

UNLOCK *yourself*



**Student Advisory and Training Center
Biro Kemahasiswaan dan Alumni
Universitas Muhammadiyah Purwokerto**

Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau

UNLOCK YOURSELF

Tim Advisory SATC:



UNLOCK YOURSELF

© Penyusun

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit UM Purwokerto Press tahun 2022

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang *All Rights Reserved*

Hak Penerbitan pada penerbit *UM Purwokerto Press tahun 2022*

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Cetakan Pertama: Juli 2022
x +232 hlm, 21.5 cm x 29 cm
ISBN: 978-623-5729-44-2

Pengarah : Dr. Jebul Suroso, S. Kp., Ns., M. Kep.
Akhmad Darmawan, S.E., M.Si.
Ir. Aman Suyadi, M.P.
Dr. Anwar Ma'ruf, M.T.
Penyusun : Fatmah Bagis, S.E., M.Si.
Dr. Rr. Setyawati, M.Si.
Melati Ismi Hapsari, M.Psi., Psikolog.
Akhmad Darmawan, S.E., M.Si.
Bima Cinintya Pratama, S.E., M.Sc., Ak. CA
Tim Reviewer : Dzikria Afifah Primala Wijaya, S.Psi., M.A
Hana Ayu Amalia, S.Psi.
Dwi Vina Rahmawati, S.M.
Editor : Dr. Rr. Setyawati, M.Si.
Cover : M. Fajar Sidik, S.M.
Penata Letak : Andri Hidayatullah, M.Pd

Diterbitkan oleh:

UM Purwokerto Press (Anggota APPTI)

Jl. KH. Ahmad Dahlan, PO BOX 202 Purwokerto 53182

Tlp. (0281) 636751, 6304863; Ext. 474 Fax: (0281) 637239

E-mail : ump.press@gmail.com

website : www.lpip.ump.ac.id

Sambutan Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto



Bismillahirrohmaanirrohiim,

Assalamu'alaikum wr. wb.,

Alhamdulillahrabbi'l'aalamiin, segala puji hanya milik Allah SWT, Tuhan seluruh alam. Salawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, dan seluruh ummatnya yang senantiasa mendamba syafa'atnya di yaumul akhir nanti. Amin Ya Rabbal alamin.

Buku Advisory Universitas Muhammadiyah Purwokerto (UMP) ini adalah kumpulan 7 (tujuh) topik yang berkaitan dengan advisory atau pendampingan pada mahasiswa/I, terutama mahasiswa/I UMP. Tujuh topik tersebut antara lain Pelatihan Bantuan Psikologis Awal, Literasi Digital, Kesehatan dan Gangguan Mental, Motivasi Belajar & Gaya Belajar, Resiliensi & *Adversity Quotient*, Manajemen Stres, dan Keterampilan Sosial.

Atas nama Pimpinan Universitas, kami ucapkan terima kasih kepada tim penyusun dan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan tugas penyusunan Buku *Advisory*. Hal ini merupakan bentuk langkah strategis UMP dalam memfasilitasi layanan bagi mahasiswa baik di bidang akademik maupun non-akademik .

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Purwokerto, 2022
Rektor Universitas Muhammadiyah
Purwokerto

Dr. Jebul Suroso, S.Kp., Ns., M.Kep

**Sambutan Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan, Alumni,
dan
Al-Islam Kemuhammadiyah
Universitas Muhammadiyah Purwokerto**



Bismillahirrohmaanirrohiim,

Assalamu'alaikum wr. wb.,

Alhamdulillahrabbi'l'aalamiin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-NYA. Salawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, dan seluruh ummatnya yang senantiasa mendamba syafa'atnya di yaumul akhir nanti. Amin Ya Rabbal alamin.

Dokumen ini merupakan Buku Advisory yang disusun oleh tim Advisory dari unit *Student Advisory and Training Center* dengan pengarah dan tim reviewer sesuai dengan bidangnya. Dokumen ini mencakup kegiatan pelatihan dan seminar yang terdiri dari 7 topik atau pembahasan. Buku ini bertujuan untuk memfasilitasi mahasiswa/I dalam pengembangan diri baik secara akademik maupun secara non-akademik.

Atas nama Wakil Rektor 3 bidang Kemahasiswaan, Alumni dan Al-Islam Kemuhammadiyah UMP, kami ucapkan terima kasih kepada seluruh tim penyusun dan semua pihak yang telah membantu menyelesaikan penyusunan Buku *Advisory* ini.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Purwokerto, 2022

Wakil Rektor 3 Bidang Kemahasiswaan,
Alumni dan Al-Islam Kemuhammadiyah
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Akhmad Darmawan, S.E., M.Si

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim..

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. Alhamdulillah Rabbil'Aalamin, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku ini. Shalawat dan salam dengan ucapan Allahumma sholli 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad penulis sampaikan untuk junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW.

Buku ini disusun untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa dan civitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dalam rangka memfasilitasi dukungan dan layanan bagi mahasiswa (akademik dan non-akademik). Karena peserta ini terdiri dari Pembimbing Akademik (PA) dan mahasiswa, maka buku ini disusun dengan kualifikasi merangkum semua kebutuhan advisory untuk mahasiswa terutama mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Seperti layaknya sebuah buku, maka pembahasan dimulai dengan menjelaskan tujuan yang hendak dicapai dan disertai dengan soal yang mengukur tingkat penguasaan materi setiap topik. Buku ini terdiri dari 7 topik/chapter yaitu Pelatihan Bantuan Psikologis Awal untuk Pembimbing Akademik, Literasi Digital, Kesehatan & Gangguan Mental, Motivasi Belajar & Gaya Belajar, Resiliensi & Adversity Quotient, Manajemen Stres, dan Keterampilan Sosial.

Dalam kata pengantar ini dengan tulus ikhlas penulis ingin memberikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang turut mendukung terwujudnya pelatihan ini kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto,
2. Wakil Rektor 3 Bidang Kemahasiswaan, Alumni, dan Al Islam Kemuhammadiyah,
3. Kepala Biro Kemahasiswaan dan Alumni Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Dan seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu terselesainya buku ini yang tidak dapat disebut satu per satu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa buku ini tentu punya banyak kekurangan. Untuk itu penulis dengan berlapang dada menerima masukan dan kritikan konstruktif dari berbagai pihak demi kesempurnaannya di masa yang akan datang. Akhirnya kepada Allah jualah penulis bermohon semoga semua ini menjadi

amal saleh bagi penulis dan bermanfaat bagi pembaca. Mudah-mudahan buku ini dapat memberikan manfaat bagi pelaksana dengan tema sejenisnya. Aamiin.

Purwokerto, 1 Maret 2022

Tim Penyusu

DAFTAR ISI

Sambutan Rektor	
Universitas Muhammadiyah Purwokerto.....	v
Sambutan Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan, Alumni, dan Al-Islam	
Kemuhammadiyah Universitas Muhammadiyah Purwokerto	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
 CHAPTER 1	
PELATIHAN BANTUAN PSIKOLOGIS AWAL UNTUK PEMBIMBING AKADEMIK	1
 CHAPTER 2	
LITERASI DIGITAL	35
 CHAPTER 3	
GANGGUAN KESEHATAN MENTAL	73
 CHAPTER 4	
MOTIVASI DAN GAYA BELAJAR.....	111
 CHAPTER 5	
RESILIENSI & ADVERSITY QUOTIENT.....	145
 CHAPTER 6	
MANAJEMEN STRES.....	189
 CHAPTER 7	
KETERAMPILAN SOSIAL.....	223