

Taufik Maryusman, Dosen Gizi UPNVJ, Selesaikan Doktor Kesehatan Masyarakat Undip dengan IPK 4,00

Senin, 29 Juni 2026 16:53 WIB



**REKTOR DAN KELUARGA BESAR
UPN "VETERAN" JAKARTA
MENGUCAPKAN**









Selamat & Sukses

TAUFIK MARYUSMAN, S.GZ, M.PD, M.GIZI

ATAS PEROLEHAN GELAR DOKTOR

Program Studi Doktor Kesehatan Masyarakat (DKM)
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro

   [upnveteranjakarta](https://www.instagram.com/upnveteranjakarta)  [Upn Veteran Jakarta](https://www.facebook.com/Upn Veteran Jakarta)  [@upnjakarta](https://twitter.com/@upnjakarta)  www.upnvj.ac.id

HumasUPNVJ - Dosen Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta (UPNVJ), Dr. Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi., berhasil menyelesaikan Ujian Doktor pada Program Studi Doktor Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro dengan capaian membanggakan. Ia menuntaskan studi dalam waktu 2 tahun 10 bulan dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) 4,00. Capaian ini menjadi bukti bahwa kedisiplinan, pengelolaan waktu, dan komitmen terhadap tugas belajar dapat menghasilkan prestasi akademik yang berdampak bagi pengembangan ilmu kesehatan. Melalui wawancara daring bersama Tim Humas UPNVJ, Taufik membagikan pengalaman, tantangan, serta strategi yang membantunya menyelesaikan studi doktor tepat waktu.

Taufik menyampaikan bahwa salah satu motivasi terbesarnya adalah amanah tugas belajar yang diberikan UPNVJ. Kesempatan tersebut ia maknai sebagai tanggung jawab untuk memaksimalkan waktu, memperluas kapasitas keilmuan, serta kembali memberikan kontribusi yang lebih besar bagi institusi dan masyarakat.

"Saya ingin memaksimalkan waktu yang diberikan UPNVJ melalui tugas belajar ini. Selain itu, saya juga ingin memperluas kebermanfaatannya ilmu kesehatan, belajar lebih dalam, dan memberikan kontribusi ilmiah untuk masyarakat," ujar Taufik.

Sejak awal menempuh studi doktor, Taufik telah menetapkan target untuk lulus tepat waktu. Target tersebut tidak hanya menjadi dorongan pribadi, tetapi juga menjadi kerangka kerja yang membantunya menyusun strategi belajar, menata prioritas, dan menjaga konsistensi dalam setiap tahapan akademik.

Menurutnya, menyelesaikan studi doktor membutuhkan disiplin yang kuat. Ia membiasakan diri untuk tidak menunda pekerjaan akademik, terutama revisi dari promotor maupun dewan penguji. Bagi Taufik, revisi yang ditunda akan terasa semakin berat karena berpotensi menumpuk dan mengganggu ritme penyelesaian studi.

"Jangan menunda revisi. Kalau ditunda, rasanya akan semakin berat. Karena itu, saya berusaha mengerjakan masukan secepat mungkin agar proses akademik tetap berjalan," katanya.

Selain konsistensi, kemampuan menerima masukan menjadi salah satu kunci penting dalam proses studinya. Taufik mengakui bahwa tantangan terbesar bukan hanya menyelesaikan naskah akademik, tetapi juga bagaimana tetap terbuka terhadap berbagai pandangan dari promotor, ko-promotor, dan dewan penguji.

Ia menilai proses tersebut membentuk kedewasaan akademik. Mahasiswa doktor tidak hanya dituntut mempertahankan gagasan ilmiah, tetapi juga harus mampu mengakomodasi kritik, memperkuat argumentasi, serta memperluas perspektif melalui diskusi dengan banyak pihak.

"Yang sulit adalah bagaimana kita bisa terbuka dan mengakomodasi berbagai macam masukan dari promotor dan dewan penguji. Diskusi juga perlu diperluas dengan rekan sejawat agar sudut pandang kita semakin kaya," tuturnya.

Dalam proses penyelesaian studi, Taufik juga harus melalui rangkaian sidang dan tahapan akademik sebanyak sembilan kali. Setiap tahapan menghadirkan evaluasi, catatan, dan revisi yang menuntut ketelitian serta kesiapan mental. Ia menyebut proses itu sebagai fase yang berat karena membutuhkan pengorbanan waktu, tenaga, dan konsentrasi yang besar.

"Mengikuti proses sidang sebanyak sembilan kali itu berat sekali karena selalu ada revisi. Di situ kita dituntut untuk merelakan waktu istirahat," ujarnya.

Selain beban akademik, menjaga kesehatan mental menjadi tantangan tersendiri. Taufik menyampaikan bahwa studi doktor bukan hanya perjalanan intelektual, tetapi juga perjalanan mengelola diri. Tekanan target, tuntutan akademik, dan proses revisi yang berulang perlu dihadapi dengan kesadaran untuk tetap menjaga keseimbangan mental.

Ia menekankan pentingnya pengelolaan waktu yang baik. Bagi Taufik, manajemen waktu tidak hanya berarti menyusun jadwal, tetapi juga memahami kapan harus fokus bekerja, kapan harus berdiskusi, dan kapan harus memberi ruang bagi diri sendiri untuk memulihkan energi.

Keberhasilan Taufik meraih gelar doktor dengan IPK sempurna menjadi capaian penting bagi UPNVJ, khususnya dalam penguatan kualitas sumber daya dosen. Di tengah tuntutan pendidikan tinggi yang semakin kompetitif, dosen tidak hanya dituntut mengajar, tetapi juga menghasilkan penelitian, publikasi, inovasi, serta kontribusi ilmiah yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.

Sebagai dosen di bidang gizi dan kesehatan, Taufik berharap ilmu yang diperolehnya dapat memperkuat peran akademisi dalam menjawab berbagai persoalan kesehatan masyarakat. Ia juga ingin pengalaman studinya menjadi inspirasi bagi dosen, rekan sejawat, dan mahasiswa yang berencana melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi.

Kepada para dosen dan mahasiswa, Taufik berpesan agar setiap orang menetapkan motivasi yang kuat sebelum melanjutkan studi. Menurutnya, kesiapan akademik perlu diimbangi dengan kesiapan waktu, dana, dan mental agar proses studi dapat dijalani dengan lebih terarah.

"Tentukan motivasi sebelum melanjutkan studi. Persiapkan diri dengan baik, mulai dari waktu, dana, sampai mental. Harapannya, semakin banyak akademisi yang kompeten dan mampu memberi manfaat luas," katanya.

Capaian Dr. Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi., mencerminkan semangat UPNVJ dalam mendorong peningkatan kualitas dosen dan penguatan kontribusi keilmuan bagi masyarakat. Dari perspektif kelembagaan, keberhasilan ini sejalan dengan komitmen Rektor UPNVJ, Prof. Dr. Anter Venus, MA, Comm, untuk terus memperkuat kapasitas sumber daya manusia, meningkatkan mutu akademik, serta memastikan ilmu pengetahuan yang dikembangkan sivitas akademika memberi dampak nyata bagi bangsa.

Export tanggal : Senin, 29 Juni 2026 Pukul 20:51:59 WIB.

Exported dari [<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2026/06/lulus-doktor-tepat-waktu-taufik-maryusman-upnvj-bagikan-strategi-menjaga-fokus-dan-mental.html> (<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2026/06/lulus-doktor-tepat-waktu-taufik-maryusman-upnvj-bagikan-strategi-menjaga-fokus-dan-mental.html>)]
