutanan	Kehutanan	
7	H1091171047	Muhammad Edward Pangestu	Statistik	MIPA	

Lampiran 4. Materi Kegiatan



KEDISIPLINAN
Disiplin adalah sikap yang menunjukkan ketertarikan dan ketertarikan yang tinggi terhadap suatu hal.

Disiplin adalah ...

Disiplin adalah sikap yang menunjukkan ketertarikan dan ketertarikan yang tinggi terhadap suatu hal.



Ada yang paling kamu idam-idamkan dalam hidupmu?



Ada hal yang yang kamu inginkan saat ini untuk mencapainya?

Mengapa kita butuh "disiplin"?



Small habits lead to a great life outcome.



Small habits lead to a great life outcome. Small habits lead to a great life outcome. Small habits lead to a great life outcome.

Atomic habits...

ATOM:

1. Bikin kecil (small) dan gampang (easy) banget buat dilakukan (to do).
2. Sumber energi (source of energy) yang nggak bakal habis (won't run out).

HALU:

Belakangan ini (lately), kegiatan yang dilakukan (activities that are done) orang-orang (people) banyak banget (a lot) yang nggak bisa dipertahankan (can't be maintained) jangka panjang (long term).



Tiny changes, remarkable results

Small good habits → Bigger character → STRONGER CHARACTER

Keinginan (desire) yang nggak bisa dipertahankan (can't be maintained) jangka panjang (long term) itu nggak apa-apa (it's okay).

Strong reason why



Bagaimana cara mencapai "remarkable results" melalui "tiny changes"?

Membangun disiplin melalui aktivitas-aktivitas kecil






Routine

"We are what we repeatedly do." - Aristotle

- Good daily habits can help you overcome the obstacles to success that often hold you back.
- Establishing a routine can help you stay motivated during difficult times and keep you on track when you're feeling overwhelmed.



Pursuit of happiness

- "Happiness" is not a destination, it's a state of mind, and you don't need to be rich, successful, or famous to be happy.
- Many young people believe that their future, success, and happiness will come from a job, but it's actually the **small, everyday choices** they make that determine their happiness.

Apa yang membuat kita lebih bahagia?

- Hubungan sosial?
- Jumlah uang yang dimiliki?
- Memiliki hubungan sosial yang berkualitas?



lebih dari perubahan,
Kita sedang
membicarakan
tanggung jawab
depanmu!



Apa yang kamu
tunggu?

Sumber:

- Timmy Liew, 2014
<https://www.dailymotion.com/video/x282828>
- Developing a High Performance Organization
<https://www.youtube.com/watch?v=7m8h5y5c>
- Neuphane, 2014, 2018
<https://www.youtube.com/watch?v=18k8Dm1Q>
- What's the best goal for success from the longest study by Harvard
<https://www.youtube.com/watch?v=969k125g>
- WUOLU
<https://www.wuol.lu/en/author/wuol/>

Time Management

Handayani, S. Mawati, 2022

Eva Falsi Ripaniti, PhD
evaf@fkip.umt.ac.id
Community Development & Outreach
Universitas Tanjungpura
2022

"Time management is life management."

— Robin Sharma

Mengapa Time
Management Menjadi
Penting?

Karena jumlah waktu
terbatas, sementara yang
akan dan bisa dikerjakan
sangat banyak

Menggunakan waktu yang tersedia secara efektif untuk menyelesaikan pekerjaan =
Time Management

Agenda

- | | | | |
|-----------|----------------------------------|-----------|-------------------------------------|
| 01 | <i>Time Management</i> | 03 | <i>Metode dalam Time Management</i> |
| 02 | <i>Effective Time Management</i> | 04 | <i>Praktek Time Management</i> |

01 Time Management

Waktu itu sangat penting, karena waktu adalah satu-satunya ciptaan Tuhan yang tidak bisa diperbaharui dan tidak bisa diulang



03 Metode dalam Time Management

Eisenhower matrix

Eisenhower Matrix

- Sebuah tool untuk membantu mengelola waktu dan pekerjaan yang dilakukan.
- Terinspirasi dari presiden US ke 34 yaitu Dwight D Eisenhower.
- "What is important is seldom urgent & what is urgent is seldom important". ("Apa yang penting biasanya tidak mendesak & apa yang mendesak biasanya tidak penting").
- Matrix ini bertujuan untuk membantu menentukan suatu pilihan dengan melihat apakah pilihan tersebut penting atau tidak penting mendesak atau tidak mendesak.

Eisenhower Matrix



To Do List

- Memberikan berkas laporan keuangan perjalanan dinas ke bagian keuangan (2)
- Report untuk presentasi setelah makan siang (1)
- Cek IG, FB, & Twitter (4)
- Proposal untuk acara town-hall minggu depan (3)
- Membersihkan tumpahan susu di lantai (1)
- Browsing internet (4)
- Membuat janji ke dokter/ memesan air galon (2)
- Menyiram tanaman (3)

Eisenhower Matrix

<p>Penting</p> <p>Mendesak</p> <p>1. Do it first Report untuk presentasi minggu depan segera</p> <p>Mempersiapkan luncheon untuk di sore</p>	<p>2. Do it later Membayar pajak bulan ini</p> <p>Membaca buku "The 7 Habits of Highly Effective People"</p> <p>Membaca paper on latest research on AI</p>
<p>Tidak Penting</p> <p>3. Delegasi Proposal untuk acara town-hall minggu depan</p> <p>Menyiram tanaman</p>	<p>4. Drop it Call to call a friend</p> <p>Menyanyi sendiri</p>

Cara Mengelola Tugas dengan Baik & Efisien (Task Management)



- Buat daftar tugas
- Delegasikan tugas - tugas
- Mono tasking
- Mulai dari tugas yang paling mudah
- Plan before you act
- Don't disturb
- Siapkan peralatan
- Reframe daftar tugas

Buat daftar tugas

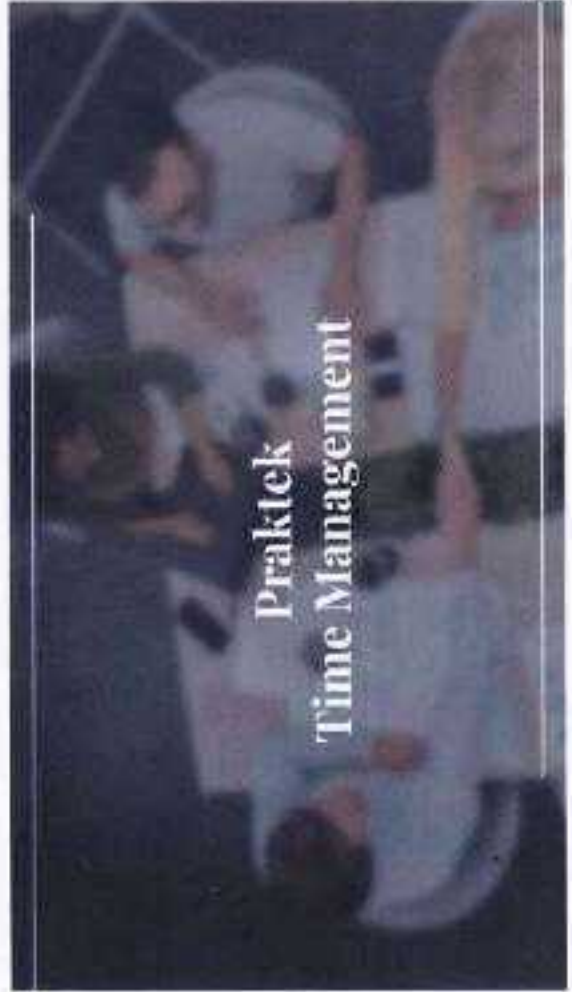
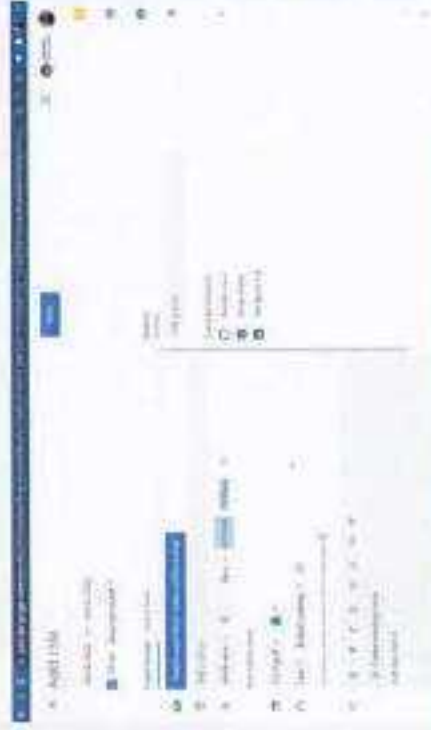


- Buat prioritas
- Buat dari yang paling dekat ke deadline nya yang paling lama
- Sesuaikan prioritas tersebut dengan target atau goal

Google Calendar



Google Calendar



Task Management

To Do List

Google Calendar



Terimakasih

**Lampiran 5. Jadwal Kegiatan
Peserta Personal Improvement**

Nama : Anastasia Gracia Fernanda
Nim : H1071191029
Prodi : Geofisika
Fakultas : Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

DAFTAR KEGIATAN SEMESTER GENAP

TANGGAL	WAKTU KEGIATAN	KETERANGAN
05 MARET 2022	07:00 - SELESAI	PERSONAL IMPROVEMENT-BIDIKMISI
06 MARET 2022	07:00 - SELESAI	PERSONAL IMPROVEMENT-BIDIKMISI
07 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	10:00-11:40	KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK
	12:00-12:45	ISTIRAHAT
	13:00-14:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
08 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:00	

	09:30-11:10	KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK
	15:30-17:10	KULIAH CITRA PENGINDERAAN JAUH
		KULIAH METEOROLOGI LINGKUNGAN
09 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
	15:30-17:10	KULIAH LAPANGAN
10 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	10:00-11:40	KULIAH KAPITA SELEKTA GEOISIKA
	13:00-14:40	KULIAH METODE SEISMIC
11 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-10:10	KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI
	13:30-15:10	KULIAH METODOLOGI PENELITIAN

12 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
13 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
14 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	10:00-11:40	KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK
	12:00	PENGUMPULAN TUGAS LISTRIK MAGNET
	12:00-12:45	ISTIRAHAT
	13:00-14:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
15 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:00	KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK
	09:30-11:10	

	15:30-17:10	KULIAH CITRA PENGINDERAAN JAUH KULIAH METEOROLOGI LINGKUNGAN
16 MARET 2022	06:00-07:00 07:30-09:00 15:30-17:10 23:59	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH LISTRIK MAGNET KULIAH LAPANGAN PENGUMPULAN TUGAS RABUAN – MELAKUKAN PARAFRASA PADA ARTIKEL ILMIAH
17 MARET 2022	06:00-07:00 10:00-11:40 13:00-14:40	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH KAPITA SELEKTA GEOISIKA KULIAH METODE SEISMIK
18 MARET 2022	06:00-07:00 07:30-10:10 13:30-15:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI

		KULIAH METODOLOGI PENELITIAN
19 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
20 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
21 MARET 2022	06:00-07:00 10:00-11:40 12:00-12:45 13:00-14:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK ISTIRAHAT KULIAH LISTRIK MAGNET
22 MARET 2022	06:00-07:00 07:30-09:00 09:30-11:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK

	15:30-17:10	KULIAH CITRA PENGINDERAAN JAUH KULIAH METEOROLOGI LINGKUNGAN
23 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
	15:30-17:10	KULIAH LAPANGAN
24 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	10:00-11:40	KULIAH KAPITA SELEKTA GEOISIKA
	13:00-14:40	KULIAH METODE SEISMİK
	23:59	PENGUMPULAN TUGAS METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK- MERUNNING RES2DIVN
25 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-10:10	KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI
	13:30-15:10	

		KULIAH METODOLOGI PENELITIAN
26 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
27 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
28 MARET 2022	06:00-07:00 10:00-11:40 12:00-12:45 13:00-14:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK ISTIRAHAT KULIAH LISTRIK MAGNET
29 MARET 2022	06:00-07:00 07:30-09:00 09:30-11:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK KULIAH CITRA PENGINDERAAN JAUH

	15:30-17:10	KULIAH METEOROLOGI LINGKUNGAN
30 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
	15:30-17:10	KULIAH LAPANGAN
31 MARET 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	10:00-11:40	KULIAH KAPITA SELEKTA GEOISIKA
	13:00-14:40	KULIAH METODE SEISMIK
1 APRIL 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-10:10	KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI
	13:30-15:10	KULIAH METODOLOGI PENELITIAN
2 APRIL 2022	23:59	PENGUMPULAN TUGAS 1 KULIAH LAPANGAN-INPUT DATA UNTUK SOFTWARE RES2DIVN
3 APRIL 2022		

4 APRIL 2022	06:00-07:00 10:00-11:40 12:00-12:45 13:00-14:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK ISTIRAHAT KULIAH LISTRIK MAGNET
5 APRIL 2022	06:00-07:00 07:30-09:00 09:30-11:10 15:30-17:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK KULIAH CITRA PENGINDERAAN JAUH KULIAH METEOROLOGI LINGKUNGAN
6 APRIL 2022	06:00-07:00 07:30-09:00 15:30-17:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH LISTRIK MAGNET KULIAH LAPANGAN

7 APRIL 2022	06:00-07:00 10:00-11:40 13:00-14:40	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH KAPITA SELEKTA GEOISIKA KULIAH METODE SEISMIK
8 APRIL 2022	06:00-07:00 07:30-10:10 13:30-15:10 23:59	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI KULIAH METODOLOGI PENELITIAN PENGUMPULAN TUGAS 2 KULIAH LAPANGAN-BUAT STACKING CHART KONFIGURASI WENNER SCHULMBERGER
9 APRIL 2022		
10 APRIL 2022		
11 APRIL 2022	06:00-07:00 10:00-11:40 12:00-12:45	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK ISTIRAHAT

	13:00-14:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
12 APRIL 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:00	KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK
	09:30-11:10	KULIAH CITRA PENGINDERAAN JAUH
	15:30-17:10	KULIAH METEOROLOGI LINGKUNGAN
13 APRIL 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
	15:30-17:10	KULIAH LAPANGAN
14 APRIL 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	10:00-11:40	KULIAH KAPITA SELEKTA GEOISIKA
	13:00-14:40	KULIAH METODE SEISMIK

15 APRIL 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-10:10	KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI
	13:30-15:10	KULIAH METODOLOGI PENELITIAN
16 APRIL 2022		
17 APRIL 2022		
18 APRIL 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	10:00-11:40	KULIAH KAPITA SELEKTA GEOFISIKA
	12:00-12:45	ISTIRAHAT
	13:00-14:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
19 APRIL 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:10	KULIAH METODE SEISMIK
	09:30-11:10	

	15:30-17:10	KULIAH CITRA PENGINDERAAN JAUH KULIAH METEOROLOGI LINGKUNGAN
20 APRIL 2022	06:00-07:00 07:30-09:00 15:30-17:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH LISTRIK MAGNET KULIAH LAPANGAN
21 APRIL 2022	06:00-07:00 10:00-11:40 13:00-14:40	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK KULIAH METODE SEISMIC
22 APRIL 2022	06:00-07:00 07:30-10:10 13:30-15:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI KULIAH METODOLOGI PENELITIAN
23 APRIL 2022		
24 APRIL 2022		

25 APRIL 2022	06:00-07:00 10:00-11:40 12:00-12:45 13:00-14:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH KAPITA SELEKTA GEOFISIKA ISTIRAHAT KULIAH LISTRIK MAGNET
26 APRIL 2022	06:00-07:00 07:30-09:10 09:30-11:10 15:30-17:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METODE SEISMIK KULIAH CITRA PENGINDERAAN JAUH KULIAH METEOROLOGI LINGKUNGAN
27 APRIL 2022	06:00-07:00 07:30-09:00 15:30-17:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH LISTRIK MAGNET KULIAH LAPANGAN

28 APRIL 2022	06:00-07:00 10:00-11:40 13:00-14:40	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK KULIAH METODE SEISMIK
29 APRIL 2022	06:00-07:00 07:30-10:10 13:30-15:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI KULIAH METODOLOGI PENELITIAN
30 APRIL 2022		
1 MEI 2022		
2 MEI 2022	06:00-07:00 10:00-11:40 12:00-12:45 13:00-14:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH KAPITA SELEKTA GEOFISIKA ISTIRAHAT KULIAH LISTRIK MAGNET

3 MEI 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:10	KULIAH METODE SEISMIK
	09:30-11:10	KULIAH CITRA PENGINDERAAN JAUH
	15:30-17:10	KULIAH METEOROLOGI LINGKUNGAN
4 MEI 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
	15:30-17:10	KULIAH LAPANGAN
5 MEI 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	10:00-11:40	KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK
	13:00-14:40	KULIAH METODE SEISMIK
6 MEI 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-10:10	KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI
	13:30-15:10	

		KULIAH METODOLOGI PENELITIAN
7 MEI 2022		
8 MEI 2022		
9 MEI 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	10:00-11:40	KULIAH KAPITA SELEKTA GEOFISIKA
	12:00-12:45	ISTIRAHAT
	13:00-14:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
10 MEI 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:10	KULIAH METODE SEISMIK
	09:30-11:10	KULIAH CITRA PENGINDERAAN JAUH
	15:30-17:10	KULIAH METEOROLOGI LINGKUNGAN

11 MEI 2022	06:00-07:00 07:30-SELESAI 07:30-09:00 15:30-17:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN PELATIHAN ALAT GEOTITIS-OFFLINE KULIAH LISTRIK MAGNET KULIAH LAPANGAN
12 MEI 2022	06:00-07:00 10:00-11:40 13:00-14:40	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK KULIAH METODE SEISMIK
13 MEI 2022	06:00-07:00 07:30-10:10 13:30-15:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI KULIAH METODOLOGI PENELITIAN
14 MEI 2022		
15 MEI 2022		
16 MEI 2022	06:00-07:00 10:00-11:40	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH KAPITA SELEKTA GEOFISIKA

	12:00-12:45	ISTIRAHAT
	13:00-14:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
17 MEI 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-09:10	KULIAH METODE SEISMIK
	09:30-11:10	KULIAH CITRA PENGINDERAAN JAUH
	15:30-17:10	KULIAH METEOROLOGI LINGKUNGAN
18 MEI 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:00-SELESAI	PRAKTIKUM GEOLISTRIK
	07:30-09:00	KULIAH LISTRIK MAGNET
	15:30-17:10	KULIAH LAPANGAN
19 MEI 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN

	10:00-11:40 13:00-14:40	KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK KULIAH METODE SEISMIK
20 MEI 2022	06:00-07:00 07:30-10:10 13:30-15:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI KULIAH METODOLOGI PENELITIAN
21 MEI 2022	07:00- SAMPAI	BERANGKAT KULIAH LAPANGAN
22 MEI 2022	24 JAM	KULIAH LAPANGAN
23 MEI 2022	24 JAM	KULIAH LAPANGAN
24 MEI 2022	07:00-17:00	SELESAI KULIAH LAPANGAN
25 MEI 2022	06:00-07:00 07:30-09:00 15:30-17:10	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN KULIAH LISTRIK MAGNET KULIAH LAPANGAN
26 MEI 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN

	09:00-SELESAI	PENGOLAHAN DATA GEOLISTRIK
	10:00-11:40	KULIAH METODE GEOLISTRIK DAN ELEKTROMAGNETIK
	13:00-14:40	KULIAH METODE SEISMIK
27 MEI 2022	06:00-07:00	BANGUN, DOA MALAIKAT TUHAN, MANDI, SARAPAN
	07:30-10:10	KULIAH METEOROLOGI DAN KLIMATOLOGI
	13:30-15:10	KULIAH METODOLOGI PENELITIAN
28 MEI 2022	07:00-11:00	PRAKTIKUM LAPANGAN KULIAH KAPITA SELEKTA GEOFISIKA
29 MEI 2022		
30 MEI 2022		PENGUMPULAN DAFTAR KEGIATAN SELAMA SEMESTER GENAP-BIDIKMISI
31 MEI 2022		

CATATAN:

Waktu Yang Kosong Biasanya Digunakan Untuk Mengerjakan Tugas Dan Istirahat.

Dan Beberapa Jadwal Tidak Tercatat Di Kalender Handphone Jadi Tidak Bisa Mengingat Semua Jadwal Kegiatan.

Terkadang Banyak Jadwal Bentrok Yang Tidak Bisa Di Pilih Salah Satu.

Jadwal Yang Kosong Adalah Hari Sabtu Dan Minggu terkadang untuk mengerjakan tugas dan melakukan kegiatan lain yang tidak tercatat dikalender hp.

Nama : Devi Karmila

Nim : C1061171011

Fakultas : Pertanian

Prodi : Ilmu dan Teknologi Pangan

Beasiswa / Angkatan : SDSS/2017

Agenda kegiatan perkuliahan semester genap

No	Nama kegiatan	pelaksanaan	target	Keterangan
1	Seminar Proposal	20 /06/2022	Dilaksanakan	Belum terlaksana
2	Jilid Proposal	30/06/2022	Dilaksanakan	Belum terlaksana
3	Penelitian	05/07/2022	Dilaksanakan	Belum terlaksana
4	Seminar Hasil	05/10/2022	Dilaksanakan	Belum terlaksana
5	Sidang Skripsi	20/10/2022	Dilaksanakan	Belum terlaksana
6	Jilid Skripsi	27/10/2022	Dilaksanakan	Belum terlaksana
7	Wisuda	Menyesuaikan	Dilaksanakan	Belum terlaksana

Nama : Doni
NIM : C1061171036
Fakultas : Pertanian
Prodi : Ilmu Dan Teknologi Pangan
Beasiswa/Angkatan : SDSS/2017

Agenda kegiatan perkuliahan semester genap

No	Nama kegiatan	Pelaksanaan	Target	Keterangan
1	Seminar proposal	14/01/2022	Dilaksanakan	Terlaksana
2	Jilid proposal	24/01/2022	Dilaksanakan	Terlaksana
3	Penelitian	01/02/2022	Dilaksanakan	Terlaksana
4	Seminar hasil	06/06/2022	Dilaksanakan	Belum Terlaksana
5	Sidang Skripsi	20/06/2022	Dilaksanakan	Belum Terlaksana
6	Jilid Skripsi	27/06/2022	Dilaksanakan	Belum Terlaksana
7	Wisuda	Menyesuaikan	Dilaksanakan	Belum Terlaksana

Kegiatan Rutin selama Semester Genap

- Senin

09.30 - 12.00 (Kuliah Fisiologi Tumbuhan)

13.00 - 15.30 (Praktikum Fisiologi Tumbuhan)

- Selasa

07.30 - 09.10 (kuliah Biostatistik II)

09.30 - 12.00 (kuliah Kewarganegaraan)

13.00 - 15.30 (kuliah Metodologi Penelitian)

-Rabu

07.30 - 09.10 (praktikum Bioteknologi)

13.00 - 15.30 (kuliah Fisiologi Hewan)

-Kamis

09.30 - 12.00 (Praktikum Fisiologi Hewan)

15.35 - 17.15 (Kuliah Ilmu Gulma)

-Jumat

07.30 - 09.10 (kuliah Ekologi Hutan)

09.30 - 12.00 (kuliah Bioteknologi)

-Sabtu

07.30 - selesai (Praktikum Ilmu Gulma)

-Minggu

10.00 - selesai (Ibadah)

Nama : Elsa Safira
Nim : F1231191016
Prodi : Pendidikan Sejarah FKIP Untan
Semester : Genap / VI

Daftar Kegiatan Semester Genap	
Telesik Sejarah	07,01,2022
Kunjungan Panti Asuhan Hidayatul Muslimin	19,02,2022
Kunjungan BEM FKIP UNTAN ke Himsera	21,02,2022
Himsera Badminton	25,02,2022
Pleno Setengah Pengurusan FKIP UNTAN	13,02,2022
Pleno Setengah Pengurusan FKIP UNTAN	20,02,2022
Ujian Tengah Semester	28,03,2022
Buka Puasa Bersama Himsera	15,04,2022
Webinar Hari Kartini	30,04,2022
Outbond Outreaching 2022	21-22,05,2022
Webinar Sejarah 2022	28,05,2022
Ujian Akhir Semester	30,05,2022
Kunjungan Himsera FKIP UNTAN dan HMPS FIY UNY	11,06,2022

Februari

2022

Jadwal Kuliah Pooja Nadia (D1011171084) Teknik Sipil 2017 SDSS

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3 Kuliah Drainase Perkotaan	4	5
6	7	8	9 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	10 Kuliah Drainase Perkotaan	11	12
13	14	15	16 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	17 Kuliah Drainase Perkotaan	18	19
20	21	22 Konsul terkait dospem yg tidak merespon	23 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	24 Kuliah Drainase Perkotaan	25	26
27	28					

Maret

2022

Jadwal Kuliah Pooja Nadia (D1011171084) Teknik Sipil 2017 SDSS

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	3 Kuliah Drainase Perkotaan	4	5 "Personal Improvement" Comdev & Outreaching
6 "Personal Improvement" Comdev & Outreaching	7	8	9 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	10 Kuliah Drainase Perkotaan	11	12
13	14	15	16 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	17 Kuliah Drainase Perkotaan	18	19
20	21	22	23 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air. Webinar World Water Day "Penanggulangan Krisis Air Bersih Menghadapi Perubahan Iklim	24 Kuliah Drainase Perkotaan	25	26
27	28	29	30 UTS Pengembangan Sumber Daya Air	31 UTS Drainase Perkotaan		

April

2022

Jadwal Kuliah Pooja Nadia (D1011171084) Teknik Sipil 2017 SDSS

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
3	4	5	6 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	7 Kuliah Drainase Perkotaan	8	9
10	11	12	13 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	14 Kuliah Drainase Perkotaan	15	16
17	18 Konsul BAB 1-2 Proposal	19	20 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air. Ambil KSP P3K	21 Kuliah Drainase Perkotaan	22	23
24	25	26	27 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	28 KUIZ Drainase Perkotaan	29	30

Mei

2022

Jadwal Kuliah Pooja Nadia (D1011171084) Teknik Sipil 2017 SDSS

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	5 Kuliah Drainase Perkotaan	6	7
8	9 Cari Referensi BAB 3 Proposal	10	11 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	12 Kuliah Drainase Perkotaan	13	14
15	16	17 Kekampus Konsul masalah perpanjangan masa proposal	18 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air	19 Konsul Perpanjangan Proposal	20 Urus Perpanjangan Proposal TA Kuliah Drainase Perkotaan	21
22	23	24	25 Kuliah Pengembangan Sumber Daya Air.	26 Kuliah Drainase Perkotaan	27	28
29	30	31				

Juni

2022

Jadwal Kuliah Pooja Nadia (D1011171084) Teknik Sipil 2017 SDSS

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2 UAS Drainase Perkotaan	3	4 "
5	6	7	8	9 UAS Pengembangan Sumber Daya Air	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JADWAL KEGIATAN SEHARI-HARI SELAMA SEMESTER GENAP

Hari	Tanggal	Kegiatan	Waktu
Senin-Rabu	7 -9 Maret 2022	Bangun tidur (mandi + sarapan)	05:50-06:15
		Ke kampus sampai siang	07:00-10:30
		Istirahat + makan siang	10:40-12:50
		Ke kampus masuk sampai sore	13:00-15:40
		Pulang+beres-beres kos+mandi	16:00-17:40
		Masak+makan malam	18:40-18-50
		Istirahat sebentar	19:00-19:30
		Kerjakan tugas + laporan	19:40-21:00
		Main HP sebentar	21:00-21:50
		Tidur	22:00-05:50
Kamis-Jumat	10-11 Maret 2022	Bangun tidur (mandi + nyuci)	06:10-06:20
		Jemur baju + sarapan	06:30-07:00
		Pergi kekampus	08:00-10:30
		Istirahat + makan siang	10:40-12:50
		Masuk kuliah sampai sore	13:00-17:20
		Pulang ke kos + istirahat sebentar	17:40-18:00
		Nyuci piring + masak + mandi	18:25-19:00
		Makan malam + istirahat sebentar sambal lipat pakaian	19:40-20:00
		Kerjakan tugas sambal cari jurnal untuk refrensi outline	20:10-22:00
		Main hp	22:10-22:30
Tidur	22:50-06:50		
Sabtu-Minggu	12-13 Maret 2022	Bangun tidur + cuci muka+ beli sayur	06:30-07:00
		Nyuci piring+nyuci pakaian+masak + mandi	07:10-07:50
		Jemur pakaian+ sarapan + kerjakan tugas/laporan kadang di kos kadang di kampus/café sampai sore (kadang hari sabtu dan minggu pergi praktikum ke lapangan)	08:00-15:40
		Pulang ke kos + masak sayur, masak nasi + mandi	16:00-17:40
		Makan+ istirahat sebentar main hp	18:00-19:00
		Kerjakan laporan	19:20-21:55

		Tidur sambil main HP	22:00-05:50
--	--	----------------------	-------------

(Seperti itulah list jadwal kegiatan saya selama bulan maret)

Jadwal kegiatan sehari-hari saya dari tanggal 28 maret sampai 9 april

Hari	Tanggal	Kegiatan	Waktu
Senin-Rabu	28 Maret – 9 April	Bangun tidur + mandi	06:00-06:20
		Sarapan+siap-siap kekampus	06:30-06:40
		Masuk ujian tengah semester	07:00-09:00
		Istirahat +makan siang	10:00-12:00
		Masuk lanjut ujian	13:00-14:40
		Pulang ke kos	15:00-15:40
		Istirahat sebentar	16:00-16:15
		Beres-beres kos	16:20-16:40
		Masak+ mandi	17:00-18:00
		Makan malam	18:00-18:20
		Lipat pakaian	18:30-18:50
		Belajar	20:00-22:00
		Tidur sambil main HP sebentar	22:10-06:00

Jadwal kegiatan sehari-hari saya dari tanggal 10 April sampai tanggal 24 Mei

Hari	Tanggal	Kegiatan	Waktu
Minggu-selasa	10 April – 24 Mei 2022	Bangun tidur + mandi + nyuci baju	05:50-06:20
		Sarapan + jemur pakaian	06:25-06:40
		Siap-siap ke kampus	06:50-07:00
		Masuk kuliah seperti biasa	07:00-10:40
		Istirahat + makan siang	11:00-12:50
		Masuk kuliah sampai sore	13:00-15:40
		Pulang ke kos	16:00-16:20
		Istirahat sebentar	16:30-16:40
		Masak+ nyuci piring +mandi	17:00-17:50
		Makan malam	18:00-18:15
		Istirahat + sambil kerjakan tugas + belajar	18:30-21:00
		Tidur sambil main HP	21:30-05:50

LAPORAN JADWAL AGENDA SEMESTER GENAP

- Nama : NANI SEPTRIANI
- NIM : H1071191032

- Beramanah sebagai:
 1. Mahasiswi Semeseter 6 di Prodi Geofisika FMIPA UNTAN
 2. Kepala Bidang Syiar dan Pelayanan Fakultas FKMI Fikri
 3. Staff Bidang Pengembangan Sumber Daya Mahasiswa di HMG
 4. Staff Bidang Kemuslimahan BKMI Untan
 5. Staff Media Informasi dan Komunikasi di HMGI
 6. Santri Pengambil Amanah di Yayasan Hijrah Ekstrem

- Jadwal seluruh agenda di semester genap
 1. Sebagai Mahasiswi Semeseter 6 di Prodi Geofisika FMIPA UNTAN:

Jadwal Rutin:

- Senin-Sabtu (Kuliah *Online/Offline*)

Jadwal Bulanan:

8 Januari 2022	PKM Prodi Geofisika
19 Januari 2022	Coaching Clinic
6 Februari 2022	Talkshow Kerja Praktik Prodi Geofisiska
9 Februari 2022	Rabuan Jurusan Fisika “ <i>Interaksi Dosen dan Mahasiswa</i> ”
9 Maret 2022	Rabuan Jurusan Fisika “ <i>Panduan Teknis Penulisan Artikel Ilmiah</i> ”
22 Maret 2022	Dekan Cup “ <i>Volly Putri</i> ”
14 April 2022	Dekan Cup “ <i>Volly Putri</i> ”
20 April 2022	Pelatihan Aplikasi Mendeley

18 Mei 2022	Rabuan Jurusan Fisika “ <i>Panduan Teknis Penulisan Artikel Ilmiah</i> ”
21-24 Mei 2022	Kuliah Lapang Geofisika Angkatan 2019
25 Mei 2022	Rabuan Jurusan Fisika “ <i>Riset Keilmuan Fisika: dari Bumi ke Angkasa</i> ”

2. Sebagai Kepala Bidang Syiar dan Pelayanan Fakultas FKMI Fikri

10 Januari 2022	Syuro' BPH
16 Januari 2022	Pleno Setengah Periode FKMI Fikri
19-22 Januari 2022	Islamic Scientist Training 1 Season 2
25 Januari 2022	Syuro BPH
13 Februari 2022	Kerja Bakti Bersihkan Mushola Yok dan Media Center Desain
14 Februari 2022	Syuro' BPH
20 Februari 2022	Syuro BPH dan Aksi GEMAR 2022
11 Maret 2022	Muslimah Life Style
13 Maret 2022	Grand Opening Milad FKMI Fikri ke-20
3 April 2022	Great Muslimah Training 1 Part 2
9 April 2022	Lomba Milad FKMI Fikri ke-20
10 April 2022	Milad Bareng Alumni Fikri
10 April 2022	BAKSOS ke PTQ Syarief Hidayatullah
15 April 2022	Basic Islamic Training 1
23 April 2022	SEMNAS Milad FKMI Fikri ke-20
16 Mei 2022	Syuro' BPH
23 Mei 2022	Syuro' BPH
26 Mei 2022	Ukhuwah Day Pengurus FKMI Fikri

3. Sebagai Staff Bidang Pengembangan Sumber Daya Mahasiswa di HMG

4 Januari 2022	Rapat Bidang Acara BUMI
----------------	-------------------------

8 Januari 2022	Rapat Bidang Acara BUMI
9 Januari 2022	GGTS x PKM Prodi Geofisika
13 Januari 2022	Rapat Bidang Acara BUMI
14 Januari 2022	Rapat Bidang Acara BUMI
16 Januari 2022	Rapat Bidang Acara BUMI
17 Januari 2022	Rapat Bidang Acara BUMI
21 Januari 2022	Technical Meeting BUMI 1
24 Januari 2022	BUMI 1
27 Januari 2022	Pelatihan LKTI
13 Februari 2022	LKTI HMG
1 Maret 2022	Rapat Bidang Acara BUMI
6 Maret 2022	Rapat Bidang Acara BUMI
11 Maret 2022	Technical Meeting BUMI 2
13 Maret 2022	BUMI 2
10 April 2022	Rapat Bidang Acara BUMI
20 April 2022	Rapat Bidang Acara BUMI
27 April 2022	Up Grading Panitia BUMI
30 April 2022	Rapat Bidang Acara BUMI dan Rapat Pengurus HMG
6 Mei 2022	Rapat Bidang Acara BUMI
10 Mei 2022	Rapat Internal BUMI 3
11 Mei 2022	Rapat Eksternal BUMI 3
12 Mei 2022	Rapat Teknis TM dan Technical Meeting BUMI
13 Mei 2022	Rapat Teknis BUMI 3
14 Mei 2022	BUMI 3
15 Mei 2022	PKM dan Evaluasi BUMI

4. Sebagai Staff Bidang Kemuslimahan BKMI Untan

14 Januari 2022	For What UNTAN
17 Januari 2022	Meet Up Pengurus Akhwat
26 Januari 2022	Forum Syiar

12 Februari 2022	Talkshow bersama KNRP
20 Februari 2022	Pekan Kreatif Kemuslimahan
25-27 Februari 2022	Youth Leadership Training 2
12 Maret 2022	Ukhuwah Fest
13 Maret 2022	Gathering Anggota Aktif 2 dan Pelatihan Stikis
14 Maret 2022	Meet Up Pengurus Akhwat
26 Maret 2022	Qur'an Fest dan Gathering Alumni
27 Maret 2022	Bersih-Bersih Masjid dan Baksos ke Pondok Pesantren Nurul Amin
30 Maret 2022	Forum Media
8 April 2022	For What UNTAN
15-17 April 2022	Youth Leadership Training 2. Part II
17 April 2022	For What UNTAN
18 April 2022	Syuro Bidang Kemuslimahan
24 April 2022	For What UNTAN
25 Mei 2022	BKMI Study Tuor
27-29 Mei 2022	MUSTA BKMI

5. Sebagai Staff Media Informasi dan Komunikasi di HMGI

19 Januari 2022	Musyawaharah Wilayah HMGI wilayah 6
-----------------	-------------------------------------

6. Sebagai Santri Pengambil Amanah di Yayasan Hijrah Ekstrem

Jadwal Rutin:

- **Senin-Sabtu**

05.00 – 06.00 WIB : Kajian Subuh 1 Doa

08.00 – 09.00 WIB : Halaqoh

09.00 – 17.00 WIB : Kerja Amal Sholeh

18.00 – 19.00 WIB : MIM (Menghafal Itu Mudah)

Jadwal Bulanan:

9 Maret 2022	Santri Bahagia
17 Maret 2022	Distribusi Akbar “ <i>Edisi Pondok Pesantren Serumpun Cahaya</i> ”
19 Maret 2022	Satnite Series “ <i>Healing yang Hilang</i> ”
22 Maret 2022	Distribusi Gerakan Infaq Protein
23 Maret 2022	Distribusi Gerakan Infaq Protein
25 Maret 2022	Distribusi Gerakan Infaq Protein
26 Maret 2022	Satnite Spesial Series DOI
29 Maret 2022	Santri Bahagia “ <i>Self Healing in Ramadhan</i> ”
7 April 2022	Distribusi Gerakan Infaq Protein
8 April 2022	Sahur on The Road
11 April 2022	Sahur on The Road dan Distribusi Gerakan Infaq Protein
14 April 2022	Sahur on The Road
15-17 April 2022	ROMANSA CARNIVAL
19 April 2022	Sahur on The Road
21 April 2022	BERASA (Bahagia Bersama Santri An-Nash)
23 April 2022	Bukber Samarak Ramadhan
25 April 2022	Sahur on The Road dan Santri Bahagia
11 Mei 2022	Open Mosque dan Halal Bi Halal Keluarga Besar Ismuhu Yahya
27 Mei 2022	Halal Bi Halal Hijrah Peduli Selindo
29 Mei 2022	Halal Bi Halal Sahabat Hijrah Ektrem Seluruh Indonesia
30 Mei 2022	Distribusi Akbar di wilayah Sui Rengas & Bukber Bahagia di PP. Al Bahjah

Nama : Teresia Oktapiana

NIM : H10711934

Prodi : Geofisika

Angkatan : 2019

No	Tanggal	Deskripsi Kegiatan
1	Senin 7 maret 2022	06.30 = bangun 07.00 = mandi pagi 07.30 = kuliah Sp 09.30 = masak Dan sarapan 10.00 = kuliah MGE 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = makan 20.00 = mengerjakan tugas, 23.00 = istirahat, tidur ,estafet sosmed
2	selasa 9 maret 2022	06.00 = bangun tidur 08.00 = mandi pagi 09.00 = masak dan sarapan 09.30-11.10 = kuliah cpj 15.30 -18.00 = kuliah metling 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = istirahat, mengerjakan tugas,estafet sosmed
3	Rabu 9 maret 2022	06.30 = bangun 07.00 = workout 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = mandi 13.00- 15.10= kuliah lapangan 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = Makan Malam 20.00 = istirahat, estafet sosmed
4	Kamis 10 maret 2022	06.00 = bangun 07.00 = mandi

		<p>09.00 = masak dan sarapan 10.00-11.40 = kuliah Ksg 12.30 = makan siang 13.00 -14.00= Kuliah metode seismik 18.00 = mandi sore 19.00= makan malam 20.00 = istirahat,mengerjakan tugas, estafet sosmed</p>
5	Jumat 11 maret 2022	<p>08.00 = bangun pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = mandi pagi 13.00- 15.10 = kuliah metopen 14.00 = makan siang 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = jalan bareng teman 23.00 = istirahat</p>
6	Sabtu 12 maret 2022	<p>07.00 = bangun 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = pergi ketemu teman,estafet sosmed (<i>free day</i>) 10.00 = belanja keperluan pribadi 17.00 = mandi 18.00 =misa 20.00 = makan 21.00 = istirahat, estafet sosmed</p>
7	Minggu 13 maret	<p>05.30= lari pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = <i>free day</i> 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19 .00 = jalan bersama teman 21.00 = istirahat, estafet sosmed</p>
8	Senin, 14 maret 2022	<p>06.30 = bangun 07.00 = mandi pagi</p>

		<p>07.30 = kuliah Sp 09.30 = masak Dan sarapan 10.00 = kuliah MGE 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = makan 20.00 = mengerjkn tugas, 23.00 = istirahat, tidur ,estafet sosmed</p>
9	Selasa,15 maret 2022	<p>06.00 = bangun tidur 08.00 = mandi pagi 09.00 = masak dan sarapan 09.30-11.10 = kuliah cpj 15.30 -18.00 = kuliah metling 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = istirahat, mengerjakan tugas,estafet sosmed</p>
10	Rabu, 16 maret 2022	<p>06.30 = bangun 07.00 = workout 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = mandi 13.00- 15.10= kuliah lapangan 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = Makan Malam 20.00 = istirahat, estafet sosmed</p>
11	Kamis,17 maret 2022	<p>06.00 = bangun 07.00 = mandi 09.00 = masak dan sarapan 10.00-11.40 = kuliah Ksg 12.30 = makan siang 13.00 -14.00= Kuliah metode seismik 18.00 = mandi sore 19.00= makan malam</p>

		20.00 = istirahat, mengerjakan tugas, estafet sosmed
12	Jumat, 18 maret 2022	08.00 = bangun pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = mandi pagi 13.00-15.10 = kuliah metopen 14.00 = makan siang 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = jalan bareng teman 23.00 = istirahat
13	Sabtu, 19 maret 2022	07.00 = bangun 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = pergi ketemu teman, estafet sosmed (<i>free day</i>) 10.00 = belanja keperluan kost 17.00 = mandi 18.00 = misa 20.00 = makan 21.00 = istirahat, estafet sosmed
14	Minggu 20 maret 2022	05.30 = lari pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = <i>free day</i> 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = jalan bersama teman 21.00 = istirahat, estafet sosmed
15	Senin, 21 maret 2022	06.30 = bangun 07.00 = mandi pagi 07.30 = kuliah Sp 09.30 = masak dan sarapan 10.00 = kuliah MGE 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = makan 20.00 = mengerjakan tugas, 23.00 = istirahat, tidur, estafet sosmed
16	Selasa, 22 maret 2022	06.00 = bangun tidur 08.00 = mandi pagi

		<p>09.00 = masak dan sarapan 09.30-11.10 = kuliah cpj 15.30 -18.00 = kuliah metling 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = istirahat, mengerjakan tugas,estafet sosmed</p>
17	Rabu, 23 maret 2022	<p>06.30 = bangun 07.00 = workout 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = mandi 13.00- 15.10= kuliah lapangan 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = Makan Malam 20.00 = istirahat, estafet sosmed</p>
18	Kamis,24 maret 2022	<p>06.00 = bangun 07.00 = mandi 09.00 = masak dan sarapan 10.00-11.40 = kuliah Ksg 12.30 = makan siang 13.00 -14.00= Kuliah metode seismik 18.00 = mandi sore 19.00= makan malam 20.00 = istirahat,mengerjakan tugas, estafet sosmed</p>
19	Jumat, 25 maret 2022	<p>08.00 = bangun pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = mandi pagi 13.00-15.10 = kuliah metopen 14.00 = makan siang 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = jalan bareng teman</p>

		23.00 = istirahat
20	Sabtu,26 maret 2022	07.00 = bangun 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = pergi ketemu teman,estafet sosmed (<i>free day</i>) 10.00 = belanja keperluan kost 17.00 = mandi 18.00 =misa 20.00 = makan 21.00 = istirahat, estafet sosmed
21	Minggu, 27 maret 2022	05.30= lari pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = <i>free day</i> 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19 .00 = jalan bersama teman 21.00 = istirahat, estafet sosmed
22	Senin,28 maret 2022	06.30 = bangun 07.00 = mandi pagi 07.30 = kuliah Sp 09.30 = masak Dan sarapan 10.00 = kuliah MGE 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = makan 20.00 = mengerjakan tugas, 23.00 = istirahat, tidur ,estafet sosmed
23	Selasa,29 maret 2022	06.00 = bangun tidur 08.00 = mandi pagi 09.00 = masak dan sarapan 09.30-11.10 = kuliah cpj 15.30 -18.00 = kuliah metling 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = istirahat, mengerjakan tugas,estafet sosmed
24	Rabu, 30 maret 2022	06.30 = bangun 07.00 = workout

		<p>08.00 = masak dan sarapan 09.00 = mandi 13.00- 15.10= kuliah lapangan 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = Makan Malam 20.00 = istirahat, estafet sosmed</p>
25	Kamis, 31 maret 2022	<p>06.00 = bangun 07.00 = mandi 09.00 = masak dan sarapan 10.00-11.40 = kuliah Ksg 12.30 = makan siang 13.00 -14.00= Kuliah metode seismik 18.00 = mandi sore 19.00= makan malam 20.00 = istirahat,mengerjakan tugas, estafet sosmed</p>
26	Jumat,1 april 2022	<p>08.00 = bangun pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = mandi pagi 13.00-15.10 = kuliah metopen 14.00 = makan siang 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = jalan bareng teman 23.00 = istirahat</p>
27	Sabtu,2 april 2022	<p>07.00 = bangun 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = pergi ketemu teman,estafet sosmed (<i>free day</i>) 10.00 = belanja keperluan kost 17.00 = mandi 18.00 =misa 20.00 = makan 21.00 = istirahat, estafet sosmed</p>

28	Minggu, 3 april 2022	05.30= lari pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = <i>free day</i> 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19 .00 = jalan bersama teman 21.00 = istirahat, estafet sosmed
29	Senin, 4 april 2022	06.30 = bangun 07.00 = mandi pagi 07.30 = kuliah Sp 09.30 = masak Dan sarapan 10.00 = kuliah MGE 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = makan 20.00 = mengerjakan tugas, 23.00 = istirahat, tidur ,estafet sosmed
30	Selasa, 5 april 2022	06.00 = bangun tidur 08.00 = mandi pagi 09.00 = masak dan sarapan 09.30-11.10 = kuliah cpj 15.30 -18.00 = kuliah metling 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = istirahat, mengerjakan tugas,estafet sosmed
31	Rabu,6 april 2022	06.30 = bangun 07.00 = workout 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = mandi 13.00- 15.10= kuliah lapangan 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = Makan Malam 20.00 = istirahat, estafet sosmed

32	Kamis, 7 april 2022	06.00 = bangun 07.00 = mandi 09.00 = masak dan sarapan 10.00-11.40 = kuliah Ksg 12.30 = makan siang 13.00 -14.00= Kuliah metode seismik 18.00 = mandi sore 19.00= makan malam 20.00 = istirahat,mengerjakan tugas, estafet sosmed
33	Jumat,8 april 2022	08.00 = bangun pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = mandi pagi 13.00-15.10 = kuliah metopen 14.00 = makan siang 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = jalan bareng teman 23.00 = istirahat
34	Sabtu,9 april 2022	07.00 = bangun 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = pergi ketemu teman,estafet sosmed (<i>free day</i>) 10.00 = belanja keperluan kost 17.00 = mandi 18.00 =misa 20.00 = makan 21.00 = istirahat, estafet sosmed
35	Minggu, 10 april 2022	05.30= lari pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = <i>free day</i> 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19 .00 = jalan bersama teman 21.00 = istirahat, estafet sosmed
36	Senin, 11 april 2022	06.30 = bangun 07.00 = mandi pagi

		<p>07.30 = kuliah Sp 09.30 = masak Dan sarapan 10.00 = kuliah MGE 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = makan 20.00 = mengerjakan tugas, 23.00 = istirahat, tidur ,estafet sosmed</p>
37	Selasa,12 april 2022	<p>06.00 = bangun tidur 08.00 = mandi pagi 09.00 = masak dan sarapan 09.30-11.10 = kuliah cpj 15.30 -18.00 = kuliah metling 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = istirahat, mengerjakan tugas,estafet sosmed</p>
38	Rabu,13 April 2022	<p>06.30 = bangun 07.00 = workout 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = mandi 13.00- 15.10= kuliah lapangan 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = Makan Malam 20.00 = istirahat, estafet sosmed</p>
39	Kamis, 14 April 2022	<p>06.00 = bangun 07.00 = mandi 09.00 = masak dan sarapan 10.00-11.40 = kuliah Ksg 12.30 = makan siang 13.00 -14.00= Kuliah metode seismik 18.00 = mandi sore 19.00= makan malam</p>

		20.00 = istirahat,mengerjakan tugas, estafet sosmed
40	Jumat, 15 April 2022	08.00 = bangun pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = mandi pagi 13.00-15.10 = kuliah metopen 14.00 = makan siang 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = jalan bareng teman 23.00 = istirahat
41	Sabtu, 16 April 2022	07.00 = bangun 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = pergi ketemu teman,estafet sosmed (<i>free day</i>) 10.00 = belanja keperluan kost 17.00 = mandi 18.00 =misa 20.00 = makan 21.00 = istirahat, estafet sosmed
42	Minggu, 17 April 2022	05.30= lari pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = <i>free day</i> 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19 .00 = jalan bersama teman 21.00 = istirahat, estafet sosmed
43	Senin,18 april 2022	06.30 = bangun 07.00 = mandi pagi 07.30 = kuliah Sp 09.30 = masak Dan sarapan 10.00 = kuliah MGE 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = makan 20.00 = mengerjakan tugas, 23.00 = istirahat, tidur ,estafet sosmed
44	Selasa 19 April 2022	06.00 = bangun tidur 08.00 = mandi pagi

		<p>09.00 = masak dan sarapan 09.30-11.10 = kuliah cpj 15.30 -18.00 = kuliah metling 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = istirahat, mengerjakan tugas,estafet sosmed</p>
45	Rabu, 20 april 2022	<p>06.30 = bangun 07.00 = workout 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = mandi 13.00- 15.10= kuliah lapangan 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = Makan Malam 20.00 = istirahat, estafet sosmed</p>
46	Kamis, 21 April 2022	<p>06.00 = bangun 07.00 = mandi 09.00 = masak dan sarapan 10.00-11.40 = kuliah Ksg 12.30 = makan siang 13.00 -14.00= Kuliah metode seismik 18.00 = mandi sore 19.00= makan malam 20.00 = istirahat,mengerjakan tugas, estafet sosmed</p>
47	Jumat 22 april 2022	<p>08.00 = bangun pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = mandi pagi 13.00-15.10 = kuliah metopen 14.00 = makan siang 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = jalan bareng teman 23.00 = istirahat</p>

48	Sabtu, 23 April 2022	07.00 = bangun 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = pergi ketemu teman, estafet sosmed (<i>free day</i>) 10.00 = belanja keperluan kost 17.00 = mandi 18.00 = misa 20.00 = makan 21.00 = istirahat, estafet sosmed
49	Minggu, 24 April 2022	05.30 = lari pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = <i>free day</i> 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = jalan bersama teman 21.00 = istirahat, estafet sosmed
50	Senin, 25 April 2022	06.30 = bangun 07.00 = mandi pagi 07.30 = kuliah Sp 09.30 = masak dan sarapan 10.00 = kuliah MGE 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = makan 20.00 = mengerjakan tugas, 23.00 = istirahat, tidur, estafet sosmed
51	Selasa, 26 April 2022	06.00 = bangun tidur 08.00 = mandi pagi 09.00 = masak dan sarapan 09.30-11.10 = kuliah cpj 15.30 -18.00 = kuliah metling 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = istirahat, mengerjakan tugas, estafet sosmed
52	Rabu, 27 april 2022	06.30 = bangun 07.00 = workout 08.00 = masak dan sarapan

		09.00 = mandi 13.00- 15.10= kuliah lapangan 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = Makan Malam 20.00 = istirahat, estafet sosmed
53	Kamis,28 april 2022	06.00 = bangun 07.00 = mandi 09.00 = masak dan sarapan 10.00-11.40 = kuliah Ksg 12.30 = makan siang 13.00 -14.00= Kuliah metode seismik 18.00 = mandi sore 19.00= makan malam 20.00 = istirahat,mengerjakan tugas, estafet sosmed
54	Jumat, 29 April 2022	<i>Holiday</i>
55	Sabtu,30 April 2022	<i>Holiday</i>
56	Minggu,1 Mei 2022	<i>Holiday</i>
57	Senin 2 mei 2022	<i>Holiday</i>
58	Selasa,3 mei 2022	<i>Holiday</i>
59	Rabu 4 mei 2022	<i>Holiday</i>
60	Kamis 5 mei 2022	<i>Holiday</i>
61	Jumat 6 mei 2022	<i>Holiday</i>
62	Sabtu , 7 mei 2022	<i>Holiday</i>
63	Minggu,8 mei 2022	<i>Holiday</i>
64	Senin, 9 mei 2022	06.30 = bangun 07.00 = mandi pagi 07.30 = kuliah Sp 09.30 = masak Dan sarapan 10.00 = kuliah MGE 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = makan

		20.00 = mengerjakan tugas, 23.00 = istirahat, tidur ,estafet sosmed
65	Selasa 10 mei 2022	06.00 = bangun tidur 08.00 = mandi pagi 09.00 = masak dan sarapan 09.30-11.10 = kuliah cpj 15.30 -18.00 = kuliah metling 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = istirahat, mengerjakan tugas,estafet sosmed
66	Rabu 11 mei 2022	06.30 = bangun 07.00 = workout 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = mandi 13.00- 15.10= kuliah lapangan 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = Makan Malam 20.00 = istirahat, estafet sosmed
68	Kamis 12 mei 2022	06.00 = bangun 07.00 = mandi 09.00 = masak dan sarapan 10.00-11.40 = kuliah Ksg 12.30 = makan siang 13.00 -14.00= Kuliah metode seismik 18.00 = mandi sore 19.00= makan malam 20.00 = istirahat,mengerjakan tugas, estafet sosmed
69	Jumat 13 mei 2022	08.00 = bangun pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = mandi pagi 13.00-15.10 = kuliah metopen 14.00 = makan siang

		18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = jalan bareng teman 23.00 = istirahat
70	Sabtu 14 mei 2022	07.00 = bangun 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = pergi ketemu teman, estafet sosmed (<i>free day</i>) 10.00 = belanja keperluan kost 17.00 = mandi 18.00 = misa 20.00 = makan 21.00 = istirahat, estafet sosmed
71	Minggu 15 mei 2022	05.30 = lari pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = <i>free day</i> 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = jalan bersama teman 21.00 = istirahat, estafet sosmed
72	Senin 16 mei 2022	06.30 = bangun 07.00 = mandi pagi 07.30 = kuliah Sp 09.30 = masak dan sarapan 10.00 = kuliah MGE 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = makan 20.00 = mengerjakan tugas, 23.00 = istirahat, tidur, estafet sosmed
73	Selasa 17 mei 2022	06.00 = bangun tidur 08.00 = mandi pagi 09.00 = masak dan sarapan 09.30-11.10 = kuliah cpj 15.30 -18.00 = kuliah metling 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam

		20.00 = istirahat, mengerjakan tugas,estafet sosmed
74	Rabu 18 mei 2022	06.30 = bangun 07.00 = workout 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = mandi 13.00- 15.10= kuliah lapangan 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = Makan Malam 20.00 = istirahat, estafet sosmed
75	Kamis 19 mei 2022	06.00 = bangun 07.00 = mandi 09.00 = masak dan sarapan 10.00-11.40 = kuliah Ksg 12.30 = makan siang 13.00 -14.00= Kuliah metode seismik 18.00 = mandi sore 19.00= makan malam 20.00 = istirahat,mengerjakan tugas, estafet sosmed
76	Jumat 20 mei 2022	08.00 = bangun pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = mandi pagi 13.00-15.10 = kuliah metopen 14.00 = makan siang 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = jalan bareng teman 23.00 = istirahat
77	Sabtu 21 mei 2022	<i>Kuliah lapangan</i>
78	Minggu 22 mei 2022	<i>Kuliah lapangan</i>
79	Senin 23 mei 2022	<i>Kuliah lapangan</i>
80	Selasa 24 mei 2022	<i>Kuliah lapangan</i>

81	Rabu 25 mei 2022	06.30 = bangun 07.00 = workout 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = mandi 13.00- 15.10= kuliah lapangan 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19.00 = Makan Malam 20.00 = istirahat, estafet sosmed
82	Kamis 26 mei 2022	06.00 = bangun 07.00 = mandi 09.00 = masak dan sarapan 10.00-11.40 = kuliah Ksg 12.30 = makan siang 13.00 -14.00= Kuliah metode seismik 18.00 = mandi sore 19.00= makan malam 20.00 = istirahat,mengerjakan tugas, estafet sosmed
83	Jumat 27 mei 2022	08.00 = bangun pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = mandi pagi 13.00-15.10 = kuliah metopen 14.00 = makan siang 18.00 = mandi sore 19.00 = makan malam 20.00 = jalan bareng teman 23.00 = istirahat
84	Sabtu 28 mei 2022	07.00 = bangun 08.00 = masak dan sarapan 09.00 = pergi ketemu teman,estafet sosmed (<i>free day</i>) 10.00 = belanja keperluan kost 17.00 = mandi 18.00 =misa 20.00 = makan

		21.00 = istirahat, estafet sosmed
85	Minggu 29 mei 2022	05.30= lari pagi 09.00 = masak dan sarapan 10.00 = <i>free day</i> 14.00 = makan siang 18.00 = mandi 19 .00 = jalan bersama teman 21.00 = istirahat, estafet sosmed

DAFTAR KEGIATAN SELAMA SEMESTER GENAP

Nama : Vicky Ary Yuniar
NIM : I1011191019
Prodi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

JADWAL RUTIN SEHARI-HARI (07 Maret – 31 Mei 2022)		
Hari	Kegiatan	Waktu
Senin – Jumat	Bangun tidur & bersih bersih (mandi, sarapan, menyapu, buang sampah, dll)	04:00 - 08.00
	Kuliah online	08:20 - 11:50
	Istirahat, sholat & makan siang	11:50 - 13:00
	Kuliah online	13:00 - 14:40
	Istirahat, beres-beres, terkadang mengerjakan tugas atau rapat organisasi	14:40 - 18:00
	Sholat & makan malam	18:00 - 19:10
	Belajar, mengerjakan tugas/laporan/skripsi, terkadang rapat organisasi. Jika luang terkadang bermain hp	19:10 - 22.00
	Tidur (Jika sudah menyelesaikan tugas atau laporan, jika belum selesai biasanya bisa tidur diatas jam 12)	22:00 - 04:00
Sabtu - Minggu	Bangun tidur & bersih bersih (mandi, sarapan, menyapu, mengepel, cuci piring, cuci pakaian, dll)	05:00 - 08:00
	Menyelesaikan tugas & laporan-laporan, jika tidak ada tugas biasanya mengerjakan skripsi dan	08:00 – 16.00

	penelitian, terkadang ikut webinar, jika ada waktu luang main hp, atau bisa saja istirahat seharian.	
	Pulang ke kos + masak sayur, masak nasi + mandi	16:00-17:40
	Istirahat, Sholat, makan, beres-beres	18:00-19:10
	Belajar, mengerjakan tugas/laporan/skripsi, terkadang rapat organisasi. Jika luang terkadang bermain hp	19:10 - 22.00
	Tidur (Jika sudah menyelesaikan tugas atau laporan, jika belum selesai biasanya bisa tidur diatas jam 12)	22.00 – 04.00
JADWAL KEGIATAN LAINNYA		
Sabtu, 26 Maret 2022	Bangun tidur, bersih bersih (mandi, sarapan, dll), bersiap untuk pergi.	03:00 - 04.30
	Pergi menuju tempat kegiatan (Desa Sungai Kupah, Kec. Sungai Kakap)	05:00 - 08:00
	Kegiatan TBM For The Community hari pertama (Edukasi masyarakat dan pengobatan gratis)	08:00 – 17.00
	Pulang, istirahat, beres-beres, sholat & makan malam	18:00 - 19:10
	Istirahat	19:10 - 22.00
	Tidur	22:00 - 04:00
Minggu, 27 Maret 2022	Bangun tidur, bersih bersih (mandi, sarapan, dll), bersiap untuk pergi.	03:00 - 04.30
	Pergi menuju tempat kegiatan (Desa Sungai Kupah, Kec. Sungai Kakap)	05:00 - 08:00

	Kegiatan TBM For The Community hari kedua (Penanaman mangrove dan aksi bersih lingkungan)	08:00 – 15.00
	Pulang, istirahat, beres-beres, sholat & makan malam	15:00 - 19:10
`	Istirahat	19:10 - 22.00
	Tidur	22:00 - 04:00
Sabtu, 02 April 2022	Bangun tidur & bersih bersih (mandi, sarapan, menyapu, buang sampah, dll)	05:00 - 06.00
	Menyelesaikan tugas & laporan-laporan, jika ada waktu luang main hp.	06:00 - 11:00
	Istirahat, sholat & makan siang	11:00 - 12:20
	Menjadi fasilitator kegiatan New Generation Training : Penggunaan GCU & Pemeriksaan TTV untuk calon anggota TBM Borneo FK UNTAN di Gedung Kulber A	12:30 - 18:00
	Pulang, istirahat, beres-beres, sholat & makan malam	18:00 - 19:10
`	Istirahat	19:10 - 22.00
	Tidur (Jika sudah menyelesaikan tugas atau laporan, jika belum selesai biasanya bisa tidur diatas jam 12)	22:00 - 04:00
Selasa, 12 April 2022	Bangun tidur & bersih bersih (mandi, sarapan, menyapu, buang sampah, dll)	04:00 – 07:00
	Keterampilan Klinis dasar Universal Precaution dan Tatalaksana Luka di kampus	08:20 - 11:50
	Istirahat, sholat & makan siang	11:50 - 13:00
	Kuliah online	13:00 – 17:00

	Istirahat, beres-beres.	17:00 - 18:00
	Sholat & makan malam	18:00 - 19:10
	Belajar, mengerjakan tugas/laporan/skripsi, terkadang rapat organisasi. Jika luang terkadang bermain hp	19:10 - 22:00
	Tidur (Jika sudah menyelesaikan tugas atau laporan, jika belum selesai biasanya bisa tidur diatas jam 12)	22:00 - 04:00
Selasa, 19 April 2022	Bangun tidur & bersih bersih (mandi, sarapan, menyapu, buang sampah, dll)	04:00 – 07:00
	Keterampilan Klinis Vaksinasi di kampus	08:20 - 11:50
	Istirahat, sholat & makan siang	11:50 - 13:00
	Kuliah online	13:00 – 17:00
	Istirahat, beres-beres.	17:00 - 18:00
	Sholat & makan malam	18:00 - 19:10
	Belajar, mengerjakan tugas/laporan/skripsi, terkadang rapat organisasi. Jika luang terkadang bermain hp	19:10 - 22:00
	Tidur (Jika sudah menyelesaikan tugas atau laporan, jika belum selesai biasanya bisa tidur diatas jam 12)	22:00 - 04:00
Selasa, 26 April 2022	Bangun tidur & bersih bersih (mandi, sarapan, menyapu, buang sampah, dll)	04:00 - 05.00
	Lanjut belajar persiapan ujian keterampilan klinis dasar	05:00 - 08:00
	Ujian KKD secara offline di Ruang KKD FK UNTAN	08:20 - 11:50

	Istirahat, beres-beres, belajar	12:30 - 17:00
	Sholat, makan malam	17:30 - 19:10
	Belajar	19:10 - 22:00
	Tidur	22:00 - 04:00
Kamis, 28 April 2022	Bangun tidur & bersih bersih (mandi, sarapan, menyapu, buang sampah, dll)	04:00 - 05:00
	Lanjut belajar persiapan ujian akhir modul	05:00 - 08:00
	Ujian akhir modul secara offline di Lab CBT gedung C RS Untan	08:20 - 11:50
	Istirahat, beres-beres	12:30 - 17:00
	Pulang kampung	18:00 - 05:00
Sabtu, 21 Mei 2022	Bangun tidur & bersih bersih (mandi, sarapan, menyapu, buang sampah, dll)	05:00 – 09.45
	Kegiatan Organisasi Medical Practice Event (pelatihan Initial Assesment, Basic Life Support, Penanganan Fraktur, dan Pendarahan) di Gedung Kulber A	10:00 – 16.00
	Pulang, istirahat, beres-beres.	16:00 - 18:00
	Sholat & makan malam	18:00 - 19:10
	Belajar, mengerjakan tugas/laporan/skripsi, terkadang rapat organisasi. Jika luang terkadang bermain hp	19:10 - 22.00
	Tidur (Jika sudah menyelesaikan tugas atau laporan, jika belum selesai biasanya bisa tidur diatas jam 12)	22:00 - 04:00

Jumat, 27 Mei 2022	Bangun tidur & bersih bersih (mandi, sarapan, menyapu, buang sampah, dll)	04:00 - 06.45
	DK Evaluasi Project di Puskesmas Saigon (Jl. Tanray 2)	07:30 - 11:50
	Istirahat, sholat & makan siang	11:50 - 13:00
	Kuliah online	13:00 – 17:00
	Istirahat, beres-beres.	17:00 - 18:00
	Sholat & makan malam	18:00 - 19:10
	Belajar, mengerjakan tugas/laporan/skripsi, terkadang rapat organisasi. Jika luang terkadang bermain hp	19:10 - 22.00
	Tidur (Jika sudah menyelesaikan tugas atau laporan, jika belum selesai biasanya bisa tidur diatas jam 12)	22:00 - 04:00
Sabtu, 28 Mei 2022	Bangun tidur & bersih bersih (mandi, sarapan, dll)	04:00 - 06.00
	Lanjut belajar persiapan ujian	06:00 - 08:50
	Ujian tengah modul	09:00 - 11:50
	Menjadi fasilitator kegiatan pradiklat TBM Borneo FK UNTAN di Gedung Kulber A	13:00 - 18:00
	Istirahat, beres-beres, sholat & makan malam	18:00 - 19:10
	Istirahat	19:10 - 22.00
	Tidur (Jika sudah menyelesaikan tugas atau laporan, jika belum selesai biasanya bisa tidur diatas jam 12)	22:00 - 04:00

Nama:Wanri Insando Purba

Nim :C1061191077

Prodi:Ilmu Dan Teknologi Pangan

Fakultas Pertanian

Bidikmisi on going/2019

Bulan	Hari/waktu	kegiatan
MARET	Senin-jumat 7.00-17.40	-Kegiatan Belajar Dimulai Dari Kuliah,Praktikum Dan Mengerjakan Tugas-Tugas Kuliah
	Senin-jumat 18.30-22.00	-Berkerja Sebagai Driver Ojek Online
	sabtu-minggu 8.00-18.00	-Kerja Sebagai Tukang Kebersihan Di Gereja Gkps Pontianak Kalbar
	Sabtu-minggu 18.00-22.00	-Mengikuti Kegiatan Kepemudaan Gereja Gkps Pontianak Kalbar
APRIL	Senin-jumat 7.00-17.40	-Kegiatan Belajar Dimulai Dari Kuliah,Praktikum Dan Mengerjakan Tugas-Tugas Kuliah
	Senin-jumat 18.30-22.00	-Bekerja Sebagai Driver Ojek Online
	Sabtu-minggu 8.00-18.00	-Kerja Sebagai Tukang Kebersihan Di Gereja Gkps Pontinak Kalbar
	Sabtu-minggu 18.00-22.00	-Mengikuti Kegiatan Kepemudaan Gereja Gkps Pontianak Kalbar
MEI	Senin-jumat 7.00-17.40	-Kegiatan Belajar Dimulai Dari Kuliah,Praktikum Dan Mengerjakan Tugas-Tugas Kuliah
	Senin-jumat 18.30-22.00	-Bekerja Sebagai Driver Ojek Online
	Sabtu-minggu 8.00-18.00	-Kerja Sebagai Tukang Kebersihan Di Gereja Gkps Pontianak Kalbar
	Sabtu –minggu 18.00-22.00	Mengikuti Kegiatan Kepemudaan Gereja Gkps Pontianak Kalbar