Sustainability Report Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

2020

1. **Penataan dan Infrastruktur**

Total keseluruhan gedung skala besar yang berada di Fakultas Psikologi UI berjumlah 9 gedung dengan gedung utama yaitu gedung A yang merupakan pusat administrasi dan jajaran pimpinan. Gedung A memiliki 3 lantai, dengan lantai dasar merupakan pusat administrasi, lantai 1 ruangan pimpinan, dan lantai 2 ruang rapat yang dilengkapi dengan teknologi terkini. Selain dilengkapi dengan sarana peralatan hemat air, Gedung A juga sudah dilengkapi dengan fasilitas peralatan hemat energy, seperti lampu, kulkas, tv, ac dll. Di gedung A juga sudah tersedia standar sarana evakuasi keadaan darurat.

Gedung B memiliki 3 lantai dengan lantai dasar dan lantai 1 merupakan ruang kerja dosen, ruang program studi, ruang IT dan kelas. Dilantai 2 gedung b merupakan laboratorium komputer.

Gedung C memiliki 4 lantai yang merupakan ruang kerja dosen, dan kelas.

Gedung D terdapat aula di lantai dasar beserta ruang kesejarahan, ruang baca di lantai 1 yg design ruangannya sangat modern dan ruang kelas besar di lantai 2yang dapat menampung sampai dengan 350 orang.

Gedung E terdapat café dengan design ruangan kaca untuk mengurangi pemakaian listrik dari lampu, dan juga terdapat klinik terpadu.

Gedung H di fokuskan untuk ruang perkuliahan.

Berikutnya kami memiliki kantin sejiwa yg baru di launching di tahun 2019 yang mengusung tema Green Canteen dengan mengedepankan makanan yang sehat, tempat yang sehat, tetapi tetap dengan rasa yang lezat.

Berikutnya adalah Gedung pos keamanan dengan berbagai fasilitas yg memenuhi standar keamanan yg mumpuni, seperti pusat cctv, tombol darurat, dll.

Kami juga memiliki Gedung TPAM atau Taman Pengembangan Anak Makara UI yang didirikan oleh Fakultas Psikologi, bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Gigi dan Fakultas Ilmu Keperawatan UI. Kegiatan di TPAM diterapkan melalui metode bermain sambil belajar untuk menstimulasi aspek fisik-motorik, kognitif, sosial-emosi dan kemandirian anak. TPAM bekerjasama dengan orangtua untuk bersama-sama mencapai tumbuh kembang anak yang optimal.

Fakultas Psikologi menghadap ke timur, merupakan fakultas yang paling dekat dengan stasiun kereta api UI. Fakultas Psikologi berada diantara Fakultas FISIP dan Fakultas Hukum. Area Fakultas Psikologi dikelilingi oleh pepohonan yang cukup rindang, diantaranya Pohon beringin yang berada didekat area parkir gedung A, pohon kapuk mengitari area fakultas Psikologi menuju ke gedung H serta berbagai macam jenis tanaman yang berada di area fakultas sehingga membuat Fakultas Psikologi tampak asri. Penghijauan yang berada di Fakultas Psikologi bukan hanya disitu saja, kami juga memiliki taman akademos yang berada diantara gedung A, B, D dan E. Kami juga memiliki taman- taman kecil yang berada di setiap gedung, serta taman yang cukup luas, yang berada di belakang gedung D, yang kami berikan nama Taman Firdaus.

Fakultas Psikologi Terdiri dari :

1. Total Luas Area Fakultas Psikologi UI : 18.718 m²
2. 9 bangunan dengan Total Luas Bangunan : 11.459 m²

Area yang di tutupi dengan Rumput, Pohon dan conblock (area Parkir) : 7.259 m²

2. Pengelolaan Energi

Di Fakultas Psikologi menggunakan Lampu LED dan peralatan elektronik lainnya yang hemat energi dan lebih ramah lingkungan, misalnya:

- pada ruang tengah di Pusat Administrasi Pendidikan digunakan kipas angin yang konsumsi listriknya lebih kecil dan jika dilihat dari pembatasan pemakaian Freon (dengan mengurangi penggunaan AC) hal ini diasumsikan lebih ramah lingkungan
- pemilihan lampu LED pada gedung – gedung di Fakultas Psikologi
- Penggunaan HVAC yang merupakan system heating, ventilation & air-conditioning atau dalam Bahasa Indonesia disebut system pemanasan, ventilasi dan AC. Sistem ini berfungsi sebagai pengontrol iklim. Ketiga fungsi ini saling berhubungan, karena mereka menentukan suhu dan kelembaban udara dalam sebuah gedung dan juga menyediakan kontrol asap, menjaga tekanan antar ruang, dan menyediakan udara segar bagi penempat. Dalam rancangan gedung modern, rancangan, instalasi dan sistem kontrol dari fungsi ini dijadikan menjadi sistem tunggal "HVAC".
- Pemilihan dan penggunaan lemari es serta ac (pendingin ruangan) yg hemat energi.

Data peralatan hemat energi di Fakultas Psikologi adalah sebagai berikut:

Peralatan	Total	Total peralatan hemat energi	Persen
LED Lamp	352	298	84%
Fan	20	20	100%
AC Eco Smart Split.	260	260	100%
AC Packed	5	5	100%
AC Kaset	11	11	100%
		Average Percentage	**96.8%**

Fakultas Psikologi memiliki 3 gedung yang memilik program smart building dengan memenuhi 5 kriteria, yaitu Gedung A,B dan H yang memiliki *fire fighting system, video surveillance, thermal comfort, LEDs,* dan *Natural Light.*

Total pemakaian listrik di Fakultas Psikologi selama 1 tahun adalah sebesar 716.690 KWH dengan rata-rata penggunaan listrik selama 1 bulan adalah 59.724 KWH yang di rasa cukup hemat dengan adanya peralatan hemat energi.

Selanjutnya yaitu kantin terbaru kami, yaitu kantin sehat yang memasukan unsur-unsur green building antara lain: sekeliling café menggunakan kaca bening untuk meminimalisir pemakaian cahaya lampu, penggunaan peralatan hemat air seperti pancuran air beraliran rendah, keran palet tombol manual juga menggunakan toilet hemat air. Menyediakan spot untuk penghijauan sehingga kadar oksigen

dalam ruangan café tetap terjaga serta memperindah ruangan, tidak menggunakan gas dalam memasak untuk mengurangi carbon dan ramah lingkungan, dan menggunakan sistem HVAC.
Penggunaan keran sensor di beberapa Gedung kami yang memiliki mekanisme penghentian otomatis sehingga dapat mengurangi risiko air yang menetes ketika lupa dimatikan dan membantu menghemat penggunaan air. Praktis digunakan, terutama bagi orang tua yang memiliki kesulitan dalam bergerak atau menderita radang sendi. Hal ini karena keran sensor otomatis tidak memerlukan pegangan untuk ditarik atau diputar.
Himbauan untuk menggunakan tangga di sebelah lift, dengan design yang menarik dan disertakan fakta-fakta yang unik sehingga menarik minat dalam menaiki anak tangga.
Fakultas Psikologi juga memiliki water fountain yang menyediakan air minum sebagai fasilitas umum. Fasilitas ini tersedia secara free dimana setiap akademisi maupun setiap orang yang berada di lingkungan kampus dapat menggunakan water fountain untuk air minum. Penggunaan water fountain ini sangat mudah, sediakan gelas atau botol untuk menampung air yang akan diminum, kemudian pada water fountain terdapat kran yang ditekan ke bawah untuk mengeluarkan air minum. Water fountain ini dipelihara secara berkala untuk dijaga kebersihan dan kelayakan alat yang digunakan. Water fountain ini sangat bermanfaat untuk dapat memperoleh air minum secara sehat, murah dan efisien juga tentunya ramah lingkungan. Penggunaan water fountain dapat mereduksi konsumsi air minum kemasan yang limbahnya saat ini sudah semakin menumpuk dan sulit untuk diurai. Oleh karena itu, penggunaan water fountain ini dapat menjadi salah satu tindakan kita dalam menjaga kelestarian lingkungan dari limbah kemasan air minum.
Tombol *Emergency* yang dimiliki Fakultas adalah perangkat elektronik yang ada sebagai bagian dari sistem peringatan. Ketika ditekan, makai a akan mengirimkan sinyal nirkabel ke konsol yang ada di pos keamanan untuk memanggil staf pemantauan alarm dan mengingatkan mereka tentang kondisi darurat.
Kami juga melakukan pemilahan Limbah organic dan non organic agar mudah di olah di Tempat pembuangan Akhir oleh Universitas Indonesia.

Jumlah jejak karbon Fakultas Psikologi dalam 12 bulan terakhir adalah 602.46 metric tons tanpa memperhitungkan penerbangan dan jejak karbon sekunder. Kami rasa cukup kecil mengingat kami tidak memiliki shuttle dan mengikuti program dari universitas.

0.8 calories burned

did u know? For buildings with five floors or less, it's nearly always quicker to take the stairs.

3. Pengelolaan Limbah

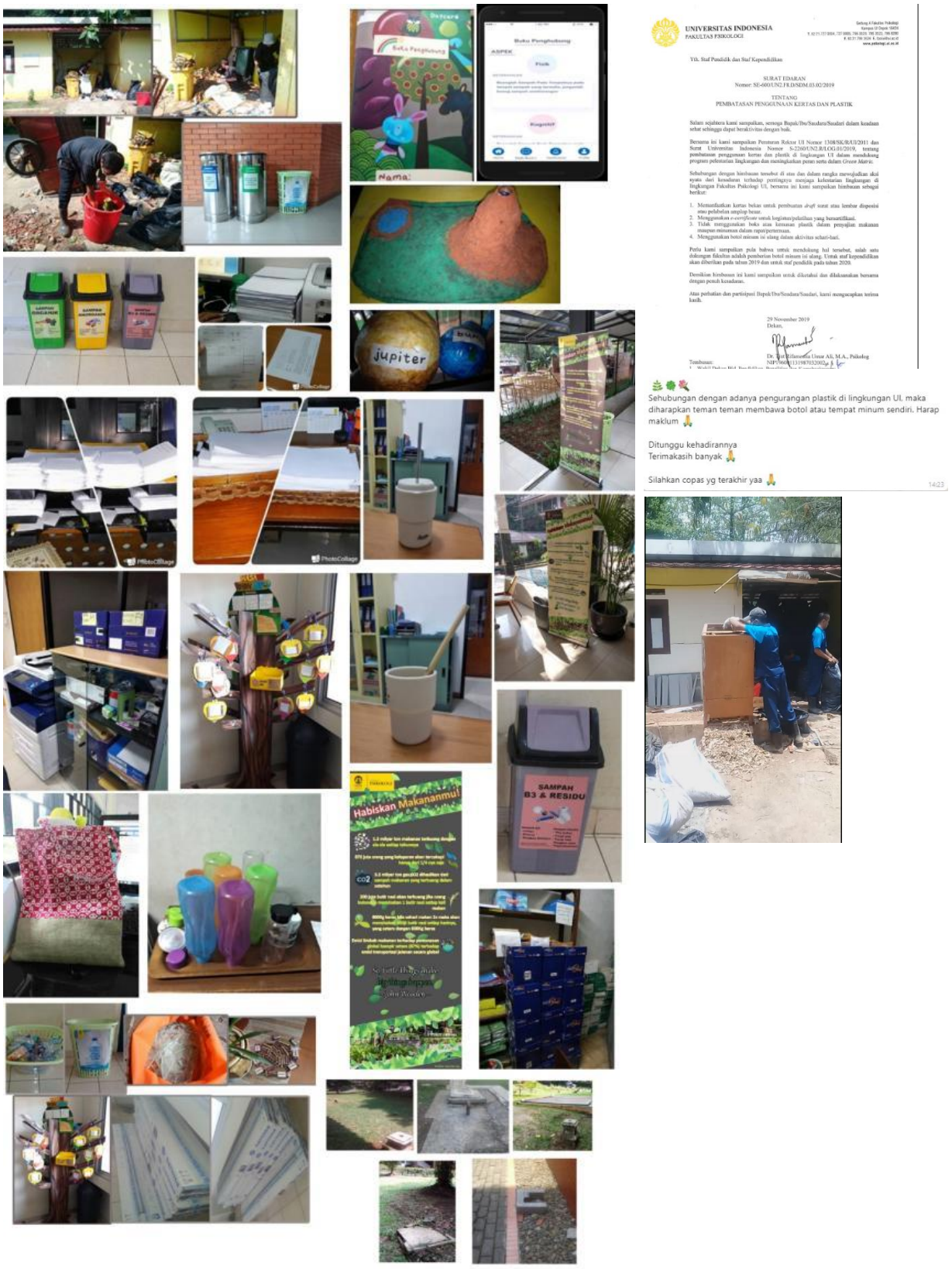
Dalam menjaga lingkungan yang sehat dan nyaman serta menjalankan program Universitas Indonesia kami melakukan pemilahan Limbah organic dan non organic agar mudah di olah di Tempat pembuangan Akhir oleh Universitas Indonesia.

Adapun program untuk Mengurangi Penggunaan Kertas dan Plastik di Kampus (Fakultas Psikologi Universitas Indonesia) adalah sebagai berikut:

1. Dibagian arsip Fakultas Psikologi memanfaatkan kertas bekas pada sisi kertas yang masih kosong untuk membuat *routing slip*
2. Dibidang studi dan unit kerja di Fakultas Psikologi memanfaatkan kertas bekas yang masih layak pakai dengan memotong kertas untuk dijadikan memo
3. Untuk dosen dan mahasiswa: memanfaatkan sisi kertas yang masih kosong untuk mencetak draft tugas, tugas, draft laporan dan laporan.
4. Menyiapkan kertas bekas untuk fotocopy
5. Pemanfaatan kertas bekas dan karton bekas untuk digunakan menjadi pohon informasi yang unik untuk seluruh civitas akademika F.Psi UI
6. Himbauan kepada sivitas akademika untuk mengurangi pemakaian tempat kantong plastik dengan membawa tas belanja pakai ulang.
7. Dosen dan mahasiswa membawa tumbler dan botol minum untuk mengurangi pemakaian botol kemasan sekali pakai, dan selalu di ingat setiap 2 minggunya dengan menggunakan fasilitas *whatsapp group.*
8. Dengan didukung surat edaran Dekan mengenai pembatasan penggunaan kertas dan plastik, diharapkan dapat mengurangi limbah kertas dan plastik yang sudah ada
9. Sivitas akademika dihimbau untuk memilah sampah. Tempat sampah terbagi menjadi beberapa jenis tempat sampah
    - Tempat sampah *organic*
    - Tempat sampah non organic
    - Tempat sampah B3 & Residu
    - Tempat sampah khusus botol plastik dan gelas plastik
10. TPAM sedang membuat aplikasi berbasis website yang nantinya berisi laporan kegiatan anak, data anggota, pembayaran iuran, serta pengumuman-pengumuman. Hal tersebut adalah upaya TPAM dalam mengurangi penggunaan kertas dan memanfaatkan teknologi yang sedang berkembang.
11. Koran dan kertas bekas menjadi dasar bahan membuat bubur kertas yg akan dibentuk jadi gunung2an. Kegiatan sains gunung Meletus untuk anak-anak di TPA Makara.
12. Kegiatan mengenal planet. Bahan membuat alat peraga planet salah satunya adalah kertas bekas yg dijadikan pembungkus bola plastik lalu dicat warna untuk anak-anak di TPA Makara.
13. Penggunaan sedotan alumunium atau bambu, untuk menggantikan sedotan plastic.
14. Jumlah pemakaian kertas di Fakultas per bulan 35 rim

Kami juga melakukan berbagai upaya dalam mengurangi limbah organic, salah satunya adalah himbauan dalam menghabiskan makanan, berupa banner di kantin sejiwa dan café Fakultas Psikologi, dengan isi berupa fakta-fakta menarik dan unik sehingga merangsang Civitas untuk ikut serta menjaga lingkungan dengan cara yang mudah dan *simple*, serta kami pun memiliki mesin pencacah daun yang dibuat secara swadaya, hasilnya dapat digunakan Kembali sebagai pupuk. Demi Keamanan Lingkungan kami melakukan pemilahan limbah beracun seperti bekas batu baterai, kaca, bohlam lampu bekas dengan cara di kumpulkan.

Limbah Cair di Fakultas Psikologi UI dibuang melalui Septic tank (Septic tank di Cor Beton agar tidak meresap ke tanah).



15. Pengelolaan Air

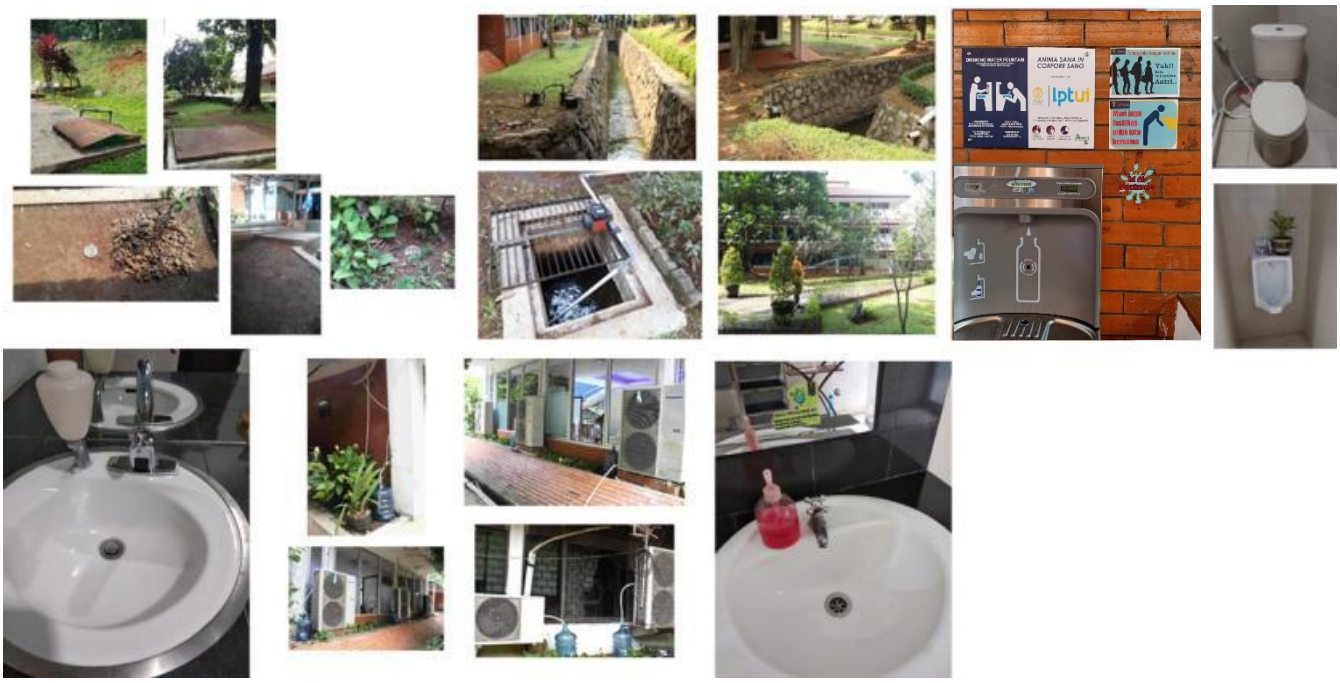
- Fakultas Psikologi UI menggunakan Sistem Rain Ground Tank agar hujan secara alami akan terserap kedalam tanah. Pada prinsipnya siklus daur air terjadi secara alami dan air dapat ditemukan dalam wujud cair, padat maupun gas/uap. Untuk menyiasati berkurangnya daerah resapan air karena struktur bangunan yang telah ada di Fakultas, kami memanfaatkan siklus daur air alami, sehingga air hujan dapat tertampung maksimal (hal ini merupakan salah satu upaya mewujudkan eko-efisiensi dalam pengelolaan air saat musim hujan
- Biopori, Fakultas Psikologi UI memiliki beberapa titik biopori yang tersebar di sekitar gedung-gedungnya, hal ini sengaja dilakukan untuk memperluas bidang penyerapan air, sebagai penanganan limbah organik, dan meningkatkan kesehatan tanah. Kelembaban tanah cukup terjaga terutama saat musim kemarau berkat biopori. Saat musim hujan beberapa lokasi di gedung yang berada di permukaan yang lebih rendah cenderung memiliki potensi genangan air, dengan adanya biopori di sekitar gedung terbukti efektif menangani kasus genangan air yang mungkin terjadi. Fungsi lainnya, biopori membantu pengelolaan sampah organik yang menumpuk pada periode tertentu.
- Fakultas Psikologi UI memanfaatkan air yang berasal dari aliran sungai, dengan menggunakan pompa mesin, air tersebut dapat dimanfaatkan untuk menyiram tanaman yang ada di Fakultas Psikologi.
- Fakultas Psikologi memiliki *water fountain* yang menyediakan air minum sebagai fasilitas umum. Fasilitas ini tersedia secara free dimana setiap akademisi maupun setiap orang yang berada di lingkungan kampus dapat menggunakan *water fountain* untuk air minum. Penggunaan *water fountain* ini sangat mudah, sediakan gelas atau botol untuk menampung air yang akan diminum, kemudian pada *water fountain* terdapat kran yang ditekan ke bawah untuk mengeluarkan air minum. *Water fountain* ini dipelihara secara berkala untuk dijaga kebersihan dan kelayakan alat yang digunakan. *Water fountain* ini sangat bermanfaat untuk dapat memperoleh air minum secara sehat, murah dan efisien juga tentunya ramah lingkungan. Penggunaan *water fountain* dapat mereduksi konsumsi air minum kemasan yang limbahnya saat ini sudah semakin menumpuk dan sulit untuk diurai. Oleh karena itu, penggunaan *water fountain* ini dapat menjadi salah satu tindakan kita dalam menjaga kelestarian lingkungan dari limbah kemasan air minum.
- Penggunaan keran sensor yang Memiliki mekanisme penghentian otomatis sehingga dapat mengurangi risiko air yang menetes ketika lupa dimatikan dan membantu menghemat penggunaan air. Praktis digunakan, terutama bagi orang tua yang memiliki kesulitan dalam bergerak atau menderita radang sendi. Hal ini karena keran sensor otomatis tidak memerlukan pegangan untuk ditarik atau diputar.
- Menampung air AC, sehingga dapat dipergunakan untuk menyiram tanaman, juga dapat digunakan sebagai air radiator dan membersihkan toilet. Air buangan AC dikatakan jauh lebih baik dibandingkan dengan air mineral botolan yang bisa digunakan sebagai air radiator karena bisa membuat radiator semakin dingin dan juga berpengaruh terhadap udara dari AC mobil yang juga akan terasa semakin dingin mengingat jika AC mobil akan berfungsi semakin maksimal jika mesin juga berada dalam kondisi yang baik. Jika mesin mobil selalu dalam keadaan dingin, maka AC mobil juga semakin dingin sehingga mengurangi biaya servis untuk ganti oli. Untuk penggunaan air buangan AC sebagai air radiator biasa diganti setiap dua bulan sekali. Air buangan AC ini memiliki kandungan yang berbeda dengan air sumur atau air keran biasa sehingga tidak ada kandungan mineral dalam air tersebut dan artinya air ini hampir serupa dengan air suling namun tidak terlalu bersih. Untuk itu, air ini bisa digunakan kembali untuk menyiram tanaman yang memang tidak tolerir dengan air mineral seperti salah satunya tanaman karnivora. Tanaman karnivora terkenal akan bereaksi buruk pada klorin yang sering ditemukan dalam air olahan. Air buangan AC juga digunakan untuk membersihkan toilet. Beberapa elemen

yang ada dalam air buangan AC ini bisa merontokkan noda noda menguning di toilet yang susah untuk dihilangkan. Untuk cara menggunakannya juga cukup mudah yakni dengan menyiram toilet memakai air buangan AC dan diamkan selama semalam. Keesokan paginya, toilet bisa digosok dengan menggunakan sikat dan hasilnya akan terlihat lebih bersih, kesat sekaligus membunuh bakteri yang menempel dan tertinggal pada toilet tersebut.

- Penggunaan Peralatan Hemat Air (keran menggunakan Palef Tombol manual, setiap kran di tekan akan mengeluarkan air sesuai kebutuhan, dan bila Tombol Kran di lepas air akan berhenti mengalir dari kran Tanpa menekan tombol keran lagi.)
- Himbauan untuk hemat dalam menggunakan air berupa sticker yang terpasang di belakang keran wastafel untuk keran maupun peralatan yang belum menggunakan sensor automatis

Adapun peralatan hemat air yang ada di Fakultas Psikologi adalah sebagai berikut:

Peralatan	Total	Total peralatan hemat air	Persen
Toilet	45	35	77.7%
Wastafel	56	42	75%
		Rata-rata	**76.35%**



16. Pengelolaan Transportasi

Fakultas Psikologi memiliki shuttle bus yang merupakan fasilitas yang telah disediakan oleh UI.

Rasio Area Parkir dengan Total Area Fakultas adalah sebagai berikut:
Total Parking area = 1269 m2
Total area Fakultas = 18718 m2
Ratio parking area : 6.7%

Inisiatif pembatasan jumlah kendaraan bermotor pribadi yang memasuki kawasan Fakultas:

1. Shuttle dari Universitas Indonesia
2. Sepeda untuk di sewa gratis mengikuti program dari universitas

3. Halte sebagai sarana Untuk menunggu bus dan menambah kenyamanan Civitas saat menunggu bus serta jika hujan kita dapat langsung berteduh setelah turun dari bus
4. Fasilitas sepeda milik Fakultas dapat dimanfaatkan oleh seluruh sivitas akademika dengan mengikuti peraturan dari universitas.
5. Fakultas Psikologi mengupayakan berbagai hal dalam rangka mewujudkan fakultas yang hijau, salah satunya adalah membuat surat edaran mengenai pembatasan area parkir mobil di Fakultas, dan menyampaikannya kepada seluruh unit dan bidang studi, juga kami sebarkan melalui media-media digital maupun konvensional yang kami miliki.
6. Pemisah antara jalan kendaraan dan jalan pejalan kaki.
7. Lampu jalan dijalur untuk malam hari.

Pedestrian diperuntukan untuk pejalan kaki dilengkapi dengan fasilitas untuk tuna netra. Pedestrian F.Psi UI memperhatikan aspek kenyamanan, yang merupakan segala sesuatu yang memperlihatkan dirinya sesuai dan harmonis dengan penggunaan suatu ruang, tanjakan dan batu penunjuk yang dibangun untuk disabilitas. Kondisi jalur pedestrian F.Psi UI mengutamakan kenyamanan yang mempertimbangkan aspek manusiawi. Faktor-faktor yang diperhatikan adalah sirkulasi, gaya alam dan iklim, keamanan, kebersihan dan keindahan.

UNIVERSITAS INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Yth. Sivitas Akademika Fakultas Psikologi UI

SURAT EDARAN

Nomor: 8448/UN2.F9.WD.B/UKRTK.00/2016

TENTANG

PENGGUNAAN AREA PARKIR MOBIL

Demi kebaikan dan kenyamanan bersama, kami menyampaikan bahwa mulai tanggal 2 Januari 2017, penggunaan Area Parkir Mobil di Lingkungan Fakultas Psikologi UI (F.Psi. UI) perlu diatur sbb:

1. Area parkir di muka dan di samping Gd. A hanya diperuntukkan bagi kendaraan Staf Pendidik F.Psi. UI, Staf Kependidikan F.Psi. UI, para tamu F.Psi. UI, maupun staf/pasien Klinik Terpadu dan staf Bank BTN.
2. Kendaraan mahasiswa: Program S2 dan S3 F.Psi. UI, maupun staf BPI dan tamunya mendapat penuntunan parkir di area parkir depan Gd. H.
3. Kendaraan mahasiswa: program S1 F.Psi. UI dapat menggunakan area parkir yang terletak di sebelang jalan FISIP UI.
4. Mahasiswa/i fakultas lain dan tamu yang tidak berkepentingan dengan F.Psi. UI, tidak diizinkan menggunakan area parkir di lingkungan F.Psi. UI.

Demikian surat edaran ini dibuat untuk diperhatikan dan dilaksanakan dengan bijaksana, demi kepentingan kita bersama.

Atas perhatian dan karya sama yang baik, kami sampaikan terima kasih.

Depok, 20 Desember 2016

Wakil Dekan
Bidang Sumber Daya, Ventura, & Adm. Umum,

Dra. Chusna D.S. Rantoputra, M.Com., Ph.D.
NIP 196701141993032003

Tembusan:
1. Dekan F.Psi. UI
2. Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian dan Kemahasiswaan F.Psi. UI
3. Manajer Umum F.Psi. UI
4. Para Manager F.Psi. UI
5. Para Ketua dan Sekr. Program S1, S2 dan S3
6. Koordinator Keamanan F.Psi. UI

17. **Pendidikan dan Penelitian**

Jumlah Mata Kuliah yang ditawarkan terkait dengan keberlanjutan lingkungan pada tahun 2020 = 267 Mata Kuliah.

Adapun Laporan Dana Riset Lingkungan Tahunan 2018, 2019 dan 2020 adalah sebagai berikut:

Total Dana Riset Lingkungan pada tahun 2018 = Rp 2.842.769.000,00
Total Dana Riset Lingkungan pada tahun 2019 = Rp3.761.339.000,00
Total Dana Riset Lingkungan tahun 2020 = Rp2.698.826.331,00
Rata-rata setahun terakhir 3 tahun Dana Riset Lingkungan = Rp3.100.978.110,00

Kami pun memiliki banyak sekali acara terkait lingkungan dan keberlanjutan lingkungan, seperti:

F.Psi UI Beri Pendampingan Psikososial Pada Korban Bencana Longsor Lebak dan Bogor

Waktu: 14 – 19 Januari 2020

Setelah 13 hari pasca kejadian bencana longsor Lebak dan Bogor, BEM Fakultas Psikologi UI mengirimkan bantuan berupa tim pendampingan psikososial untuk anak-anak penyintas bencana tersebut. Bantuan dilakukan pada hari Rabu (14/1), Sabtu (18/1), dan Minggu (19/1) di kampung Cileuksa Utara dan Cileuksa Kaler, Desa Cileuksa, Kec. Sukajaya, Kab. Bogor. Di desa ini belum ada pendampingan psikososial pasca bencana melanda, terutama kepada anak-anak. Kebanyakan relawan yang ada di sana masih terfokus pada akses logistik, perbaikan sanitasi, dan kesehatan, karena desa ini masih termasuk desa yang jarang tersentuh bantuan karena akses yang sulit.
Pendampingan psikososial yang dilakukan oleh tim mahasiswa psikologi ini merupakan program psikososial pertama di desa tersebut. Intervensi yang dilakukan berupa psikoedukasi seperti bermain, menggambar, dan bernyanyi kepada anak-anak di rentang usia 5-13 tahun. Tim yang turun berasal dari angkatan 2018 (2 orang), 2017 (4 orang), 2016 (4 orang) dan satu orang alumni Psikologi angkatan 2014.
Selain memberikan bantuan pendampingan, BEM Fakultas Psikologi UI juga memberikan bantuan logistik berupa beras, minyak, gula, bumbu masakan, obat-obatan, serta peralatan untuk pembuatan jembatan darurat pengiriman barang ke kampung yang terisolasi.
Bantuan ini berasal dari sivitas psikologi UI yang memberikan donasi melalui BEM serta donasi khusus dari alumni Psikologi UI angkatan ’98 untuk program pengabdian masyarakat.
Mobilisasi tim dari posko ke desa terdampak harus ditempuh dengan jalan kaki selama 4-6 jam. Tim pertama turun ke lokasi bencana pada tanggal 15/1, sementara tim kedua pada tanggal 18-19. Beruntungnya, saat akan berangkat dari posko, tim mendapatkan tumpangan mobil offroad.
Tim bekerja sama dengan beberapa kelompok relawan di desa tersebut untuk memudahkan pelaksanaan program dan akomodasi.

Ajang Seni dan Kreativitas Psi UI 87

Waktu: 15 Februari 2020

Fakultas Psikologi (F.Psi) UI bersama Alumni F.Psi UI angkatan 1987 menyelenggarakan acara “Ajang Seni dan Kreativitas Psi UI 87”. Acara yang berlangsung dari pukul 09.30 s.d 15.00 WIB ini diadakan di Kafe Psikologi UI dengan dihadiri oleh seluruh sivitas F.Psi UI. Suasana acara sangat seru dan menyenangkan dengan adanya kegiatan *Mini Workshop Ecoprinting* yang difasilitasi oleh Ibu Diana Mardiahayati, alumni F.Psi UI angkatan 1987. *Ecoprinting* adalah teknik pewarnaan atau memberi pola pada kain menggunakan bahan alami, yaitu daun, bunga, batang, atau bagian tumbuhan lain yang mengandung pigmen warna. Pada *Mini Workshop Ecoprinting* ini, para peserta mengeksplor kreativitasnya dengan melakukan teknik *ecoprinting* pada *goodie bag* berbahan kain. Selain *Mini Workshop Ecoprinting*, acara ini juga diisi dengan *mini bazaar* aneka makanan, minuman, hasil kerajinan tangan, serta tanaman. Acara semakin meriah dengan adanya *live music* dari *band* alumni lintas angkatan oleh *Alex Kuple & Friends*, serta diramaikan pula oleh beberapa mahasiswa F.Psi UI dari Psymphony dan BEM F.Psi UI.

Seminar "Generasi Tanggap dan Peduli Bangsa di Era 4.0"

Waktu: 7 Maret 2020

Fakultas Psikologi UI (F.Psi UI) bersama Persatuan Orang Tua, Mahasiswa, Dosen, dan Alumni (POMDA) F. Psi UI menyelenggarakan Seminar untuk mahasiswa F.Psi UI angkatan 2018 dan 2019 pada hari Sabtu, 7 Maret 2020. Seminar diadakan di Ruang Auditorium Lantai 4, Gedung H F.Psi UI dengan mengangkat tema "*Generasi Tanggap dan Peduli Bangsa di Era 4.0"*. Dengan tema tersebut, seminar ini bertujuan mempersiapkan mahasiswa F.Psi UI untuk memasuki dunia kerja di era 4.0 dan mencapai kesuksesan dalam berkarier. Sebelum pemaparan materi dimulai, acara dibuka dengan sambutan dari Ketua Panitia Seminar, yaitu Ibu Dra. Linda Hamid, Psikolog dan dilanjutkan dengan

sambutan dari Wakil Dekan Bidang Sumber Daya, Ventura, dan Administrasi Umum, yaitu Ibu Dra. Herta Napitupulu, M.M., Psikolog.
Pada seminar ini, materi disampaikan oleh dua narasumber, yaitu Ibu Henny Supolo Sitepu selaku Ketua Dewan Pengurus Yayasan Cahaya Guru dan Bapak Drs. Isdar Marwan, Psikolog selaku Director Career Services Mercer. Sebagai narasumber pertama, Ibu Henny menyampaikan materi mengenai "Kebinekaan dan Masa Depan" dan materi diawali dengan penjelasan mengenai empat kemampuan yang penting untuk masa depan, yaitu bekerja sama, berkomunikasi, berpikir kritis, dan kreatif. Beliau juga menjelaskan mengenai tiga tempat pergaulan yang menjadi pusat pendidikan, yaitu alam keluarga, alam pergaulan, dan alam pergerakan muda. Setelah itu, Ibu Henny melanjutkan pemaparan materi dengan memberikan banyak pertanyaan refleksi untuk para peserta, seperti "Siapa Saya?" dan "Apa tantangan yang dihadapi?" berdasarkan minat, kegiatan, asal sekolah/daerah, dan agama. Setelah itu, materi ditutup dengan penjelasan hal-hal apa saja yang harus dilakukan generasi muda, yaitu maknai sejarah bangsa, ciptakan ruang perjumpaan, belajar dari manapun, diskusikan isu di masyarakat, " baca, baca, dan baca!", gali potensi diri, tentukan potensi lingkungan, serta gunakan potensi diri dan lingkungan untuk perbaikan dan kebaikan bersama.
Paparan kedua, yakni dari Bapak Isdar, yang membahas mengenai *"Workforce of the Future"*. Pemaparan materi kedua ini diawali dengan penjelasan mengenai *"How the 4th Industrial Revolution is Changing Work".* Ia menjelaskan bahwa terdapat jenis pekerjaan yang baru pada era revolusi industri 4.0, yaitu *HR Cultural Curator, Mindset Happiness*, dan *Mobility Advisor*. Pemaparan materi berikutnya dilanjutkan dengan *Future of Jobs, Future of Talent*, perubahan evolusi yang cepat, dan hal-hal yang perlu dilakukan oleh generasi muda dalam menghadapi era revolusi industri 4.0. Adapun hal-hal yang perlu dilakukan oleh generasi muda dalam menghadapi era revolusi industri 4.0 antara lain *acknowledge that the skillset will be different; hone your analytical skills; build on your fundamental, take on opportunities to learn new skills; own your career with mentors on your side; and copy, improve, and share.*

F.Psi Terapkan SOP kesiapsiagaan pencegahan Covid-19

Waktu: 17 Maret 2020

Terkait Surat Edaran Rektor UI, tertanggal 16 Maret 2020 dengan Nomor:SE713/UN2.R/SDM.03.00/2020 Tentang Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) serta menyikapi Covid-19 yang semakin merebak, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (F.Psi UI) mulai menerapkan SOP kesiapsiagaan pencegahan Covid-19.

Berbagai upaya dilakukan F.Psi UI guna lakukan pencegahan diantaranya dengan pemeriksaan suhu tubuh menggunakan *thermoscan*, thermometer ini dapat digunakan tanpa harus melakukan kontak langsung, setiap orang yang datang ke F.Psi wajib di ukur suhu tubuh, untuk orang dengan suhu tubuh di atas 37,5 derajat, maka orang tersebut di arahkan untuk menuju pusat kesehatan lingkungan UI guna mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut dan tidak diperkenankan memasuki lingkungan kampus F.Psi UI atau tidak diperbolehkan untuk bekerja sementara waktu. SOP kesiapsiagaan pencegahan Covid-19 ini berlaku bagi pimpinan, tenaga kependidikan, cleaning service, serta tamu yang berkunjung ke F.Psi UI.

Menurut Rachmad Santoso, selaku Tim K3L F.Psi UI, F.Psi UI terus melakukan berbagai langkah preventif, selain pengecekan suhu tubuh, pencegahan juga dilakukan dengan memasang poster terkait himbauan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), melakukan penyemprotan disinfektan ke seluruh ruangan, menyediakan *hand sanitizer* di setiap sudut ruang, penggunaan masker wajah bagi yang sakit, sarung tangan, serta himbauan untuk sesering mungkin cuci tangan.

Bukan hanya itu saja, sesuai dengan himbauan Rektor UI dan Pemerintah, untuk mengurangi potensi penyebaran virus korona Covid-19, F.Psi UI juga terhitung (17/03/2020) mulai menerapkan aturan kerja di rumah (*work from home*/WFH), dan untuk Mahasiswa serta Dosen di terapkan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ), kebijakan ini dibuat untuk meminimalisir interaksi antar orang dan banyak pihak menyambut positif terhadap kebijakan ini, ujar Rachmad.

Psikolog Minta Orang Tua Beri Edukasi pada Anak soal Virus Corona

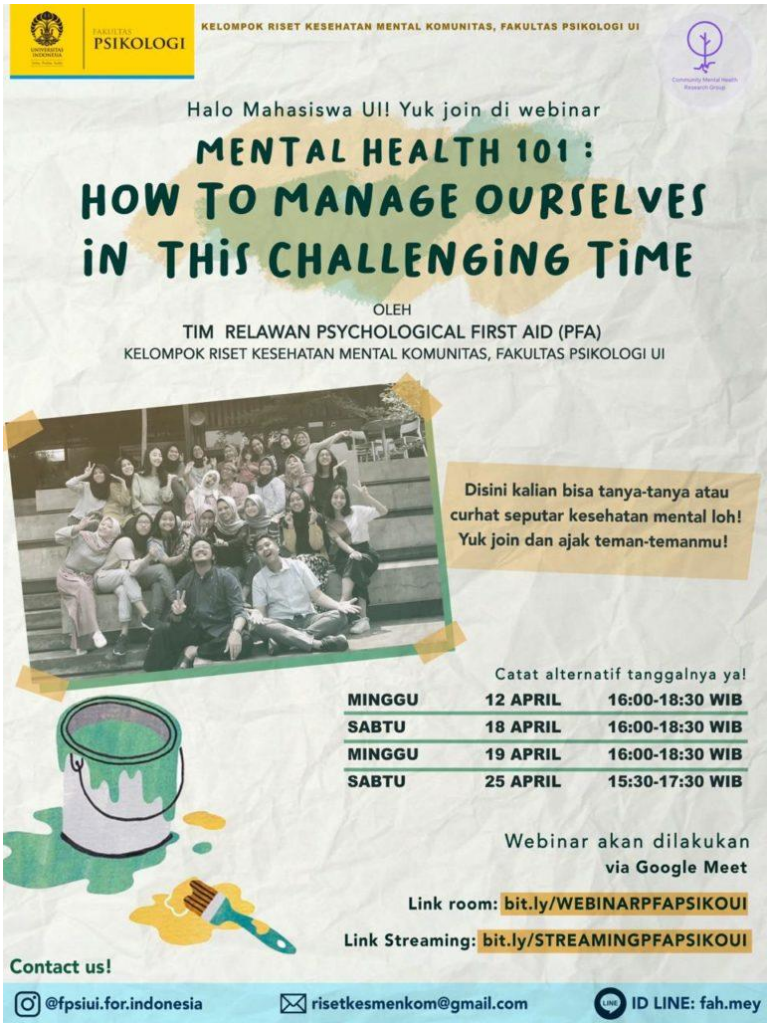
Waktu: 19 Maret 2020
Sumber: https://www.suara.com/news/2020/03/19/193722/psikolog-minta-orang-tua-beri-edukasi-pada-anak-soal-virus-corona

Kegiatan belajar mengajar di sekolah diliburkan sebagai salah satu upaya membendung laju penyebaran wabah virus corona Covid-19. Karenanya, Psikolog dari Universitas Indonesia Rose Mini Agoes Salim menilai, peran orang tua kekinian sagat dibutuhkan.
Alasan Rose, anak-anak akan sangat rentan terhadap dirinya sendiri dalam sisi kecemasan ihwal virus corona. Untuk itu, orang tua harus memberi pemahaman serta edukasi ihwal pencegahan virus mematikan ini. Dalam hal ini, orang tua diimbau untuk terus memberi informasi yang utuh dan tidak sepotong-sepotong.
“Wabah corona ini telah membuat anak-anak tidak bersekolah, orang tuanya tidak ke kantor juga. Ini sangat berdampak berat karena banyak kecemasan yang timbul pada dirinya. Terutama bila orang tuanya cemas. Masalahnya cemas itu sangat mudah ditularkan, dalam arti kata orang tua yang cemas menularkan anaknya menjadi cemas. Untuk itu, jangan berikan informasi bahwa corona pasti akan mati,” kata Rose Mini dalam konfrensi pers di akun YouTube BNPB, Kamis (19/3/2020).
Rose meminta kepada para orang tua untuk memberi edukasi pada anak bahwa penyakit ini dapat disembuhkan. Contoh kecilnya adalah, menerapkan pola hidup sehat mulai dari olahraga—meski harus dilakukan di dalam rumah.
“Tegaskan pula, orang yang terkena virus sudah ada buktinya yang sembuh. Namun, untuk itu kita harus memperhatikan beberapa hal. Terapkan pola hidup sehat yang menjaga kebersihan diri dan lingkungannya, termasuk makanan sehat dan olahraga. Sebab, berada di rumah bukan berarti tidak melakukan apa-apa, tapi bisa juga melakukan olahraga di dalam rumah.”
Rose juga meminta agar para orang tua memberi pengertian kalau kegiatan belajar mengajar tetap berlangsung meski sekolah ditiadakan. Artinya, situasi seperti ini bukan semacam liburan—keluyuran hingga keluar dari rumah.
“Sekolah itu ada, tapi sekolah sekarang berarti sekolah kita pindahkan di rumah, bukan artinya liburan. Beri pemahaman bertahap sebelum akhir pekan, sehingga akhir pekan nggak boleh jalan-jalan dari rumah,” jelas Rose.
Rose menambahkan, yang terpenting sdalam situasi saat ini adalah orang tua harus memastikan anak-anaknya mengerjakan tugas yang diberikan oleh para guru. Selain itu, orang tua diminta optimistis sang anak mampu menikmati situasi belajar dari rumah.
“Tugas orang tua memastikan anak melakukan tugas yang diminta guru dan meng-upload kembali tugas tersebut. Ini bahan guru untuk evaluasi anak kita apakah dia sudah mencapai indikator keberhasilan di sekolah. Oleh karena itu, tugas yang diberikan disesuaikan. Yakinlah bahwa anak kita melakukannya,” kata Rose.

Mental Health 101: How to manage ourselves in this challenging time

Waktu: April 2020

Webinar:
Mental Health 101: How to manage ourselves in this challenging time
Oleh: tim relawan psychological aid (PFA)
Kelompok riset kesehatan mental komunitas, fakultas psikologi UI



Akumulasi Kecemasan terhadap Covid-19, Termanifestasi Jadi Psikosomatis

Waktu: 5 Mei 2020
Sumber: https://www.beritasatu.com/nasional/630415/psikolog-kecemasan-yang-terakumulasi-saat-covid19-termanifestasi-jadi-psikosomatis

Psikosomatis yang timbul pada masa pandemi merupakan kecemasan yang termanifestasi menjadi bentuk gejala fisik.
Terdapat beragam gejala fisik yang muncul dalam psikosomatis selama pandemi Covid-19, di antaranya sakit kepala, nafsu makan yang menurun, batuk, bersin dan sebagainya. Psikosomatis muncul karena ada rasa cemas yang tak terkelola dengan baik.

Demikian diungkapkan dosen bidang studi psikologi klinis Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Lathifah Hanum, Jumat (8/5/2020).
Diungkapkan, sapaan akrabnya, ciri psikosomatis adalah ketika tubuh kita memunculkan reaksi tidak baik, tetapi ketika kita memeriksakan diri ke dokter, maka dokter akan mengatakan bahwa diri kita baik-baik saja, dan tidak ada yang salah di tubuh kita.
“Saat ini semua hal dirasakan merujuk ke Covid-19. Kita pusing, batuk, bersin saja kita pasti sudah berpikiran ‘jangan-jangan saya covid’. Jika psikosomatis ini berkepanjangan, maka malah akan menanamkan keyakinan dalam diri kita kalau kita benar-benar menderita sakit tersebut,” tutur Hanum.
Hal tersebut berisiko terhadap biaya kesehatan yang membengkak di mana ketika kita merasa tidak yakin bahwa kita menderita sakit tertentu. Padahal, dokter sudah mengatakan bahwa kita sehat dan baik-baik saja.
Salah satu pemicu munculnya psikosomatis, adalah berasal dari media sosial dan juga aplikasi whatsapp.
“Kalau Whatsapp mau tidak mau pasti terbaca ketika kita membuka dan terdapat berita Covid-19. Kita bisa memilih untuk opsi mute sehingga kita tidak perlu mengetahui ketika ada notifikasi baru di Whatsapp. Ini akan membantu mengurangi pemikiran negatif yang masuk ke pikiran kita,” tutur Hanum.
Terlebih tak semua informasi atau berita di media sosial dan Whatsapp adalah berita yang valid kebenarannya. Seringkali diragukan. Untuk itu, lanjut Hanum, kita wajib melakukan pencarian di Google atau melalui cara lainnya untuk memastikan kebenaran berita tersebut.
Meski berada di rumah terus-menerus dalam waktu lama, kita juga tak boleh melupakan hal-hal yang biasanya menjadi *mood booster* kita sehari-hari.
“Jika biasanya kita membeli kopi dalam perjalanan ke kantor untuk menemani pagi sebelum menjalani aktivitas, maka sekarang sediakan kopi tersebut di rumah. Tetap resapi rasa kopi tersebut seperti biasanya kita menyeruputnya setiap pagi,” kata Hanum.
Jalin Relasi
Dia juga menekankan pentingnya untuk tetap menjalin relasi dengan orang lain, meskipun sedang banyak mengalokasikan waktu di rumah. Tetaplah menjaga relasi dengan orang lain dengan memanfaatkan media yang tersedia.
“Kita bisa juga mencoba media-media baru dalam interaksi kita tersebut, misalnya *video call* dengan fitur-fitur lucu yang disediakan oleh media tersebut.
Interaksi sosial seperti ini, meskipun tidak bertatap muka secara langsung, dapat membantu kita untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang dimiliki,” tutur Hanum.
Dengan demikian, hal-hal yang menimbulkan rasa tidak nyaman di dalam diri pun dapat diungkapkan. Bahkan, mungkin lawan bicara kita dapat membantu “menyembuhkan” rasa tidak nyaman tersebut.
Hanum juga menyarankan untuk membatasi konsumsi berita. Pada kondisi saat ini, berita merupakan salah satu hal yang penting untuk diakses. Namun, jika terus mendengarkan berita tersebut selama 24 jam, maka kita pun bisa menjadi tertekan. Untuk itu, sebaiknya kita membatasi jumlah jam yang digunakan untuk mencari berita terkini.
“30 menit sampai satu jam sudah cukup untuk mengetahui berita perkembangan terbaru. Tidak lebih dari durasi waktu tersebut,” ujar Hanum.
Bila kita menjalani work from home, maka sediakan area kerja yang nyaman di salah satu sudut rumah. Area kerja yang menetap di rumah akan membantu untuk lebih fokus dalam bekerja.
“Pekerjaan memang penting, tetapi jangan lupa untuk melakukan relaksasi di tengah-tengah pelaksanaannya. Tarik napas yang dalam dapat membantu untuk menjadi lebih tenang dalam melaksanakan pekerjaan. Terapkan jaga kesehatan dengan tidur cukup, minum air putih yang cukup, serta makan makanan bergizi,” pungkas Hanum.
Lathifah Hanum, Dosen Fakultas Psikologi UI

Mellia Christia: Relaksasi Pernapasan untuk Mengatasi Rasa Cemas Berlebihan

Waktu: 8 Mei 2020
Sumber: https://cantik.tempo.co/read/1340346/relaksasi-pernapasan-untuk-mengatasi-rasa-cemas-berlebihan/full&view=ok

Rasa cemas yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan baik fisik maupun psikis, termasuk masalah kesehatan perut seperti asam lambung, mual, diare, dan lain sebagainya.
Mellia Christia, psikolog dan staf pengajar bidang studi Psikologi Klinis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia mengatakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa cemas adalah dengan metode relaksasi.
“Ketika merasa cemas, maka situasi akan tegang. Salah satu kompensasinya ya dengan relaksasi,” ujarnya dalam Ngabuburit Online bersama redaksi Bisnis Indonesia, Jumat, 8 Mei 2020.
Metode relaksasi yang bisa dilakukan bermacam-macam mulai dari mengatur pernapasan, berdoa atau berzikir bagi yang beragama muslim sehingga merasa lebih tenang, meditasi, serta berpikir positif.
Mellia mengatakan untuk metode relaksasi pernapasan, hal pertama yang harus dipahami adalah menghayati proses bernapas itu sendiri. Setelah itu, carilah tempat yang cukup tenang. Kemudian, lakukan pernapasan diafragma dengan menghirup udara dalam-dalam lewat hidung, lalu masukkan udara ke dalam perut kemudian keluarkan kembali melalui hidung.
“Untuk tahu ini pernapasan diafragma atau tidak, kita harus melihat bahwa saat menghirup napas perut kembang, dan saat mengembuskan napas perut mengecil atau mengempis,” tuturnya.
Lakukan cara tersebut berulang-ulang hingga merasa lebih tenang. Selain itu, yang tidak kalah penting adalah fokus pada proses bernapas itu sendiri, rasakan ketika udara masuk dan tersimpan ke dalam perut, begitu pula ketika udara keluar juga harus dinikmati, sambil mengendalikan pikiran agar lebih positif.

Kelas Online TPAM: Membentuk Tim Kompak di Rumah

Waktu: 9 Mei 2020

Permasalahan selama #dirumahaja pasti terjadi. Bunda dan Ayah yang harus WFH juga dituntut untuk membimbing anak SFH. Belum lagi tugas-tugas rumah yang harus dikerjakan. Tidak ada “me time” selama di rumah juga bisa juga memicu stress.
Anak yang sehari-hari belajar di sekolah bertatap muka langsung dengan guru, saat ini harus menyesuaikan diri dengan belajar online. Belum lagi jadwal belajar yang harusnya dibimbing orangtua berbenturan dengan meeting/tugas kantor ayah bunda nya. Anak pun dilanda rasa bosan karena aktivitasnya terbatas #dirumahaja.
Bagaimana ya biar semua kompak, semua fun, dan semuanya tetap semangat selama #dirumahaja ?
Seminar online TPAM “Super Mom, Super Dad, and Super Kid” membentuk tim kompak selama #dirumahaja

Pendidikan Karakter Bagi Pengembangan SDM Unggul Indonesia

Waktu: 1 Juni 2020

Indonesia saat ini tengah gencar untuk mencetak ataupun berupaya menghasilkan generasi-generasi unggul yang mampu bersaing di era yang kompetitif seperti sekarang ini, dan pendidikan karakter menjadi salah satu kunci utama untuk menghasilkan SDM yang berkualitas dan juga unggul. Terkait hal tersebut ada banyak langkah yang sudah dan telah dilakukan oleh pemerintah dan stakeholder untuk bisa menghasilkan SDM yang unggul.

Hal tersebut dikemukakan Direktur Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan Kementrian Pendidikan dan kebudayaan RI Bapak Iwan syahril, Ph.D, Dekan Fakultas Psikologi UI Dr. Tjut Rifameutia Umar Ali, M.A., Psikolog , dan Najelaa Shihab, M.Psi., Psikolog dalam Program Indonesia Bicara yang di tayangkan *live* di TVRI Nasional (01/06/2020) dengan Topik Pendidikan Karakter Bagi Pengembangan SDM Unggul Indonesia.

Tjut Rifameutia menambahkan, sifat keteladanan juga amat penting untuk dimiliki seorang anak, perlunya kerjasama dari banyak pihak, orang tua juga perlu mengetahui program pemerintah yakni profil pelajar Pancasila. Mendidik anak bukan hanya tugas seorang guru, media juga perlu membantu dalam hal ini. Perkembangan kognitif tiap anak berbeda-beda, usia 5 tahun pertama seorang anak, perlu sekali di perlihatkan hal-hal baik atau hal positif. Pendidikan dasar atau pendidikan usia dini perlu sekali diperhatikan untuk tumbuh kembang anak dan untuk memudahkan pendidikan anak kedepannya.

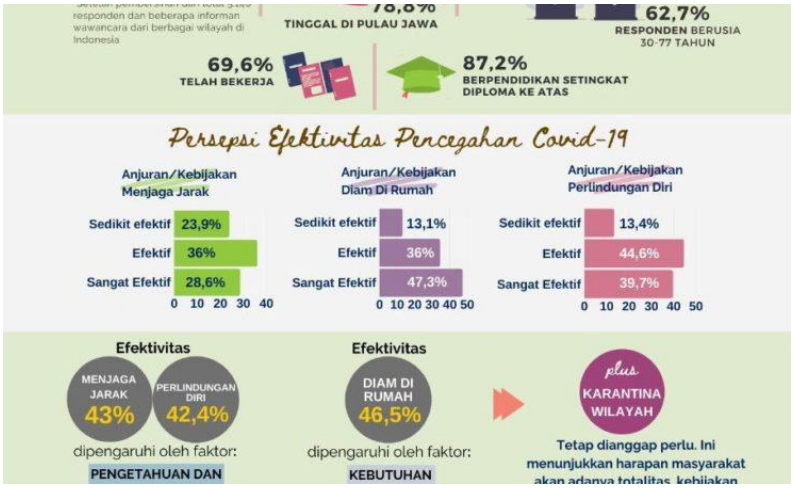
Tim Katamataku UI Beri Penyuluhan Kesehatan Mental dan Fisik Secara Daring bagi Siswa dan Guru SMA

Waktu: 14 Juli 2020

Universitas Indonesia (UI) melalui Tim Katamataku di bawah pengelolaan Direktorat Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (DPPM UI) terlibat di dalam Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) bagi siswasiswi baru tahun ajaran 2020/2021. Tim Katamataku mengisi sesi penyuluhan kesehatan fisik dan mental bertajuk “Maintaining Physical and Mental Health in the Covid Era” yang diperuntukkan bagi siswa maupun tenaga pengajar di sekolah menengah atas. Kegiatan yang dilakukan secara daring ini diberikan bagi 318 siswa-siswi baru kelas X, serta bagi siswa-siswi kelas XI dan XII SMAN 68 Jakarta pada Selasa (14/7). Hadir sebagai narasumber dalam webinar, yaitu Pengajar Fakultas Psikologi UI Adhityawarman Menaldi, M.Psi., Psikolog dan Staf Medik Departemen Dermatologi dan Venereologi FKUI/RSCM dr. Melani Marissa, SpKK, yang dimoderatori oleh dr. Athira Presialia.
mengupas tentang pentingnya menjaga kesehatan mental pada siswa, guru dan tenaga pendidik, yang dibawakan oleh **Adhityawarman Menaldi**. Menurutnya, “Di tengah situasi yang banyak berubah ini, adjustable menjadi sangat penting. Para siswa dapat mencoba keterampilan maupun hobi baru. Sumber mental sehat adalah fleksibilitas dan fokus. Untuk menjaga kesehatan mental, maka dibutuhkan kemampuan beradaptasi dengan memahami cara mengatribusikan keadaan; memahami emosi yang kita alami; mengenali cara relaksasi yang tepat; dan menjauhkan cara pikir all or none dan mengubahnya dengan pikiran *i’ll keep trying*.”

Studi Sosial COVID-19: 92.8% Dukung Karantina Wilayah

Tim Panel Sosial untuk Kebencanaan kembali menjalankan sebuah Studi Sosial COVID-19 ke-3 berupa survei “Karantina Wilayah” yang menunjukkan hasil bahwa 92,8% responden menyatakan karantina wilayah perlu dilakukan. Survei tersebut dilakukan terhadap 4.823 responden dengan 78,8% diantaranya tinggal di Pulau Jawa. Hasil lengkap Studi Sosial COVID-19 dapat dilihat pada situs www.covid19.go.id. Peneliti Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (UI) yang tergabung dalam Tim Panel Studi Sosial COVID-19 Dicky Pelupessy, S.Psi., M.DS., Ph.D., menuturkan, “Hasil survei menyatakan sebanyak 92,8% responden setuju untuk melakukan Karantina Wilayah, yang meliputi pembatasan keluar dan masuk suatu wilayah, sebagai tambahan kebijakan sebelumnya yaitu menjaga jarak, perlindungan diri dan diam di rumah. Hasil survei ini sejalan dengan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang telah diterapkan pemerintah. Lebih lanjut, berdasarkan hasil survei tersebut, menunjukkan adanya harapan masyarakat akan totalitas kebijakan untuk meredam penyebaran virus.” Lebih lanjut, Dicky yang juga merupakan Wasekjen Ikatan Ahli Kebencanaan Indonesia (IABI) mengatakan, “Dukungan publik yang tinggi terkait karantina wilayah dapat menjadi salah satu pilihan progresif untuk mengatasi COVID-19. Saatnya sekarang, pemerintah dan pemerintah daerah dapat mengambil keputusan yang cepat dan tepat untuk mempercepat pemutusan rantai COVID-19.”



TPAM F.Psi UI: Edukasi Anak Hadapi Covid-19

Taman Pengembangan Anak Makara peduli terhadap kondisi saat ini dimana virus corona sudah mewabah dimana- mana sehingga berdampak pada aktivitas kita. Salah satunya sekolah anak pun diliburkan dan orangtua bekerja di rumah. Tentu saja hal ini dapat berdampak pula pada kondisi psikis anak dan orangtua.
Namun, ayah bunda tetaplah harus tenang dan memberikan berita positif mengenai virus corona ini kepada anak, seperti " iya nak, virus ini memang berbahaya tapi kita bisa sembuh kok dan bisa terhindar dari virus ini asalkan tetap makan makanan yang bergizi seperti sayur dan buah, olahraga, cuci tangan yang benar (bisa sambil mencontohkan 6 langkah cuci tangan), dan menerapkan etika batuk (menutup mulut pada bagian lengan atas) Yang penting kita harus tetap menjaga kesehatan ya"
Untuk orangtua, tetaplah tenang dan bergembiralah bersama anak di rumah, manfaatkan kondisi ini untuk mempererat bonding anak dan orangtua

Benarkah Ospek 'Keras' Bantu Membentuk Mental Maba? Ini Kata Psikolog

Waktu: 15 September 2020
Sumber: https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5173545/benarkah-ospek-keras-bantu-membentuk-mental-maba-ini-kata-psikolog

Di media sosial *viral* cuplikan video ospek mahasiswa baru (*maba*) di bentak-bentak saat ospek virtual. Sebagian netizen menyebut kebiasaan ospek yang 'keras' seperti ini sudah biasa dilakukan untuk membentuk mental yang lebih kuat dan disiplin.
"Tetap perlu sih, menurut gue melatih mental dan latihan berpikir sama nyelesaiin masalah saat menghadapi tekanan. Selama ospeknya batas wajar dan beresensi ya kenapa enggak. Tapi kalau udah pakai kekerasan atau emang sengaja senioritas ya baru deh diudahin aja," komentar satu pengguna Twitter.

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Dra Ratna Djuwita, Dipl. Psych, mengatakan ospek yang menerapkan kekerasan verbal tidak bisa membantu membentuk disiplin maba. Budaya ospek seperti ini malah bisa menimbulkan perpecahan dan menjadi siklus karena ada rasa dendam.
"Nanti mereka (maba -red) ketika status sosialnya naik, jadi kakak tingkat, membalas itu karena diperlakukan seperti itu dengan rasionalisasi akan membuat tegar, kreatif, kompak," kata Ratna pada **detikcom**, Selasa (15/9/2020).
"Di dunia pendidikan luar negeri hal seperti ini enggak ada tapi mereka bisa tetap berprestasi," lanjutnya.
Ratna mengatakan ospek atau program orientasi seharusnya membantu maba mengenali kehidupan kampus. Para senior seharusnya bisa mengajarkan hal-hal yang akan dibutuhkan kelah seperti misalnya bagaimana berpikir kritis atau mencari informasi di perpustakaan.
"Kalaupun mau bikin games yang aneh-aneh, diharapkan justru respons yang memancing kreatifitas dan harusnya fun gitu. Belajar karena fun itu jauh lebih efektif daripada belajar karena takut," pungkas Ratna.

Tahun 2019

Jenis Layanan	**Nama Kegiatan**	**Waktu**	**Lokasi**
Dukungan Psikososial	UI Peduli	3-6 Januari 2019	Banten & Lampung
	Dukungan Psikososial Bagi Komunitas Penyintas Bencana (PT DNX Indonesia)	11-18 Januari 2019	Sulawesi Tengah & Nusa Tenggara Barat
	Psychosocial Support Indonesia (ACF)	Maret-Juli 2019	Desa Sidera, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah
	UI Peduli Sentani	22 – 26 Maret 2019	Jayapura
	Pendampingan Penanganan Pengungsi Bersama BNPB	22 – 24 Mei 2019	Kabupaten Pandeglang Kecamatan Labuan
Psychological First Aid (PFA)	Pelatihan PFA	5-8 Februari 2019	Palu, Sulawesi Tengah
	On The Job Training	18-22 Februari 2019	Kota Palu, Kabupaten Sigi dan Donggala, Sulawesi Tengah
Penelitian	*Developing Mental Health and Psychological Strategy for Post-Disaster Rehabilitation and Reconstruction* (UNICEF)	April-Agustus 2019	Palu, Sulawesi Tengah dan Pulau Lombok, Nusa Tenggara Barat

UI PEDULI

Waktu: 3-6 Januari 2019
Lokasi: Banten dan Lampung
Bekerja sama dengan: Departemen Riset dan Pengabdian Masyarakat (DRPM) UI
Kegiatan:

- Menyalurkan sejumlah bantuan logistik di Kecamatan Sumur, Kabupaten Padelangan.
- Menyalurkan dukungan psikososial di empat titik, yakni: (1) Kampung Kiara Gondok, (2) Desa Ujung jaya, (2) Desa Paniis, dan (4) Kampung Tanjung Lame.

- Menyalurkan bantuan logistik dasar di empat titik: (1) Posko Waymuli, (2) Desa Cungung, (3) Posko Totoharjo, dan (4) Dusun Kenali.

Menyalurkan dukungan psikososial pada Posko Kunjir (di SMA 1 Rajabasa), Desa Cungung, Posko Totoharjo dan Posko Dusun Kenali.

DUKUNGAN PSIKOSOSIAL BAGI KOMUNITAS PENYINTAS BENCANA

Waktu: 11-18 Januari 2019
Lokasi: Sulawesi Tengah dan Nusa Tenggara Barat
Bekerja sama dengan: PT DNX Indonesia
Tujuan:

- Mengurangi dampak negatif dari pengalaman traumatis
- Menguatkan fungsi adaptif jangka pendek dan jangka panjang penyintas (*survivors*)
- Mengakselerasi proses pemulihan penyintas

Rancangan kegiatan dukungan psikososial:

1. Debriefing
   Pertemuan dalam kelompok kecil sebagai ventilasi sekaligus edukasi awal pasca insiden kritis:
   a) debriefing dengan karyawan; dan
   b) debriefing dengan keluarga
2. Asesmen pra-intervensi
   Pengukuran psikologis untuk menemukenali gejala-gejala stres traumatik dan stres akibat insiden kritis atau situasi sulit.
3. Intervensi
   Intervensi terdiri dari psikoedukasi; kegiatan aktif, ekspresif, dan rekreasional bagi anak; intervensi terfokus secara individual melalui konseling individual dan intervensi terfokus secara kelompok melalui konseling keluarga dan kelompok dukungan.
4. Asesmen pasca intervensi
   Pengukuran psikologis untuk memeriksa kembali gejala-gejala stres traumatic dan stres akibat insiden kritis atau situasi sulit yang telah diukur sebelum intervensi. Bagi mereka yang diketahui tidak menunjukkan tanda-tanda perubahan secara positif, dimungkinkan untuk diberikan penanganan atau intervensi lanjutan.

PROYEK PENELITIAN: *DEVELOPING MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL STRATEGY FOR POST-DISASTER REHABILITATION AND RECONSTRUCTION*

Waktu: April-Juni 2019
Lokasi ***:*** Palu, Sulawesi Tengah dan Pulau Lombok, Nusa Tenggara Barat
Bekerja sama dengan: UNICEF
Tujuan:

Mengidentifikasi masalah dan kebutuhan penyintas bencana di Nusa Tenggara Barat (Lombok Utara, Lombok Tengah, Mataram, Lombok Timur, Lombok Barat) dan Sulawesi Tengah (Sigi, Palu, Donggala), mengeksplor pandangan dan memberi gambaran tentang masalah-masalah MHPSS dan strategi *coping*, aksesibilitas dan kebutuhan layanan MHPSS, serta mengidentifikasi faktor risiko dan pelindung status MHPSS di Nusa Tenggara Barat dan Sulawesi Tengah. Lebih lanjut, asesmen dapat memberi informasi terkait arah strategis bagi program rehabilitasi dan rekonstruksi pasca bencana.

Kegiatan:

1. Pengambilan Data (April-Mei 2019)

Palu

- Pelatihan enumerator MHPSS
- Survei rumah tangga dan remaja
- Mengadakan FGD informan kunci dan anak

Lombok

- Pelatihan enumerator
- Pengambilan data kuantitatif
- Pengambilan data kualitatif anak, remaja, dan informan kunci
- Rapat koordinasi dengan staf lapangan

2. Analisis data dan penulisan laporan untuk pihak UNICEF (Juni 2019)

PSYCHOLOGICAL FIRST AID FOR PEOPLE AFFECTED BY NATURAL DISASTER IN DONGGALA, PALU AND SIGI DISTRICTS OF CENTRAL SULAWESI

Waktu: Februari 2019
Bekerja sama dengan: Kementerian Kesehatan RI dan WHO
Tujuan Umum:
Memberikan pendampingan PFA bagi masyarakat terdampak bencana alam di kota Palu, kabupaten Sigi, dan Donggala di Sulawesi Tengah, serta membangun kapasitas Sumber Daya Manusia lokal untuk menjamin kecakapan dalam penyediaan kebutuhan psikologis dasar jangka panjang

Tujuan Khusus:

1) Membentuk dan menyokong sistem kesehatan mental daerah dalam penyediaan PFA terhadap masyarakat terdampak
2) Mengadakan capacity building berupa pelatihan bagi tenaga kesehatan dari Palu (13 PHC); Sigi (19 PHC) dan; Donggala (21 PHC) untuk membekali staf lokal dengan PFA dan pengetahuan mengenai sistem referal di daerah terdampak.
3) Menyediakan PFA terhadap daerah yang terdampak dibawah area kerja 28 Puskesmas di kota Palu, kabupaten Sigi dan Donggala

Kegiatan: Pelatihan dibagi dalam 2 rangkaian yaitu Pelatihan PFA dan *On The Job Training*

Pelatihan PFA

Waktu: 5-8 Februari 2019
Lokasi: Hotel Rama Garden, Palu
Peserta: 72 tenaga kesehatan dari 53 puskesmas di Sigi, Donggala, dan Palu
Kegiatan:

- Pemberian pre-test yang untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta tentang hal-hal yang berkaitan dengan psikologis penyintas dan sistem rujukan dalam situasi bencana.
- Pengantar pelatihan PFA
- Membahas tentang harapan serta kekhawatiran peserta selama mengikuti pelatihan

- Refleksi rutin setiap pagi sebelum pemberian materi untuk membantu peserta mengingat kembali pembelajaran yang telah mereka dapatkan di hari sebelumnya.
- Pemberian materi tentang pengidentifikasian dampak psikologis pasca bencana, rencana pelayanan PFA, bagaimana pelayanan PFA dilakukan, kualitas personal yang perlu dimiliki dalam PFA, evaluasi pelayanan PFA yang diberika, bagaimana melakukan rujukan
- Pemberian post-test. Hasilnya dapat disimpulkan bahwa para peserta dari Palu,Sigi dan Donggala mengalami peningkatan dalam pemahaman tentang PFA.
- penyusunan Rencana Tindak Lanjut yang dibawakan oleh Pak Leon dari Kemenkes RI
- Pemberian materi tentang *self-care*
- Pelaksanaan *role play*

On The Job Training

Waktu: 18-22 Februari 2019
Lokasi: 10 huntara terpilih di sekitar Puskesmas Kota Palu, Kabupaten Sigi dan Donggala, Sulawesi Tengah
Peserta: Tenaga kesehatan Puskesmas di Kabupaten Sigi (19 orang), Kota Palu (9 orang) dan Kabupaten Donggala (23)
Kegiatan: Pendampingan pemberian PFA oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas kepada penyintas dengan menerapkan teknik-teknik yang sudah dipelajari sebelumnya, seperti mendengar aktif dan relaksasi.

PSYCHOSOCIAL SUPPORT INDONESIA

Waktu: Maret-Juni 2019
Lokasi: Desa Sidera, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah
Bekerja sama dengan: ACF
Tujuan Utama:

Mengurangi dampak bencana terhadap kondisi psikososial orang-orang yang terdampak gempa bumi, tsunami, dan likuefaksi di Desa Sidera, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah

Tujuan Khusus: Memperbaiki situasi psikososial Desa Sidera

Kegiatan:

Maret:

- Mengadakan sesi relaksasi bagi penyintas di *camp* Gardu Listrik
- Turut berpartisipasi dalam komunitas dengan tampil pada acara musikal di Sidera
- Mengadakan 5 sesi kegiatan psikoedukasi untuk orang dewasa
  Mengadakan pelayanan klinis di beberapa Puskesmas dan klinik sementara
- Kegiatan psikoedukasi melalui siaran radio
- Pelatihan Psychological First Aid
- Mengidentifikasi layanan sosial lain yang masih dibutuhkan penyintas

April:

- Mengadakan 15 aktivitas kelompok (aktivitas berstruktur untuk anak-anak, *support group* untuk pemuda dan orang dewasa, keterampilan untuk perempuan dan pemuda, dsb.)
- Mengadakan 5 sesi psikoedukasi di komunitas

- Melakukan psikoedukasi melalui *talk show* di radio
- Layanan kesehatan mental klinis untuk klien dengan tingkat distres tinggi
- Mengadakan pelatihan PFA
- Melakukan 1 *baseline study*
- organizing an Easter Egg Hunt within the community (Toraja shelter)
- Mengadakan kegiatan pembelajaran tentang pengenalan berbagai profesi dengan menggambar dan mewarnai (RT 06 shelters)
- Mengadakan kegiatan olahraga
- Membantu perempuan di Dusun 2 Gardu Listrik untuk membentuk arisan serta memulai dan mempertahankan usaha kecil

Mei

- Memfasilitasi lomba balap karung untuk anak-anak dan orang dewasa
- Memfasilitasi pertemuan membahas lomba balap karung dan penampilan tari tradisional Pamonte
- Mengadakan pelajaran fotografi (Toraja & Gunung Kelor camp)
- Mengadakan kegiatan senam dan latihan tarian modern
- Mengadakan acara buka puasa bersama
- Mengadakan sesi psikoedukasi
- Melakukan kunjungan rumah
- Mengadakan *talk show* di radio terkait topik-topik kesehatan mental

Juni

- Bertemu dan berkomunikasi dengan koordinator tiap-tiap *camp*
- Mendongeng di *camp* Gusdurian
- Mengadakan senam kreasi di *camp* Toraja
- Memfasilitasi kegiatan membuat donat bagi ibu-ibu dan aktivitas membuat bunga flanel di *camp* Gusdurian

Memfasilitasi kegiatan membuat bunga flanel untuk ibu-ibu dan membuat karakter mahluk laut untuk anak-anak di camp Toraja

Fakultas Psikologi setiap tahunnya selalu mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan lingkungan. Kegiatan tersebut bukan hanya mengenalkan lingkungan saja, tetapi lebih kepada kegiatan yang sifatnya mengedukasi Sivitas Fakultas Psikologi UI, bekerjasama dengan masyarakat sekitar, yang di sertai dengan bakti sosial.

POSKO
UI PEDILI
SELAT SUNDA