

Surat Tugas

Nomor : 00036/A.1.5/ST.FP/09/2020

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang memberikan tugas kepada yang tersebut di bawah ini:

Nama : Dr. Dra. KRISTIANA HARYANTI, M.Si.
Status : Dosen Universitas Katolik Soegijapranata
Tugas : Menulis Artikel di Tribun Jateng dengan topik: "Strategi Mengatasi Ketidakjelasan Di Masa Pandemi Covid-19".
Waktu : 04 Agustus 2020
Tempat: Artikel Terbit di Tribun Jateng Online

Demikian surat tugas ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 07 September 2020
Dekan Fakultas Psikologi





Dr. Dra. MARGARETHA SIH SETIJA UTAMI, M.Kes.


FAK PSIKOLOGI

- [Halaman Utama](#)
- [Profil Kita](#)
- [Artikel](#)
- [Liputan Terbaru](#)
- [Kegiatan akan Datang](#)
- [Video Kita](#)
- [Download Brosur](#)
- [Kontak Kami](#)
- unika.ac.id

• Search...

• 

• 

• 

Strategi Mengatasi Ketidakjelasan di Masa Pandemi Covid-19

Selasa, 4 Agustus 2020 | 10:37 WIB



Seorang warga saat merawat tanaman Hidroponik di kawasan Pengadegan, Jakarta Selatan. Senin (05/3/2018). Sempitnya lahan untuk bercocok tanam di Jakarta membuat warga memilih dengan cara Vertical Garden agar suasana gang yang sempit tidak terlalu gersang. Tribunnews/Jeprima

OLEH : **Dr KRISTIANA HARYANTI MSi**, Psikolog/Dosen Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata/Direktur Pusat Psikologi Terapan (PPT) Soegijapranata, Semarang

MESKI prediksi tentang masa berakhirnya pandemi Covid-19 telah banyak dilakukan para ahli, nyatanya hingga akhir Juli 2020 pandemi Covid-19 belum juga berakhir.

Kehidupan “new normal” hanya menjadi wacana karena sampai detik ini virus Corona masih merajalela.

Beberapa negara yang sudah menyatakan terbebas dari virus Corona ternyata menemukan lagi virus tersebut di negaranya.

Situasi tersebut menyadarkan kita, virus Covid-19 masih tetap ada. Masyarakat dihadapkan pada ketidakjelasan kapan pandemi Covid-19 akan berakhir.

Situasi pandemi Covid-19 telah meningkatkan ketidakpastian pada berbagai situasi baik itu dari sisi ekonomi, pekerjaan, keuangan, relasi dan tentu saja kesehatan fisik dan mental yang kita miliki.

Padaحال pada umumnya kita menginginkan terjaminnya situasi yang aman. Keamanan adalah esensi dasar dari sebuah kehidupan.

Sekilas Info

- [Webinar 8 FTP – Menyemai Harapan: Rahas...](#)
- [Best Thesis Magister Periode 1 2020 Tahun ...](#)
- [Buku Pijar Antologi Puisi Pendidikan](#)
- [Unika Peduli Menyapa Sampai Mandkwari](#)
- [Apresiasi Bagi 5 Perusahaan Mitra Dalam VUJIF...](#)
- [VIRTUAL UNIKA Job Fair, Tembus 500 Pengunjung](#)
- [VIRTUAL Unika Job & Internship Fair, Kip...](#)
- [FTP Unika Gunakan Sistem Informasi Terpusat D...](#)
- [Surat Edaran Rektor Pelaksanaan Bekerja di Ru...](#)
- [FUBORU Gandeng Unika Dalam Memperluas Bisnis ...](#)
- [Surat Edaran – KEWASPADAAN DINI TERKAIT C...](#)
- [Sinergi SSSC-Alumni-Mahasiswa , Pelatihan Sof...](#)
- [Rapat Kerja Bidang Kemahasiswaan, Fakultas-UP...](#)
- [Polri Dinilai Masih Layak Terbitkan SIM](#)
- [Hari Libur Nasional dan Cuti Bersama 2020 Uni...](#)
- [On-Site Recruitment | Dec. 6th, 2019](#)
- [Memperingati Hari Pahlawan 2019](#)
- [Launching film dan Diskusi | 11 November 2019](#)
- [Pura Goes to Campus , Seminar & Campus Hiring](#)
- [Campus Hiring TRIPUTRA Group selama 3 hari](#)
- [Soft Skills Training UNIKA – USAID batc...](#)
- [SoegijaJazz 2019 | 28 Agustus 2019 | Gratis](#)
- [Pengumuman Upacara Bendera 17 Agustus 2019](#)
- [Lowongan Kerja Dosen & Tendik | 31 Juli 2...](#)

Tuhan menciptakan indera untuk kita agar dapat selalu waspada dan mencari situasi yang aman untuk dapat mempertahankan hidupnya.

Rasa aman yang kita miliki akan membuat kita mampu mengendalikan hidup kita termasuk mengupayakan terjadinya kesejahteraan dalam kehidupan yang kita jalani.

Ketakutan dan ketidakpastian dapat membuat seseorang mengalami stres, kecemasan serta mengalami ketidakberdayaan atas arah hidup yang sudah direncanakan.

Ketidakjelasan yang dialami akan menguras habis emosi dan kita akan terjebak dalam pemikiran yang tidak berujung.

“Bagaimana jika...” serta pemikiran-pemikiran buruk dan negatif tentang kemungkinan yang terjadi besok. Suatu pemikiran yang melelahkan tiada akhir.

Secara psikologis setiap manusia memiliki ketahanan dan toleransi terhadap stres yang berbeda-beda satu dengan yang lain.

Termasuk bagaimana mereka berperilaku dalam menghadapi suatu ketidakpastian atau ketidakjelasan.

Sebagian orang bisa sangat menikmati situasi yang lebih berisiko dan menganggap situasi yang tidak terduga adalah suatu hal yang menantang dan menyenangkan.

Sementara yang lain pada umumnya lebih menyukai kejelasan, mudah dikerjakan, dan dapat diantisipasi.

Hal yang penting perlu kita diketahui adalah, di antara kekhawatiran, ketakutan, ketidakjelasan, perasaan tidak berdaya dan putus asa, seharusnya membuat kita mencari cara untuk dapat mengatasi perasaan tidak nyaman itu.

Kita harus berani bangkit menghadapinya dengan cara mempertebal kepercayaan diri dan menentukan langkah- langkah yang dapat diambil untuk dapat mengatasinya.

Belajar menghadapi ketidakpastian

Meskipun kita seringkali tidak menyadarinya, ketidakpastian adalah bagian alami yang tidak terhindarkan dari kehidupan.

Hampir tidak ada hal-hal dalam kehidupan kita yang dapat dipastikan. Situasi pandemi Covid-19 lebih memperburuk situasi ini.

Tanpa pandemi Covid-19, ketidakpastian itu ada. Meskipun kita memiliki cara-cara untuk mengendalikan, namun kita tidak memiliki kuasa secara mutlak untuk mengendalikan semua yang terjadi pada kita.

Misalnya kita sudah berusaha makan dan mengikuti pola hidup sehat dengan ketat, namun bisa saja kita jatuh sakit.

Banyak orang menggunakan kekhawatiran yang dialami sebagai salah satu alat untuk melakukan prediksi masa depan sehingga bisa menghindari munculnya masalah/situasi yang tidak menyenangkan.

Kekhawatiran dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam melakukan kontrol atas situasi yang tidak pasti tersebut.

Kekhawatiran juga dipercaya dapat mendorong menemukan solusi terhadap masalah dan mencoba melakukan persiapan pada situasi terburuk yang kemungkinan dialami.

Misalnya, kekhawatiran karena sudah tua maka seseorang akan mengikuti asuransi. Apakah mempersiapkan atau mencari jalan keluar terkait dengan kekhawatiran ini akan menyelesaikan semua masalah?

Tentu saja tidak. Ada cara yang lebih sehat untuk mengatasi ketidakpastian, dan hal itu dapat dimulai dengan menyesuaikan pola pikir yang kita miliki.

Berikut ini adalah kiat-kiat menghadapi ketidakpastian yang dapat kita lakukan untuk mengurangi kecemasan dan ketidakpastian dalam menghadapi situasi yang tidak kita harapkan:

- [Jadwal Pertandingan LIMA BASKETBALL 2019](#)
- [Revolusi Industri 4.0 dan Implikasi Pastoral...](#)
- [Libur Pemilu Capres, Caleg dan Libur Paskah 2...](#)
- [PT Indomarco Prismatama rekrutmen](#)
- [PT Vivere, melanjutkan campus hiring](#)
- [Pendaftaran Program Doktor Ilmu Lingkungan Un...](#)
- [Tim FTP Unika Soegijapranata Maju ke Tingkat ...](#)
- [Penyerahan SK Prodi Baru: Rekayasa Infrastruk...](#)
- [E-Sertifikat Kuliah Kebangsaan “Generas...](#)
- [Open Order Soegijazz Merchandise](#)
- [Bincang Nasional di Unika Soegijapranata](#)
- [Soerats 2018 | Malam Budaya | 31 Agustus 2018](#)
- [OPEN RECRUITMENT FOR JOURNALIST](#)
- [Breaking News: Buku baru yang mengupas Mgr. J...](#)
- [Kesempatan berkarier sebagai dosen Sistem Inf...](#)
- [Pengumuman Libur | Pilkada | 27 Juni 2018](#)
- [ITP TOEFL Test – Official](#)
- [Peluncuran buku Perzpektif](#)
- [Lowongan Kerja Apoteker | 15 Juni 2018](#)
- [Lomba Karya Ilmiah Stabilitas Sistem Keuangan...](#)
- [Lowongan Dosen Fakultas Kedokteran | 31 Mei 2...](#)
- [Rektor Unika: Kami Tidak Mau Tergulung Ombak](#)
- [BBC UK Goes to Unika Soegijapranata – M...](#)
- [Kematian Retorika](#)
- [Lowongan Dosen Fakultas Kedokteran | 31 Mei 2...](#)
- [Kompas Corner Unika Soegijapranata](#)
- [Terbang Menembus Langit | Roadshow 8 April 20...](#)
- [Shuttle Bus Gratis dari Unika ke Pasar Semara...](#)
- [Youth Innovator Award 2018 | Total Prizez 60 ...](#)
- [KULIAH UMUM FHK: Korelasi Antara Hukum Kanoni...](#)
- [Mahasiswa Unika Kembangkan Game Edukasi](#)
- [Basiswa Unggulan 2018](#)
- [Lowongan APL KKKU](#)
- [Disruptive Innovation – Wawancara SBS R...](#)
- [Flip Book](#)
- [Basiswa Pelatihan Jurnalistik British Council...](#)
- [Sandi: Jalan di Tanah Abang Tak Ditutup, teta...](#)
- [Hari Libur Nasional dan Cuti Bersama 2018](#)

1. Lakukan tindakan atas hal-hal yang dapat dikendalikan.

Banyak hal di dunia ini yang tidak pasti dan di luar kendali kita. Sementara penyebaran virus Corona tetap terjadi, maka yang perlu dilakukan adalah bagaimana kita bisa mengurangi penyebarannya.

Tentu saja, yang kita mampu melakukannya. Seperti selalu menggunakan masker, mencuci tangan secara teratur, menghindari kerumunan, pergi jika memang ada hal perlu dan lakukan secepat mungkin yang bisa kita lakukan sesuai dengan keperluan.

Jika pada situasi yang lain misalnya kehilangan pekerjaan, maka yang dapat kita kontrol adalah tetap bersemangat dan mengupayakan untuk mencari pekerjaan melalui internet/metode lain.

Jadi kata kuncinya lakukan semua hal yang bisa kita kontrol semampu yang kita bisa. Dengan melakukan hal seperti ini maka kita dapat mengendalikan masalah dan mengalihkan pikiran kekecemasan yang menyita energi dan tidak efektif menjadi pemecahan masalah yang aktif dan efektif.

Ketika kita tidak dapat melakukan apapun tentang suatu situasi, kita masih dapat secara aktif mengendalikan emosi kita sehingga stres menjadi berkurang.

Lebih baik menyesuaikan diri dengan keadaan dan merasa damai saat menghadapi tantangan.

2. Menghadapi kebutuhan akan kepastian

Ketidakpastian dan perubahan adalah bagian kehidupan yang tidak dapat dihindari dan harus dihadapi.

Untuk menghadapi hal ini, kita bisa banyak bertanya pada orang lain yang lebih paham tentang masalah yang dihadapi melalui informasi hasil penelitian ilmiah/ahli untuk mengurangi ketidakjelasan.

Terlebih jika akan mengambil keputusan. Kita juga sering kurang memberikan kesempatan pada orang lain untuk melakukan tugas-tugas tertentu. Kita bisa memberikan kesempatan kepada mereka untuk melakukannya.

Dengan cara ini kita bisa membuat orang lain berlatih untuk berubah dan membuat perilaku mereka sesuai dengan prediksi yang kita inginkan.

Selain itu, apabila tidak yakin, kita bisa melakukan penundaan untuk membuat keputusan untuk menghindari ketidakpastian dan mencegah hal-hal buruk terjadi.

Melakukan pemeriksaan/evaluasi secara berulang juga bisa dilakukan untuk memastikan segala sesuatunya aman.

Hal yang lebih penting untuk menghadapi ketidakjelasan adalah mengetahui apa keuntungan dari kepastian dan apa kerugiannya.

Keuntungannya tentu saja semua dapat dipastikan, kita tidak jantungan namun juga ada kerugiannya yaitu kita menjadi statis, kurang memiliki motivasi untuk melakukan sesuatu yang baru yang tentu saja ke arah yang positif.

Di sisi lain, situasi ketidakpastian yang memunculkan hal-hal yang tidak terduga akan membuat seseorang untuk belajar beradaptasi, mengatasi tantangan, dan meningkatkan daya tahan yang akan membantu kita dapat berkembang secara pribadi.

Di dunia ini tidak ada sesuatu yang pasti. Tidak ada kepastian absolut tentang apa yang akan terjadi besok pagi.

Kekhawatiran, membuat orang lain berubah dan melakukan penundaan adalah upaya yang bisa kita lakukan.

Kebenarannya yang pasti kita hadapi adalah tidak peduli berapa banyak kita mencoba merencanakan dan menyiapkan untuk memastikan semuanya seperti yang kita lakukan adalah sesuatu yang tidak mungkin.

Dengan menghadapi kebutuhan akan kepastian, kita dapat mulai melepaskan perilaku negatif, mengurangi stress, ketidakjelasan, kekhawatiran, dan meluangkan waktu serta energi untuk tujuan yang lebih realistis.

- [Guru Besar Unika Gelar Syukuran bareng Ratusa...](#)
- [Pastoran Johannes Maria Diresmikan, Ini Harap...](#)
- [2 Professor Taiwan Beri Kuliah di Unika](#)
- [Pindah Tugas dari Ungaran ke Semarang, Romo B...](#)
- [Pengumuman Hasil Seleksi Administrasi \(Tahap ...](#)
- [Lowongan: Student get Student](#)
- [Undangan Misa Syukur – 50 tahun Arsitek...](#)
- [Lowongan Bagian Rumah Tangga](#)
- [e-book yang diterbitkan dalam rangka Dies Nat...](#)
- [Dies Natalis XXXV dan Serah Terima Jabatan Re...](#)
- [Demo Masak Naget Singkong dan Bakso Singkong](#)
- [Pengumuman Perkuliahan selama Perayaan Dies N...](#)
- [Fantastic 2.0 Unity in Diversity – FOOD...](#)
- [Si Cantik Eva Celia Bakal Meriahkan Soegijazz...](#)
- [ATTENTION, Jazz Lover!](#)
- [Lowongan Dosen Psikologi | Paling lambat 30 S...](#)
- [PENDAFTARAN MAGISTER TEKNIK ARSITEKTUR UNIKA ...](#)
- [Unika Soegijapranata Bersih-bersih Pantai Mar...](#)
- [Gathering Alumni MM FEB : Tantangan Generasi ...](#)
- [HR Meet & Talk](#)
- [Direktori UMKM Kota dan Kab Semarang](#)
- [Libur Hari Raya Idul Fitri 1438H](#)
- [Info: Misa Jumat 16 Juni 2017](#)
- [Bisa Timbulkan Masalah Baru](#)
- [Program Magang untuk Pengembangan Aplikasi Bi...](#)
- [Workshop Pengembangan Kepribadian](#)
- [1st Darmasiswa Camp – Seminar & Wor...](#)
- [Park Bum-jin Mahasiswa Darmasiswa Unika Soegi...](#)
- [Basket Putri Unika Soegijapranata Juara 1 POM...](#)
- [Lowongan Dosen Unika Soegijapranata 2017](#)
- [Aplikasi Unika Job Fair](#)
- [INFO MISA RABU ABU UNIKA](#)
- [VACANCY: Part-time International Office Staff](#)
- [Waspada SMS/Telepon Penipuan](#)
- [Libur Hari Pemungutan Suara Gubernur dan Waki...](#)
- [Silaturahmi Kebangsaan UIN Walisongo Semarang](#)
- [Pengumuman Pemenang Lomba Unika Punya Cerita](#)
- [Selamat Hari Raya Imlek 2568](#)
- [Batas upload karya di Unika Punya Cerita](#)
- [Deadline Pendaftaran Lomba Unika Punya Cerita](#)

3. Belajar menerima ketidakpastian

Meskipun sudah dipersiapkan secara detail dan teliti untuk menghilangkan segala keraguan atau ketidakjelasan, setiap hari kita pasti mengalami ketidakjelasan atas kejadian yang kita alami dalam keseharian kita.

Meskipun kita sudah sangat berhati-hati menyetir mobil, bisa saja mengalami kecelakaan karena ada faktor di luar yang tidak bisa semuanya kita kendalikan.

Ketidakpastian yang berasal dari sumber eksternal ini perlu kita pelajari. Membaca atau mengikuti berita di media yang berisi tentang hal-hal yang buruk, berita di media sosial yang terlalu membesar-besarkan masalah atau berita hoax, bisa juga berbicara dengan teman/tetangga yang memiliki kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan ketakutan dan ketidakpastian yang dirasakan.

Itulah sebabnya pada beberapa waktu yang lalu terjadi kelangkaan hand sanitizer ataupun masker.

Masyarakat yang khawatir dan takut melakukan aksi memborong barang-barang tersebut yang selanjutnya menjadi langka dan sulit dicari dan munculnya orang-orang yang mengambil keuntungan atas situasi tersebut. Kenali pemicu yang membuat peningkatan pada rasa kekhawatiran dan ketidakpastian.

Dengan mengenali pemicunya, kita bisa menghindari/mengurangi kekhawatiran akan ketidakjelasan yang kita alami.

4. Fokuskan pada situasi saat ini

Ketidakpastian atau kekhawatiran yang berlebihan akan membuat kita mudah putus asa dan merasa tertekan.

Salah satu cara yang dapat dilakukan supaya tidak mengkhawatirkan masa depan adalah dengan melakukan fokus dan perhatian penuh pada situasi saat ini atau yang terjadi sekarang.

Dengan latihan teratur, perhatian dapat membantu mengubah pemikiran kekhawatiran di masa depan menjadi apresiasi yang lebih kuat pada saat sekarang — situasi saat ini membantu menenangkan pikiran, meredakan stres, dan meningkatkan suasana hati kita secara keseluruhan.

Salah satu latihan yang bisa kita lakukan adalah latihan mindfulness (perhatian penuh untuk apapun yang kita lakukan saat ini).

5. Mengelola stres dan kecemasan

Melakukan langkah-langkah untuk mengurangistress dan kecemasan dapat menginterupsi pemikiran negatif, menemukan ketenangan batin dan mengatasi kecemasan dan ketidakpastian hidup.

Jangan ragu menggerakkan badan dengan kegiatan-kegiatan yang disesuaikan dengan kondisi dan kekuatan tubuh.

Melakukan hobi seperti berkebun dan memasak, selain menyenangkan karena sesuai dengan hobi juga dapat menghasilkan pendapatan jika dikerjakan secara serius.

Selain itu, berolah raga juga baik karena bisa menambah oksigen dalam tubuh dan kita menjadi sehat dan bersemangat.

Dari penjelasan artikel ini dapat disimpulkan bahwa ketidakpastian itu pasti dialami oleh semua orang dan makhluk hidup di dunia tanpa kecuali.

Setiap hari kita harus menghadapi “ketidakpastian”. Hidup adalah ketidakpastian. Kepastian hanya mutlak milik Tuhan.

Ada pandemi Covid-19 atau tidak kita juga harus menghadapi ketidakpastian permasalahan yang lain. Kita harus yakin dapat menghadapinya seperti ketidakpastian yang selalu kita hadapi dalam kehidupan keseharian.

Mari rapatkan barisan untuk mengubah kebiasaan dan mengatur strategi menghadapinya.

► <https://www.tribunnews.com/tribunners/2020/08/03/strategi-mengatasi-ketidakjelasan-di-masa-pandemi-covid-19?page=all>.

- [Lowongan Wartawan KOMPAS](#)
- [MAS GANJAR MENYAPA ON CAMPUS “BUDAYAKAN...](#)
- [Mahasiswi Unika Presentasikan Karyanya di Aja...](#)
- [LOWONGAN KERJA TENAGA KEPENDIDIKAN \(PROGRAMME...](#)
- [Visitasi APMMI \(Asosiasi Pengelola Magister M...](#)
- [Miss Internet Indonesia 2017](#)
- [SEMINAR DAN PERTEMUAN FORUM BISNIS 2016 FAKUL...](#)
- [Nomor Telepon PABX Unika Soegijapranata dan N...](#)
- [Raih Prestasi !! Ikutilah Pemilihan “Ci...](#)
- [Lowongan Kerja Tenaga Kependidikan](#)
- [Dibuka kelas GRATIS : Persembahan mahasiswa D...](#)
- [Bagaimana Membuat Produk Jurnalistik yang Bai...](#)
- [Ecofest 2016 Unika Siap Hadirkan Keseruan Mud...](#)
- [Pemilu BEMU Day 2016](#)
- [Lowongan Dosen Unika Soegijapranata 2016](#)
- [Pemutaran dan Pembahasan 5 Film Pendek Wregas...](#)
- [Warga Dapat Pemeriksaan Kesehatan Gratis](#)
- [Jingle PTMB 2016 Unika Soegijapranata](#)
- [Djoko Minta Dibentuk Tim Investigasi Usut Kec...](#)
- [Lowongan Dosen Unika Soegijapranata](#)
- [Pendaftaran BEMU](#)
- [Pengumuman Layanan Selama Libur Lebaran](#)
- [“Marcella Elwina Simandjuntak” Te...](#)
- [Aplikasi Info Kampus Unika](#)
- [Sheila on 7 Ajak Penonton Artur Summer Fest 2...](#)
- [Percaya Kekuatan Impian](#)
- [Mahasiswi Unika Ciptakan Robot Pemadam Api Be...](#)
- [Lowongan Jurnalis Kronik](#)
- [Seminar Nasional : Problematika Gratifikasi |...](#)
- [Seminar Pasar Modal 2016](#)
- [Bedah Buku : Ratta Praharn di Negeri Gajah Pu...](#)
- [Pemilihan Denok & Kenang Semarang 2016](#)
- [Selamat Hari Raya Nyepi Tahun Baru Saka 1938](#)
- [Lowongan menjadi Tim Students Get Students \(S...](#)
- [Lowongan Part-Timer di International Office](#)
- [Unika Menyapa Classic Version](#)
- [Waspada SMS Penipuan](#)
- [Asrama Mahasiswi Unika Soegijapranata](#)
- [Info Kost sekitar Unika](#)
- [Misa Rabu Abu di Kapel Ignatius](#)

Kategori: [Media OnLine](#), [Tulisan](#)

Name (required)

Mail (will not be published) (required)

Website

- [Diskusi Publik | Program Magister Teknologi P...](#)
- [Branding Fakultas](#)
- [Hari Libur Nasional dan Cuti Bersama 2016](#)
- [Rekaman Live Streaming Wisuda Desember 2015](#)
- [Knowledge Festival: Merayakan Pencapaian dala...](#)
- [Pengumuman Libur Natal 2015](#)
- [Market Festival](#)
- [Online Streaming Diskusi Panel Service Learni...](#)
- [UNIKA Berduka–Rest in Peace Gembala kit...](#)
- [Ayo, Hening 60 detik untuk para Pahlawan](#)
- [KRONIK DIGITAL VERSI HERRY POTTER](#)
- [Road Show Special Hunt Campus Audition &ndash...](#)
- [International Conference–Civil Engineer...](#)
- [FOOD COMPETITION DAY 2015](#)
- [Telah ditemukan STNK](#)
- [Menu Pilihan Notifikasi pada aplikasi “...](#)
- [UNIKA SOEGIJAPRANATA TUAN RUMAH LOKAKARYA PEN...](#)
- [Tips Ciptakan Suasana Nyaman di Kamar Mandi](#)
- [Noor Achmad Sambut Baik Umat Katolik di MAJT](#)
- [18,3 Km untuk Dana Kuliah Adik Kelas](#)
- [Arising the Grateful Winner](#)
- [Dies Natalis ke 33 Unika Ingin Dosen dan Maha...](#)
- [Junior’s Life episode “Food Titan...](#)
- [Winter Camp @Guangxi Normal University](#)
- [Fulbright Scholarship sends Indiana Twp. man ...](#)
- [Rafting SERAYU Banjarnegara](#)
- [UNIKA SAMBUT CALON KELUARGA BARU](#)
- [Para Suster CM dalam kunjungan persaudaraan k...](#)
- [Kunjungan dari FDI Spotlight](#)
- [Pengumuman Libur Hari Raya Idul Fitri 1436 H](#)
- [Rangkaian Acara Dies Natalis 33](#)
- [Kerjasama Fakultas Arsitektur dan Desain deng...](#)
- [Stand Up Economy: Ajak UKM “Out of the BOX”](#)
- [Lagi, Mahasiswa FTP Sandang Gelar SOTY](#)
- [Ujian bagi Calon Student of the Year](#)
- [FTP Unika Tambah Doktor Baru](#)
- [Inilah Dosen Berprestasi Kopertis Jateng](#)
- [KESIAPAN PROFESI AKUNTAN PUBLIK MENYONGSONG M...](#)
- [Alur dan Tataan Parkir Unika per 1 Juni 2015](#)

- [Workshop ‘The Power of Relationship’](#)
- [4 Mahasiswi Komunikasi Membanggakan Unika di ...](#)
- [Kemeriahan Unika Soegijazz 2015](#)
- [Daftar Telepon dan Extention Unika Soegijapra...](#)
- [Hari Libur Nasional dan Cuti Bersama Tahun 20...](#)
- [Diskusi Peminatan Jurnalistik](#)
- [Aplikasi “Unika Menyapa” \(Comple...](#)
- [Aplikasi Android “Unika Menyapa”](#)
- [Dialog Publik “Sinergi Untuk Peningkata...](#)
- [SOTY \(Student Of The Year\) 2015](#)
- [Pedoman Umum SOTY 2015](#)
- [EFEKTIFKAH CAPOEIRA UNTUK BERTARUNG?](#)
- [SAKSIKAN ! MALAM PUNCAK RECTOR CUP 2015 !](#)
- [Sering lupa atau terlewat dengan info kampus?](#)
- [PENGUMUMAN \(MELENGKAPI DATA KKN\).](#)
- [OPEN HOUSE, FOOD TECHNOLOGY](#)
- [Pengumuman Beasiswa PPA, BBP 2015](#)
- [Mahakarya BABE workshop](#)
- [2 Mahasiswa Unika Juara Lomba](#)
- [Pencairan Termin II Beasiswa Yayasan Sandjojo](#)
- [Unika Job Fair XXI](#)
- [Pelatihan kuliner bulan April 2015](#)
- [Yang Muda, Kreatif dengan Wirausaha – T...](#)
- [Pengumuman Libur Paskah 2015](#)
- [News@Unika saat ini gadget-friendly](#)
- [Gembira Ikut si KUMIS – lomba antar pel...](#)
- [Pembayaran SKS semester GENAP 2014/2015](#)
- [3 Dosen Unika Masuk Ranking Web of Universiti...](#)
- [Workshop Photography “Fotografi Komersi...](#)
- [Serial Diskusi Peminatan Jurnalistik](#)
- [FEB selenggarakan : Semarang International Co...](#)
- [Pengumuman untuk di perhatikan](#)
- [Waspada SMS Penipuan](#)
- [Template PPT #7: Yustinus](#)
- [Template PPT #6: Henricus Constant](#)
- [Template PPT #5: Mgr Soegijapranata](#)
- [Template PPT #4: Unika dalam Ungu](#)
- [Template PPT #3: I Believe I Can Fly \(2\)](#)
- [Template PPT #2: I Believe I Can Fly \(1\)](#)

- [Template PPT #1: Talenta untuk Tanah Air dan ...](#)
- [National Conference on Service Learning: Tech...](#)
- [Template PowerPoint](#)
- [Visi Misi Calon Minim Konsep Lingkungan](#)
- [Diskusi Politik Media di Tahun Politik](#)
- [Lomba Film Pendek Unika Soegijapranata](#)
- [Headstart to Success – Unika JOB FAIR A...](#)
- [LOMBA VIDEO PERLINDUNGAN KONSUMEN \(HKN 2014\)](#)
- [Donor Darah KSR Unika](#)
- [Pengumuman Rekrutmen Team Students Get Stude...](#)
- [Umat Katolik Menegaskan Sikap Politik](#)
- [Kemeriahan menyambut Dies XVI Fakultas Sastra](#)
- [Delegasi Unika Soegijapranata Berangkat ke In...](#)
- [Business Sharing](#)
- [Berbicara tentang Jurnalisme, ala Aliansi Jur...](#)
- [PELATIHAN METODOLOGI PENELITIAN BERPERSPEKTI...](#)
- [FUN BUSINESS COMPETITION – FEB Unika So...](#)
- [Pengumuman Penerimaan Mahasiswa Jalur Prestas...](#)
- [Informasi Program Studi Unika](#)
- [Tingginya Debit Hujan Perlu Menjadi Refleksi](#)
- [Launching Web Baru Unika](#)

Related Posts in Media OnLine

- [Klinik Pratama BPJS Ibu Teresa Unika Soegijapranata Kini Punya Mobil Ambulance](#)
- [Awali Perkuliahan, Unika Soegijapranata Nge-RAP Bareng Dosen dan Tendik](#)
- [Pernikahan, Bukan Sekedar Soal Dikejar Usia](#)
- [Unika Selenggarakan Webinar Internasional dalam Forum “Let’s Talk 202”](#)
- [Klinik Unika Kini Dilengkapi Mobil Ambulance](#)

Related Posts in Tulisan

- [Membenahi Transportasi Umum di Bodetabek](#)
- [‘Jinakkan’ Covid-19 dengan Sehat Spiritual dan Sinar Matahari](#)
- [Mana yang Lebih Sehat, Minum Jus atau Makan Buah dan Sayur Langsung?](#)
- [”The Great Reset” dalam Dunia Pendidikan](#)
- [Menjaga Semangat Jogo Tonggo](#)

[Halaman Utama](#) - [Profil Kita](#) - [Liputan Terbaru](#) - [Kegiatan akan Datang](#) - [Artikel](#) - [Peluang Kerja](#) - [Video Kita](#) - [Download Brosur](#) - [Kontak Kami](#)

Copyright © 2011 Unika Soegijapranata. All rights reserved.

Hibah PHP-PTS Dikti 2011.