

PENGEMBANGAN PROFESIONAL

KU1034

Modul Praktek

Hanya dipergunakan di lingkungan Fakultas Ilmu Terapan



Program Studi D3 Komputerisasi Akuntansi
Fakultas Ilmu Terapan
Universitas Telkom

Daftar Penyusun

Versi 1.0 : Sri Widaningsih, S.Psi., M.M, Ahman Sutardi, ST, Mutia Qana'a, S.Psi, Rahayu Sri Purnama, S.Pd. M.M, Kastaman, S.T., M.M

Daftar Isi

| | |
|--|-----|
| Daftar Penyusun | i |
| Daftar Isi | ii |
| Daftar Nilai..... | iii |
| 1 Bab I Mengenal, Memahami dan Menyadari Potensi interpersonal..... | 1 |
| 1.1 Identitas | 1 |
| 1.2 Studi Kasus/Penugasan | 2 |
| 1.3 Umpan Balik | 2 |
| 2 Bab II Membangun Kebiasaan Positif, Proaktif, Manajemen Waktu, Etika dan Etiket..... | 3 |
| 2.1 Identitas | 3 |
| 2.2 Studi Kasus/Penugasan: Manajemen Waktu & Skala Prioritas | 4 |
| 2.3 Umpan Balik | 5 |
| 3 Bab III Emosi, Mengelola Stress individu, Merancang Goal Setting dan Menjadi Pribadi yang Sukses | 6 |
| 3.1 Identitas | 6 |
| 3.2 Studi Kasus/Penugasan: Manajemen Stress | 7 |
| 3.3 Umpan Balik | 8 |
| Daftar Pustaka | 9 |

1 BAB I MENGENAL, MEMAHAMI DAN MENYADARI POTENSI INTERPERSONAL

1.1 IDENTITAS

Kajian

Kemampuan Intrapersonal (Mengenal potensi intrapersonal & self awarness)

Pokok Bahasan

Pokok bahasan yang dievaluasi kinerja dalam bentuk tugas praktek/praktikum dapat terdiri dari satu atau lebih pokok bahasan/sub pokok bahasan dari SAP.

1. Mengenal Potensi diri
2. Mengenal indikator pengetahuan
3. Berlatih mengenali diri

Metode/Cara Penyelesaian Tugas

Petunjuk tentang teori/teknik/alat yang digunakan, alternative langkah-langkah, sumber data/buku acuan yang disarankan dan ketentuan pengerjaan lain.

1. Tugas dikerjakan secara mandiri
2. Gunakan buku referensi yang digunakan pada pertemuan teori

Luaran Tugas

Uraian tentang bentuk hasil studi/kinerja yang harus ditunjukkan/disajikan

1. Menuliskan hasil kinerja dalam lembar yang sudah disediakan
2. Membuat presentasi dengan maksimal 3 halaman isi dan dipresentasikan dalam waktu 5 menit

Parameter Penilaian

Butir-butir indikator yang dapat menunjukkan tingkat keberhasilan mahasiswa dalam usaha mencapai kompetensi.

1. Kedalaman pembahasan materi
2. Presentasi (cara presentasi, slide, elemen multimedia)

1.2 STUDI KASUS/PENUGASAN

1. Sebutkan dan jelaskan kelebihan-kelebihan diri anda yang akan mendukung pencapaian *goal setting* anda dan bagaimana cara mengembangkannya! **(minimal 3 kelebihan dan cara mengembangkannya)**.

2. Sebutkan kekurangan diri anda yang akan menghambat dalam mencapai *goal setting* anda dan bagaimana cara memperbaikinya! **(minimal 3 kekurangan dan cara memperbaikinya)**

1.3 UMPAN BALIK

Tuliskan kesimpulan yang dapat mahasiswa ambil dari praktek yang sudah dilakukan.

2 BAB II MEMBANGUN KEBIASAAN POSITIF, PROAKTIF, MANAJEMEN WAKTU, ETIKA DAN ETIKET

2.1 IDENTITAS

Kajian

Kemampuan Intrapersonal (Mengenal potensi intrapersonal & self awarness)

Pokok Bahasan

Pokok bahasan yang dievaluasi kinerja dalam bentuk tugas praktek/praktikum dapat terdiri dari satu atau lebih pokok bahasan/sub pokok bahasan dari SAP.

1. Membangun kebiasaan Positif dan mengetahui cara merubah kebiasaan
2. Proaktif
3. Manajemen waktu dan skala prioritas
4. Etika dan etiket keseharian yang berlaku di lingkungan Sosial

Metode/Cara Penyelesaian Tugas

Petunjuk tentang teori/teknik/alat yang digunakan, alternative langkah-langkah, sumber data/buku acuan yang disarankan dan ketentuan pengerjaan lain.

1. Tugas dikerjakan secara mandiri
2. Gunakan buku referensi yang digunakan pada pertemuan teori

Luaran Tugas

Uraian tentang bentuk hasil studi/kinerja yang harus ditunjukkan/disajikan

1. Menuliskan hasil kinerja dalam lembar yang sudah disediakan

Parameter Penilaian

Butir-butir indikator yang dapat menunjukkan tingkat keberhasilan mahasiswa dalam usaha mencapai kompetensi.

1. Tingkat eksplorasi pembahasan
2. Ketepatan Waktu Pengumpulan Tugas

2.2 STUDI KASUS/PENUGASAN: MANAJEMEN WAKTU & SKALA PRIORITAS

1. Di bawah ini adalah tabel kuadran skala prioritas, masing-masing kuadran diwakili oleh kegiatan-kegiatan tertentu, klasifikasikanlah kegiatan-kegiatan tersebut di dalam masing-masing kuadran berdasarkan mendesak dan pentingnya suatu kegiatan menurut pemahaman anda. **Tuliskan nomor kegiatannya saja pada masing-masing kuadran**

Kegiatan :

1. Belajar sehari semalam ketika besok ujian
2. Nongkrong sampai malam bersama teman-teman
3. Merevisi proposal proyek akhir
4. Main game di komputer
5. *WhatsApp* & *BBM*-man
6. Membuat perencanaan harian
7. Mengerjakan tugas 5 hari sebelum deadline
8. Nonton bareng teman tapi ada tugas yang harus dikerjakan
9. Maraton dr mall ke mall
10. Menolong saudara yang sakit
11. Mengangkat telfon dari teman untuk bergosip
12. Ikut seminar
13. Menonton TV
14. Membaca referensi di perpustakaan
15. Olahraga

Tabel 1.
Kuadran skala prioritas

| | MENDESAK (KUADRAN 1) | TIDAK MENDESAK (KUADRAN 2) |
|----------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| PENTING | | |
| TIDAK PENTING | (KUADRAN 3) | (KUADRAN 4) |

2. Menurut pemahaman anda, apa **penyebab kegagalan utama** memanfaatkan waktu? Dan bagaimana **teknik pemanfaatan waktu** yang efektif menurut anda, Jelaskan!

2.3 UMPAN BALIK

Tuliskan kesimpulan yang dapat mahasiswa ambil dari praktek yang sudah dilakukan.

3 BAB III EMOSI, MENGELOLA STRESS INDIVIDU, MERANCANG GOAL SETTING DAN MENJADI PRIBADI YANG SUKSES

3.1 IDENTITAS

Kajian

Kemampuan Intrapersonal (Mengenal potensi intrapersonal & self awarness)

Pokok Bahasan

Pokok bahasan yang dievaluasi kinerja dalam bentuk tugas praktek/praktikum dapat terdiri dari satu atau lebih pokok bahasan/sub pokok bahasan dari SAP.

1. Emosi dan kecerdasan Emosi
2. Stress, coping strategy stress
3. Merancang Goal Setting
4. Menjadi Pribadi sukses dalam bidang pendidikan, karir dan sosial.

Metode/Cara Penyelesaian Tugas

Petunjuk tentang teori/teknik/alat yang digunakan, alternative langkah-langkah, sumber data/buku acuan yang disarankan dan ketentuan pengerjaan lain.

1. Tugas dikerjakan secara mandiri
2. Gunakan buku referensi yang digunakan pada pertemuan teori

Luaran Tugas

Uraian tentang bentuk hasil studi/kinerja yang harus ditunjukkan/disajikan

1. Menuliskan hasil kinerja dalam lembar yang sudah disediakan

Parameter Penilaian

Butir-butir indikator yang dapat menunjukkan tingkat keberhasilan mahasiswa dalam usaha mencapai kompetensi.

1. Tingkat eksplorasi pembahasan
2. Ketepatan Waktu Pengumpulan Tugas

3.2 STUDI KASUS/PENUGASAN: MANAJEMEN STRESS

1. **Manajemen Stress:** Jelaskan definisi stress, faktor penyebabnya dan gejala-gejala yang dialami individu ketika stress!

2. Identifikasi hal-hal apa saja yang menjadi sumber stress anda sebagai mahasiswa & Jelaskan teknik atau cara mengelola stress yang sudah anda identifikasikan! (minimal 4 teknik atau cara)

3. **Goal Setting:** Jelaskan dan uraikan secara spesifik bagaimana langkah-langkah menyusun *goal setting* diri anda sebagai mahasiswa dengan menggunakan metoda **SMART** (*Spesific, Measurable, Active, Realistic, Timely*)?

3.3 UMPAN BALIK

Tuliskan kesimpulan yang dapat mahasiswa ambil dari praktek yang sudah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Komunikasi Bisnis, Yantri Indah Kusumastuti, 2009; IPB Press
2. Organizational Behavior, Stephen P. Robbins; Timothy A. Judge, 2010; Prentice Hall
3. Kunci Pengembangan Diri, Dra. M.M. Nilam Widyarini, M. Si, 2009; Elex Media Komputindo
4. Etika Komputer, Teguh Wahyono, S. Kom, 2009; Penerbit Andi
5. Berkarier di era global, An Ubaedy, 2008; Penerbit PT Elex Media Komputindo, Jakarta
6. Habit, J.I Michell Suharli, 2002; PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
7. The 7 Hbits of highly Effective Teens, Sean Cove: Binarupa Aksara.
8. Etika & Etiket, 2010; PT. Gramedia, Mien Uno, Jakarta