



Desember 2016  
Volume 20/016

### Upacara Kenaikan Tingkat Mahasiswa FT

Bertempat di lapangan upacara Unnur pada hari Senin tanggal 19 Desember 2016 telah dilaksanakan Upacara Kenaikan Tingkat bagi para mahasiswa Fakultas Teknik Unnur setingkat lebih tinggi dari pangkat sebelumnya.

#### Contents :

1. Upacara Kenaikan Tingkat Mahasiswa FT
2. Mengenal Energi Negatif
3. Warnasari



Dalam amanatnya Rektor Unnur berpesan kenaikan tingkat merupakan hasil dari proses belajar mengajar yang tidak instan tetapi melalui perjuangan yang tidak mudah untuk melewatinya. Kenaikkan tingkat merupakan hasil dari suatu tahapan proses yang masih terus berlangsung sampai para mahasiswa nantinya dinyatakan lulus. Peristiwa kenaikan tingkat ini agar dijadikan “triger“ untuk menuju proses selanjutnya.

Upacara kenaikan tingkat saat itu disatukan dengan upacara bendera bulanan yang kebetulan bersamaan dengan Hari Bela Negara. Penetapan Hari Bela Negara untuk memperingati berdirinya Pemerintahan Darurat Republik Indonesia yang dibentuk 19 Desember 1948. Hari yang mana para pahlawan bangsa terdahulu mempertaruhkan jiwa raganya untuk mempertahankan keutuhan Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) di tengah-tengah guncangan Agresi Militer Belanda II. Pada saat itu Belanda menguasai ibukota RI yang masih berada di Yogyakarta. Mereka berulang kali menyiarkan berita bahwa RI sudah bubar. Karena para pemimpinnya, seperti Soekarno, Hatta, dan Syahrir sudah menyerah dan ditahan.



## Mengenal Energi Negatif

Dalam kehidupan sekitar kita, sering kita menemukan orang yang memiliki sikap, pikiran, cara pandang negatif, perilaku, bahkan isi hati yang negatif. Orang semacam ini lazim disebut **NEGALIC**. Banyak faktor yang membuat seseorang terus-menerus menyalurkan energi yang negatif. Imbasnya tidak hanya pada dirinya sendiri, tapi juga mengganggu ketenteraman orang lain.

Adalah Dr. Cherie Carter-Scott, pakar perubahan tingkah laku dari Nevada AS yang kali pertama mencetuskan istilah ini. Penyebab utama seseorang menjadi begitu negatif adalah stres, termasuk di dalamnya stres terselubung. Mereka mengalami sindrom yang membuat dirinya selalu merasa kurang puas akan segala sesuatu. Ia juga selalu merasa lebih kecil dibanding dengan orang lain. Seseorang juga dapat berubah menjadi negaholic, ketika ia merasa apa yang dihadapinya tidak sesuai dengan standar yang diharapkannya. Jadi jangan heran apabila semakin sulit atau semakin kurang baik situasi seseorang, ia akan cenderung bersikap dan berperilaku negatif. Hati-hati, karena terlalu berpikir kritis juga dapat menjadi pencetusnya.

Sifat negatif ini ternyata menular. Pertama, negatif terhadap dirinya sendiri, yang akan berakibat dalam lingkungan keluarga dan lingkungan kerjanya. Kalau dibiarkan sifat negatif ini akan menghasilkan penuntutan, pembenaran diri, kecemasan, rasa malu, bahkan berkurangnya empati dalam diri. Selanjutnya, dapat menuju ke tahap “**negattack**” yakni perilaku negatif tadi disalurkan pada orang lain, karena ia tidak sanggup lagi memenuhi ekspektasinya terhadap dirinya sendiri. Negaholic memiliki efek destruktif. Pertama, ia merasa perlu mencari pembenaran dan pembelaan diri, agar dirinya tidak sendiri. Ia mencari perhatian agar orang lain mendukungnya. Kedua, secara emosional si negaholic membutuhkan kegembiraan tersendiri. Jika tidak dapat dari diri sendiri, ia akan berusaha mendapatkannya dari orang lain. Bahkan demi kepuasannya, ia tidak segan mendramatisir keadaan secara sadar maupun tidak sadar. Ketiga, hubungannya dengan fungsi fisiologis tubuh dimana saat seseorang membiarkan energi negatif dalam dirinya, secara fisiologis pelakunya makin mencandu.

Sayangnya setiap orang memiliki potensi untuk menjadi negaholic, karena negaholic diawali dari persoalan yang kecil saja. Agar tidak tertular atau ada potensi menjadi negaholic disarankan untuk sering merefleksikan diri yang dapat dilakukan melalui meditasi, menulis, bermain di alam terbuka, atau kumpul bersama sahabat. Kita perlu menyaring apa yang telah kita terima dari luar, perkataan atau sikap orang lain. Tak perlu semua dimasukkan ke dalam hati, apalagi jika perkataan dan sikap tadi tidak membangun sama sekali. Semoga Bermanfaat untuk mengembangkan diri kita masing - masing. (sumber: Intisari Desember 2016).

## WARNASARI

## Pentingnya Komunikasi

Seorang rekan HRD bercerita : “Ketika kami membuka lowongan desain grafis datang sebuah lamaran dari seseorang lulusan Desain Komunikasi Visual yang dalam surat lamarannya menggunakan bahasa-bahasa gaul. Salah satu diantaranya menggunakan kata “agan” sebagai

pengganti kata bapak atau ibu, suatu istilah yang biasanya dipakai di lapak-lapak online yang berarti juragan. Bukannya saya sok formal, saya juga dapat nyantai juga, tetapi surat lamaran yang ditulis dalam bahasa asal-asalan membuat saya berpikir ulang tentang calon karyawan ini. Logikanya, jika ia tidak mengkomunikasikan dirinya dengan baik dan menempatkan diri secara benar, bagaimana mungkin saat bekerja nanti dapat mengkomunikasikan desain visual dengan baik pula?”

Dari pernyataan teman ini terkandung makna bahwa isi memang penting, tetapi kemasan tidak kalah penting. Pesan yang kita sampaikan memang penting, tapi bagaimana cara kita mengkomunikasikannya pesan yang kita sampaikan itu juga tidak kalah pentingnya. Sayangnya disinilah letak sering kegagalan kita. Kita punya isi yang sangat bagus namun hal itu tidak dapat terekpos hanya gara-gara kita tidak dapat mengkomunikasikannya dengan bagus. Tidak peduli kita punya produk sebagus apapun, kalau kita tidak dapat melakukan promosi yang kreatif, susah bagi kita untuk menjualnya. Ironi yang berseberangan dengan hal itu adalah, barang yang secara kualitas belum teruji tapi dapat laku baik bak kacang goreng hanya karena mereka dapat mengkomunikasikan atau melakukan promosi secara baik. Semoga Bermanfaat!

### Penggunaan Ponsel Dalam Gelap

Dalam keadaan tertentu kita sering menggunakan ponsel dalam keadaan cahaya yang sangat kurang, seyogyanya hal ini perlu dihindari. Menurut penelitian dalam kondisi sinar terang atau gelap, seseorang memang tidak disarankan untuk menggunakan ponsel terlalu sering. Hal tersebut disebabkan di layar ponsel terdapat cahaya biru atau “blue light”. Cahaya biru berasal dari spektrum yang memiliki energi tinggi mirip seperti cahaya ultraviolet dari matahari. Oleh karena itu cahaya biru dapat merusak retina mata jika terpapar terus menerus.

Sebagai tempat menerima, mengubah, dan mengatur intensitas cahaya, retina mata memiliki fungsi yang sangat penting, karena cahaya akan diubah menjadi sinyal syaraf dan dikirimkan ke otak. Jika salah dapat mengakibatkan salah tafsir di otak. Sementara, bagian retina mata yang bertanggung jawab untuk proses penglihatan yang rinci adalah makula, yang terletak di bagian tengah, makula inilah bagian paling sensitif di retina. Di saat seseorang menatap ponsel dalam keadaan gelap, satu-satunya cahaya hanyalah berasal dari ponsel. Hal ini membuat cahaya biru langsung menyerang makula dan matapun bekerja lebih keras. Akibatnya, terjadi beberapa gangguan mata seperti mata kering, mata berair, mata lelah, buram mendadak, sampai yang paling parah kebutaan.

Beberapa upaya mengatasinya antara lain : 1) Mengatur filter pada posisi terendah atau disesuaikan dengan cahaya sekitar. Bila keadaan cahaya sudah terang kurangi brightness. 2) Memasang alat pelindung, misal “eye care” atau “eye protector”. Jika diaktifkan layar akan berubah warna menjadi kuning dan akan mengurangi intensitas cahaya biru. 3) Atur waktu dan jarak menatap layar ponsel. Misal setiap 20 menit istirahat 5 menit, dan jarak dari ponsel antara 30-40 cm. 4) Jangan lupa berkedip, untuk membuat mata tidak kering dan berair. (Sumber Intisari, Desember 2016).

**Kegiatan Unnur Dalam Gambar**



Kunjungan Guru-guru SMK se Kota Batam



Mahasiswa SMK Batam yang Kuliah di FT Unnur



Kunjungan SMKN1 Sungai Lilin Jambi



Pembubaran Panitia Wisuda Unnur Tahun 2016



Upacara Kenaikkan Tingkat FT Unnur



Peragaan Drumband FT Unnur