UNIVERSITAS INDONESIA

FAKULTAS PSIKOLOGI

SUSTAINABILITY REPORT FAKULTAS PSIKOLOGI UI 2021

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. Kami juga memiliki kebun mini untuk tanaman obat yang berada di TPA Makara.

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

ANGGARAN	KOMITMEN	AKTUAL	SISA ANGGARAN
27.834.901.720	7.920.000	22.211.264.563	5.615.717.157

Persentase RKAT Fakultas untuk mewujudkan fakultas yang berkelanjutan (ramah lingkungan), dari 27M pagu anggaran yang ada di F.Psi UI, 22M nya terealisasikan dan hanya menyisakan sisa anggaran 5.6M

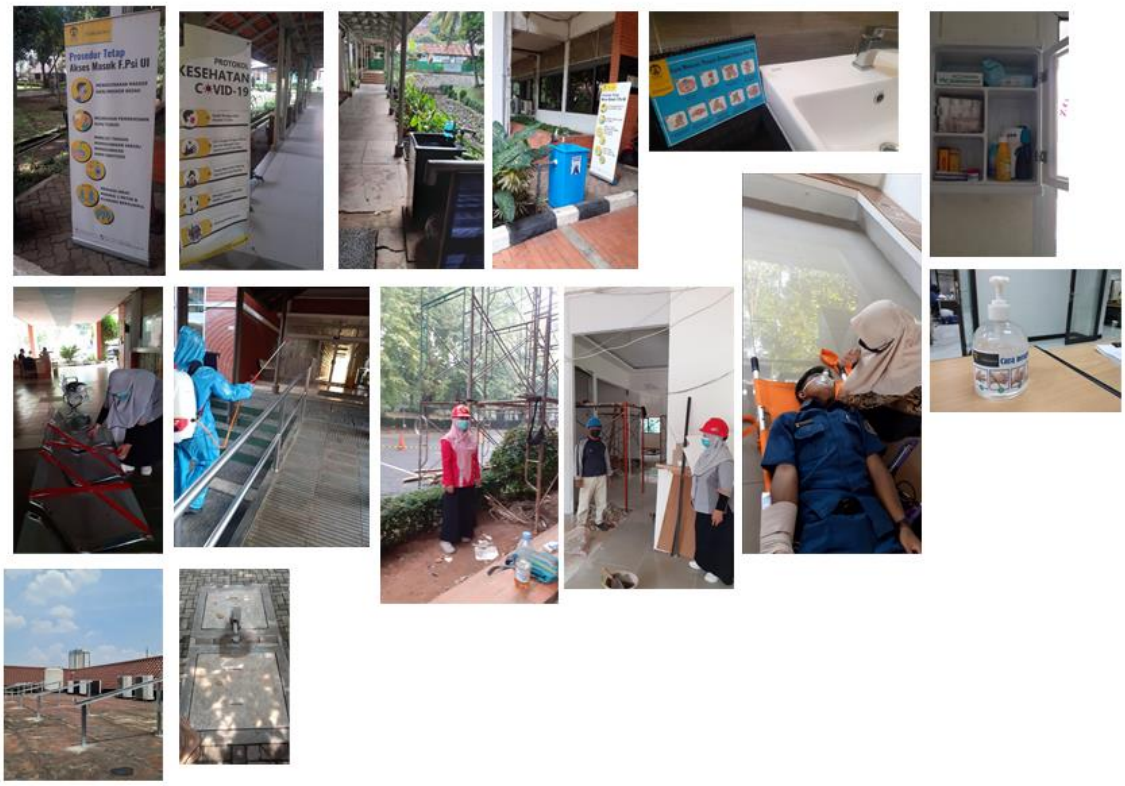
- Sejak pandemi COVID-19 melanda seluruh dunia termasuk Indonesia, bagi semua pihak termasuk Fakultas Psikologi UI tidak terhindarkan dan terkena imbasnya. Bagi seluruh sivitas dengan segala keterbatasan, F.Psi UI diharapkan mampu mengoptimalkan seluruh sumber daya yang dimiliki dalam menghadapi pandemi COVID-19 ini. Tingginya angka Sivitas Akademika yang terdampak serta keluarga termasuk pengunjung F.Psi UI yang belum memahami ketentuan serta perubahan yang berlaku terkait layanan selama masa adaptasi kebiasaan baru. Untuk itu dengan adanya prosedur yang seragam ini diharapkan akan memudahkan sivitas dalam menerapkan adaptasi kebiasaan baru selama berada di F.Psi UI. Prosedur ini dimaksudkan sebagai upaya menetapkan acuan bagi seluruh sivitas dalam menyesuaikan kembali layanan pendidikan pada masa adaptasi kebiasaan baru pandemik COVID-19 yang harus diterapkan agar layanan dapat diberikan dengan aman. Kami menyadari bahwa prosedur masih terus berkembang dan disempurnakan mengikuti perkembangan penyakit Covid-19.
- Meski sudah lebih dari satu tahun, pandemi virus corona masih terus menyerang penduduk dunia tanpa henti. Di Indonesia, angka kasus positif virus corona sudah di atas 4,2 juta jiwa (07/10/2021). Kabar baiknya sekitar lebih dari 4 juta orang berhasil pulih dari serangan virus SARS-CoV-2 penyebab COVID-19. Mengalahkan penyebaran dan penularan virus corona di dunia tidak mudah. Namun, beragam upaya terus dilakukan para ahli dan penduduk global demi mengakhiri ancaman virus yang terus menyerang bertubi-tubi. Di beberapa negara, termasuk Indonesia, pemerintah membuat pendoman dan protokol kesehatan untuk menghadapi virus corona. Di negara kita, protokol kesehatan ini dikenal dengan sebutan 5M.
- Sejak wabah COVID-19, Presiden RI Joko Widodo menyatakan tegas lawan pandemi. Untuk merealisasikan hal tersebut, Kementerian Kesehatan menginisiasi tiga gelombang kampanye. Dimulai dengan kampanye nasional pemakaian masker pada Agustus, diikuti oleh kampanye Jaga Jarak pada September lalu, dan kampanye Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Oktober. Pandemi Covid-19 menjadi pengingat yang kuat bahwa salah satu cara paling efektif dan sederhana untuk menghentikan penyebaran virus dan berbagai penyakit menular lainnya

adalah: mencuci tangan dengan sabun dan air. Kebersihan tangan dapat menyelamatkan nyawa, maka dari itu F.Psi UI menyediakan tempat mencuci tangan di berbagai titik di Fakultas Psikologi UI.

- COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang merupakan bagian dari tipe virus Corona. Virus ini bisa menular jika kita kontak langsung dengan orang yang terinfeksi atau dengan cairan yang dikeluarkannya oleh saat batuk dan bersin. Virus dapat berpindah ke tubuh kita, bila tanpa sengaja kita menyentuh benda-benda tersebut lalu menyentuh wajah (mata, mulut, dan hidung) dengan tangan yang telah terkontaminasi. Mencuci tangan sesering mungkin dan dengan cara yang tepat (setidaknya selama 40 detik) adalah salah satu langkah paling penting untuk mencegah infeksi COVID-19. CTPS jauh lebih efektif membunuh kuman, bakteri, dan virus dibandingkan dengan mencuci tangan dengan air saja. Sabun dapat dengan mudah menghancurkan membran lipid COVID-19, membuat virus COVID-19 tidak aktif. Maka dari itu F.Psi UI menyediakan panduan cara mencuci tangan dengan tepat di setiap titik di lingkungan Fakultas.
- Social distancing merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus Corona dengan menganjurkan orang sehat untuk membatasi kunjungan ke tempat ramai dan kontak langsung dengan orang lain. Kini, istilah social distancing sudah diganti dengan physical distancing oleh pemerintah. Ketika menerapkan social distancing, seseorang tidak diperkenankan untuk berjabat tangan serta menjaga jarak setidaknya 1 meter saat berinteraksi dengan orang lain, terutama dengan orang yang sedang sakit atau berisiko tinggi menderita COVID-19. Selain itu, ada beberapa contoh penerapan social distancing yang umum dilakukan, yaitu:
    - Bekerja dari rumah (work from home)
    - Belajar di rumah secara online bagi siswa sekolah dan mahasiswa
    - Menunda pertemuan atau acara yang dihadiri orang banyak, seperti konferensi, seminar, dan rapat, atau melakukannya secara online lewat konferensi video atau teleconference
    - Tidak mengunjungi orang yang sedang sakit, melainkan cukup melalui telepon atau video call
- Penyebaran virus corona atau Covid-19 belum kunjung reda hingga saat ini. Sebagai upaya pencegahan penyebaran dan penularan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), tim yang tergabung di Tim Satuan Gugus Tugas Penanganan Covid-19 F.Psi UI melaksanakan penyemprotan cairan disinfektan. Disinfektan merupakan proses dekonteminasi yang menghilangkan atau membunuh segala hal terkait mikroorganisme (baik virus dan bakteri) pada objek permukaan benda mati. Ini yang membedakan disinfeksi dengan antiseptik. Kalau antiseptik, membunuh atau menghambat mikroorganisme pada jaringan hidup. Sasaran penyemprotan antara lain di lingkungan ruang kantor, ruang tamu, lobby, ruang rapat, mushola dan sekitarnya. Penyemprotan cairan disinfektan sterilisasi ini dilakukan secara rutin setiap Seminggu 2x sejak tahun lalu. Namun kalau dipandang perlu dan darurat bisa saja dilakukan penyemprotan cairan disinfektan sterilisasi diluar jadwal rutin. Hal ini merupakan upaya untuk mengurangi tingkat penyebaran Covid-19. Tim yang bertugas di lapangan dilengkapi dengan Alat Pelindung Diri (APD) berdasarkan Standar Operasi Prosedur (SOP) penyemprotan Covid-19. APD yang digunakan diantaranya wajib memakai baju hazmat, memakai masker dan sarung tangan dan memakai sepatu boot. Tim yang bertugas tidak diperkenankan menyentuh benda berupa apapun selain dari peralatan tim, guna menghindari dan meminimalisir resiko penularan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).
- Di Fakultas Psikologi UI selalu melakukan inspeksi keselamatan kerja bila di perlukan untuk mengecek apakah sesuatu bertentangan atau menyimpang dari program sebelumnya juga untuk meningkatkan kembali kepedulian keselamatan dilingkungan civitas karena dengan inspeksi, karyawan merasa bahwa keselamatannya diperhatikan. Mengetahui semua standart keselamatan kerja yang telah ditentukan.
- Kegawatdaruratan adalah suatu keadaan di mana seseorang berada pada suatu kondisi ancaman kematian yang memerlukan pertolongan segera guna menghindari kecacatan dan kematian,(Pusponegoro,Aryono, 2011). Bantuan Hidup Dasar Merupakan usaha yang pertama kali dilakukan untuk mempertahankan kondisi jiwa seseorang pada saat mengalamai kegawatdaruratan untuk memberikan asupan oksigen dan sirkulasi darah ke sistem tubuh terutama organ yang sangat vital dan sensitif terhadap kekurangan oksigen seperti otak dan jantung (AHA,2010) Basic life support atau bantuan hidup dasar (BHD) sudah sering

diperkenalkan dalam situasi kegawatdaruratan. Maka dari itu F.Psi UI rutin mengadakan simulasi, peningkatan dalam mutu pertolongan pertama yang segera tergantung pada semakin banyaknya latihan dan persiapan yang di peroleh kepada sukarelawan yang berada di garis depan dalam penanganan kedaruratan medik.

- Pertolongan pertama bertujuan untuk memberikan perawatan darurat dan dukungan hidup pada orang yang mengalami cedera atau luka serta mencegah komplikasi lebih lanjut. Oleh karena itu, kotak P3K (pertolongan pertama pada kecelakaan) sangatlah diperlukan dan di tempatkan di setiap titik Gedung Fakultas Psikologi UI.
- Di masa pandemi yang terus berlanjut ini, hand sanitizer merupakan perbekalan kesehatan yang wajib untuk dibawa setiap saat sebagai pencegahan kontaminasi dari bakteri dan virus terhadap tubuh. Hand sanitizer juga menjadi solusi awal jika memang belum menemukan air dan sabun. Untuk mendukung hal tersebut Fakultas Psikologi menempatkan hand sanitizer di banyak titik di fakultas.
- Solar panel adalah pembangkit listrik yang menggunakan sel surya Solar Photovoltaic, (PV) untuk mengubah sinar radiasi matahari menjadi energi listrik, Pembangkit listrik ini merupakan bentuk energi terbarukan dalam pemanfaatan salah satu sumber energi alternatif yang ramah lingkungan, sebagai salah satu upaya Fakultas Psikologi dalam mendukung UI lestari yang ramah lingkungan.
- Tangki Septik atau biasa dikenal septic tank adalah media pembuangan kotoran biologis (tinja) yang dibuat kedap air. Sehingga kotoran yang terkumpul tidak mencemari lingkungan sekitar. Media ini ditempatkan dibawah tanah, sebagai tempat penampungan kotoran (tinja) dengan karakter kedap air. Potensi pencemaran lingkungan yang terjadi kerap meningkatkan risiko munculnya beragam permasalahan kesehatan (Terutama pada manusia). Sejenis bakteri E-Coli dan sebagainya pada septic tank jika terpapar pada sumber air (tanah) sering menyebabkan masalah pencernaan seperti diare dan sebagainya. Pembangunan Tangki Septik yang baik akan menghilangkan dampak buruk kotoran bagi lingkungan sekitar. Karena melalui media ini, kotoran akan tersimpan dengan aman dan membusuk, dan pada akhirnya musnah secara alamiah. F.Psi UI melakukan renovasi septictank untuk unit keamanan.



- Toilet difabel terpisah dengan ruang toilet umum dan memiliki ruang yang lebih besar dengan fasilitas yg memudahkan aksesibilitas bagi difabel, baik di ged. B maupun ged. H.
- Fakultas Psikologi UI menyediakan fasilitas pejalan kaki yang nyaman dan berkeselamatan bagi civitas khususnya penyandang disabilitas.
- Parkir difabel yang diberi tanda khusus dan ukurannya pun cukup luas, sehingga kursi roda dapat langsung dibuka dan dapat langsung digunakan. Demikian juga ketika seseorang yang mengalami difabel tersebut hendak masuk mobil. Dengan kata lain, lahan ini ditujukan khusus untuk mempermudah para difabel, ketika kelaur masuk mobil.
- Tujuan UKS adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dan derajat kesehatan peserta didik maupun warga sekolah serta menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. F.Psi UI sedang merenovasi lantai dasar ged. H yang akan di jadikan *lounge* mahasiswa dan UKS serta Maternity Care yang merupakan sebuah ruangan khusus yang sengaja disediakan oleh Fakultas Psikologi yang memiliki fungsi untuk memberikan privasi bagi seorang ibu menyusui yang juga bekerja untuk memberikan ASI kepada bayinya ataupun untuk memerah ASI.

- APAR adalah alat yang digunakan untuk memadamkan api atau mengendalikan kebakaran kecil. Dari segi aspek Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3), APAR merupakan peralatan wajib yang harus dilengkapi oleh Fakultas Psikologi UI dalam mencegah terjadinya kebakaran yang dapat mengancam keselamatan pekerja dan aset perusahaan. Di F. Psi sendiri Apar di tempatkan di banyak titik di tiap gedungnya guna memenuhi aspek keselamatan tersebut.
- Sistem fire hydrant berfungsi sebagai alat pengendali api darurat dengan menyediakan suplai air yang dibutuhkan oleh tim pemadam kebakaran (Damkar). Bila tersedia fire hydrant yang memiliki tekanan kuat dan aliran air lancar, si jago merah dapat lebih cepat dikendalikan. Kerugian jiwa maupun materiil dalam insiden kebakaran pun dapat diminimalkan. Tak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa fire hydrant merupakan “benteng terakhir” dalam musibah kebakaran. Hydrant di F. Psi UI juga ditempatkan di lokasi yang akan mudah dilihat dan dijangkau oleh tim damkar, tetapi tidak menghalangi aktivitas lingkungan sekitar.
- F. Psi UI menyediakan safety helmet, yang berfungsi untuk melindungi kepala dari benturan, pukulan, atau kejatuhan benda tajam dan berat yang melayang atau meluncur di udara. Helm ini

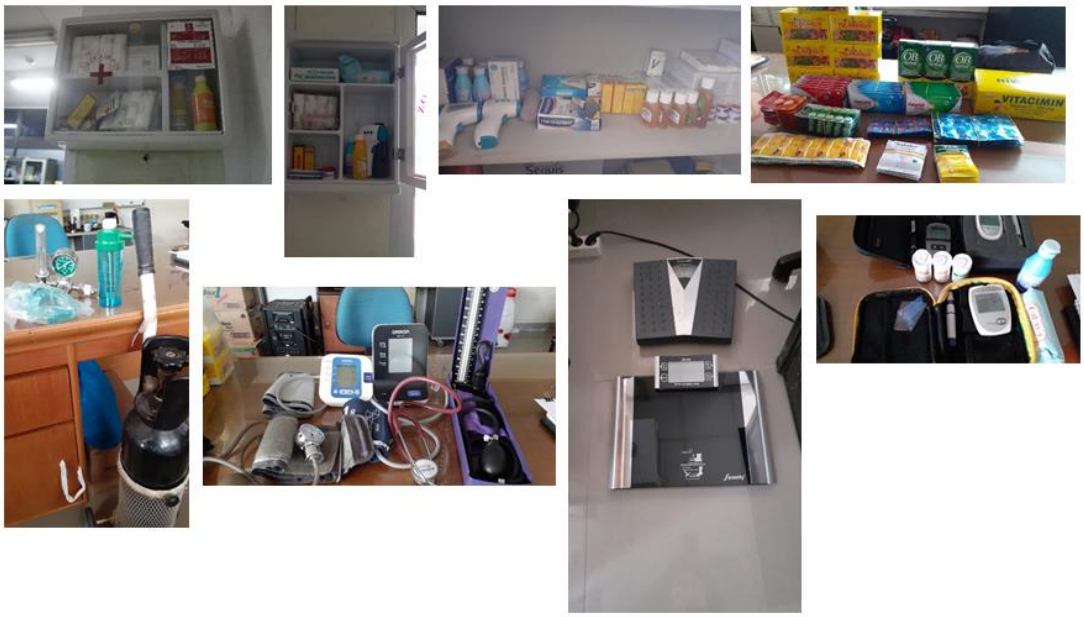
juga bisa melindungi kepala dari radiasi panas, api, percikan bahan kimia ataupun suhu yang ekstrim untuk pekerjaan yang membutuhkan keselamatan.

- Fakultas Psikologi memiliki beberapa system keamanan, diantaranya adalah CCTV yang fungsi utamanya adalah guna meningkatkan keamanan. Dengan kata lain, sebagai upaya pencegahan terhadap aksi kriminal dan kejahatan. Khususnya bagi Fakultas Psikologi yang di tempatkan di banyak titik di area Fakultas.
- Tombol darurat ini berfungsi untuk memberikan pemberitahuan yang sangat cepat kepada unit keamanan yang berada di pos untuk segera menanggapi keadaan darurat medis, kebakaran, penembakan, maupun keadaan darurat lainnya.
- Smoke detector ini digunakan di Fakultas Psikologi. Fungsinya adalah untuk mendeteksi secara dini dengan cepat apabila terdapat gumpalan asap yang berasal dari kerusakan-kerusakan mesin atau api sehingga dapat meminimalisir resiko terjadinya bencana kebakaran yang lebih besar.
- Fire alarm control panel merupakan sebuah panel untuk mengatur seluruh sistem alarm di dalam Fakultas Psikologi. Fungsinya adalah untuk mendeteksi secara dini dengan cepat apabila terdapat gumpalan asap yang berasal dari kerusakan-kerusakan mesin atau api sehingga dapat meminimalisir resiko terjadinya bencana kebakaran yang lebih besar.

- F. Psi UI memiliki kotak P3K yang tersedia di berbagai lantai di tiap gedungnya. Kotak P3K merupakan perlengkapan yang harus tersedia kapan saja dan di mana saja. Kotak ini berisi berbagai jenis barang yang dibutuhkan untuk penanganan awal saat cedera atau jatuh sakit.
- Obat berperan penting dalam mencegah, mengurangi, dan menyembuhkan gejala, penyakit, atau gangguan kesehatan tertentu. Sebagian besar metode terapi atau penanganan medis tidak terlepas dari penggunaan obat-obatan, sehingga Fakultas Psikologi selalu memiliki obat-obatan yang tersedia dan selalu di perbarui setiap waktunya.
- Manfaat utama multivitamin adalah memenuhi asupan nutrisi harian tubuh yang tidak tercukupi dari pola makan sehari-hari apalagi dalam kondisi pandemi seperti saat ini, F.Psi UI selalu menyediakan multivitamin untuk civitas dalam upaya menjaga Kesehatan.
- Tabung oksigen menyediakan oksigen tambahan untuk mempertahankan metabolisme aerobik pasien. Ketika sedang sakit, maka paru-paru tak akan berfungsi secara maksimal. Suplai oksigen ke dalam tubuh akan berkurang, sehingga timbullah sesak napas. Maka dari itu F.Psi UI menyediakan tabung oksigen dikala keadaan darurat.
- Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu dari penyebab kematian tertinggi di dunia. Diperkirakan terdapat 1,13 miliar orang yang menderita kondisi ini. Bahkan, hanya 1 dari 5 penderita hipertensi yang dapat mengatasi serta menjaga tekanan darah normal. Oleh karena itu,

penting bagi kita untuk mulai rutin melakukan pengecekan tekanan darah agar mendapatkan manfaat yang lebih. Banyak orang yang jarang mengecek tekanan darah, sehingga tak tahu bahwa dirinya memiliki hipertensi. Bahkan, tidak sedikit pula yang belum menyadari pentingnya manfaat cek tekanan darah dalam tubuh kita. Semakin tinggi tekanan darah, semakin besar pula peluang kita untuk terserang berbagai macam penyakit dan masalah kesehatan. Jika tekanan darah kita meningkat, pembuluh arteri dan jantung Anda akan menegang. F.Psi UI selalu sedia dengan peralatan tersebut guna mencegah hal yang tidak diinginkan.

- Di Fakultas Psikologi UI tersedia timbangan berat badan analog maupun digital
  Tes gula darah bertujuan memeriksa kadar glukosa dalam tubuh Anda. Pemeriksaan ini seringkali digunakan untuk memantau dan mendiagnosis penyakit diabetes.Pemeriksaan gula darah juga diperlukan untuk menyediakan informasi bagi dokter yang kemudian bermanfaat dalam menentukan pengobatan diabetes.



- Lahan merupakan luasan tanah yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan manusia. Seiring dengan berkembangnya zaman, jumlah lahan yang dimanfaatkan untuk bidang pertanian semakin terbatas, terlebih lagi di daerah perkotaan. Apabila dapat dioptimalkan dengan baik, maka lahan di sekitar fakultas pun dapat menjadi lahan untuk bercocok tanam, apalagi di kala pandemi seperti saat ini, bercocok tanam menjadi salah satu solusi untuk menghilangkan kepenatan. F.Psi UI memiliki kebum mini untuk tanaman obat yang berada di TPA Makara, Diantaranya adalah:
  - Kumis kucing yang sangat baik untuk mengobati masalah pernapasan seperti asma dan batuk.
  - Cabai yang dapat membantu melebarkan saluran napas di paru-paru sehingga punya manfaat bagi Anda yang memiliki penyakit asma.
  - Krokot yang mengandung segala jenis mineral yang dibutuhkan untuk memperkuat tulang, mulai dari kalsium, zat besi, hingga mangan.Ketiganya dipercaya dapat membantu proses pertumbuhan sel tulang dan mempercepat proses penyembuhan pada tulang yang rusak.
  - Miana yang memiliki manfaat luar biasa untuk menyembuhkan beragam masalah kesehatan pada tubuh anak. Misalnya, dapat membantu turunkan demam, mengobati bisul, hingga meredakan gejala batuk.
- Fungsi tanaman adalah untuk membersihkan udara yang kotor di sekitar lingkungan. Semakin banyak pohon atau tumbuhan di sekitar rumah maka semakin banyak oksigen yang dihasilkan dan semakin sejuk udara di sekitar Fakultas Psikologi, Manfaat dari Menanam Satu Juta Pohon

Bagi Lingkungan dan Makhluk Hidup. Manfaat menanam tumbuhan disekitar Fakultas yang bisa kita dapat lainnya adalah dapat mempercantik dan sebagai dekorasi. Tumbuhan yang dapat ditanam tidak selamanya tumbuhan buah atau pohon-pohon besar. Ternyata banyak yang tidak tahu bahwa dengan menanam tumbuhan khususnya pohon dapat meredam kebisingan. Tentu manfaat menanam tumbuhan ini cocok diterapkan bagi Fakultas Psikologi yang berada dekat dengan pinggiran jalan besar. Selain itu tumbuhan juga dapat menyaring debu dan polusi yang dihasilkan oleh kendaraan sehingga udara disekitar Fakultas akan selalu bersih dan sehat. Fungsi tumbuhan lainnya adalah mencegah genangan air karena meresap kedalam tanah dan air tersebut disimpan oleh akar tanaman.

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.

- Penggunaan motion sensor sebagai sensor lampu/alat elektronik, perangkat ini berfungsi sebagai sakelar otomatis yang menyalakan lampu saat mendeteksi adanya gerakan di ruangan. Penggunaan sensor lampu seperti ini dapat menghemat penggunaan listrik terutama pada daerah yang cukup jarang dilalui orang.

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 489.871 KWH dengan rata-rata penggunaan listrik selama 1 bulan adalah 40.822 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 411.74 metric tons tanpa memperhitungkan penerbangan dan jejak karbon sekunder. Kami rasa cukup kecil mengingat kami tidak memiliki shuttle dan mengikuti program dari universitas.

- Sejak pandemi COVID-19 melanda seluruh dunia termasuk Indonesia, bagi semua pihak termasuk Fakultas Psikologi UI tidak terhindarkan dan terkena imbasnya. Bagi seluruh sivitas dengan segala keterbatasan, F.Psi UI diharapkan mampu mengoptimalkan seluruh sumber daya yang dimiliki

dalam menghadapi pandemi COVID-19 ini. Tingginya angka Sivitas Akademika yang terdampak serta keluarga termasuk pengunjung F.Psi UI yang belum memahami ketentuan serta perubahan yang berlaku terkait layanan selama masa adaptasi kebiasaan baru. Untuk itu dengan adanya prosedur yang seragam ini diharapkan akan memudahkan sivitas dalam menerapkan adaptasi kebiasaan baru selama berada di F.Psi UI. Prosedur ini dimaksudkan sebagai upaya menetapkan acuan bagi seluruh sivitas dalam menyesuaikan kembali layanan pendidikan pada masa adaptasi kebiasaan baru pandemik COVID-19 yang harus diterapkan agar layanan dapat diberikan dengan aman. Kami menyadari bahwa prosedur masih terus berkembang dan disempurnakan mengikuti perkembangan penyakit Covid-19.

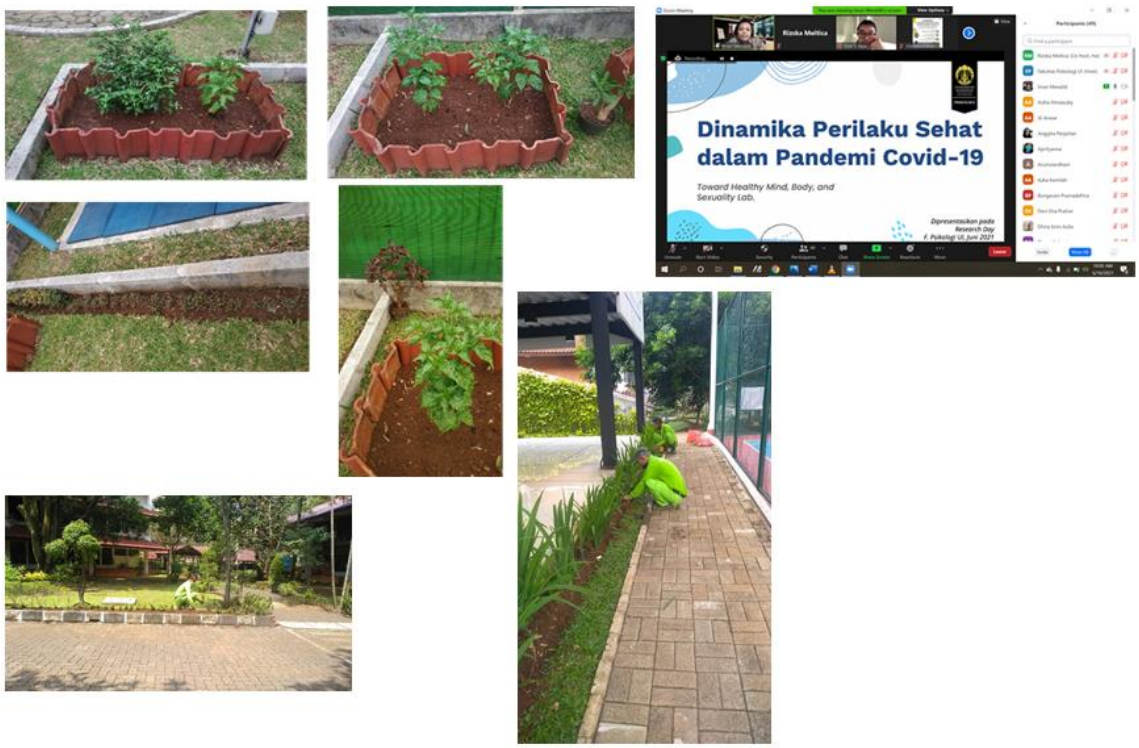
- Meski sudah lebih dari satu tahun, pandemi virus corona masih terus menyerang penduduk dunia tanpa henti. Di Indonesia, angka kasus positif virus corona sudah di atas 4,2 juta jiwa (07/10/2021). Kabar baiknya sekitar lebih dari 4 juta orang berhasil pulih dari serangan virus SARS-CoV-2 penyebab COVID-19. Mengalahkan penyebaran dan penularan virus corona di dunia tidak mudah. Namun, beragam upaya terus dilakukan para ahli dan penduduk global demi mengakhiri ancaman virus yang terus menyerang bertubi-tubi. Di beberapa negara, termasuk Indonesia, pemerintah membuat pendoman dan protokol kesehatan untuk menghadapi virus corona. Di negara kita, protokol kesehatan ini dikenal dengan sebutan 5M.
- Menyikapi penyebaran virus COVID19 yang sangat masif menular dengan cepat dan telah menyebar ke wilayah lain di Cina dan ke beberapa negara termasuk Indonesia, maka pentingnya memutus rantai penularan mulai dari diri sendiri merupakan sesuatu yang wajib saat ini. Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu dan batuk. Penularannya sangat mudah, hingga saat ini penelitian menyebutkan bahwa virus penyebab COVID-19 ditularkan melalui kontak dengan tetesan kecil (droplet) dari saluran pernapasan. Cara penularan utama penyakit ini adalah melalui tetesan kecil (droplet) yang dikeluarkan pada saat seseorang batuk atau bersin. Oleh karena itu langkah sederhana dengan menjaga etika batuk dan bersin dan benar akan memutus rantai penularan dari COVID19 ini.
- Sejak wabah COVID-19, Presiden RI Joko Widodo menyatakan tegas lawan pandemi. Untuk merealisasikan hal tersebut, Kementerian Kesehatan menginisiasi tiga gelombang kampanye. Dimulai dengan kampanye nasional pemakaian masker pada Agustus, diikuti oleh kampanye Jaga Jarak pada September lalu, dan kampanye Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Oktober. Pandemi Covid-19 menjadi pengingat yang kuat bahwa salah satu cara paling efektif dan sederhana untuk menghentikan penyebaran virus dan berbagai penyakit menular lainnya adalah: mencuci tangan dengan sabun dan air. Kebersihan tangan dapat menyelamatkan nyawa, maka dari itu F.Psi UI menyediakan tempat mencuci tangan di berbagai titik di Fakultas Psikologi UI.
- COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang merupakan bagian dari tipe virus Corona. Virus ini bisa menular jika kita kontak langsung dengan orang yang terinfeksi atau dengan cairan yang dikeluarkannya oleh saat batuk dan bersin. Virus dapat berpindah ke tubuh kita, bila tanpa sengaja kita menyentuh benda-benda tersebut lalu menyentuh wajah (mata, mulut, dan hidung) dengan tangan yang telah terkontaminasi. Mencuci tangan sesering mungkin dan dengan cara yang tepat (setidaknya selama 40 detik) adalah salah satu langkah paling penting untuk mencegah infeksi COVID-19. CTPS jauh lebih efektif membunuh kuman, bakteri, dan virus dibandingkan dengan mencuci tangan dengan air saja. Sabun dapat dengan mudah menghancurkan membran lipid COVID-19, membuat virus COVID-19 tidak aktif. Maka dari itu F.Psi UI menyediakan panduan cara mencuci tangan dengan tepat di setiap titik di lingkungan Fakultas.
- Social distancing merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus Corona dengan menganjurkan orang sehat untuk membatasi kunjungan ke tempat ramai dan kontak langsung dengan orang lain. Kini, istilah social distancing sudah diganti dengan physical distancing oleh pemerintah. Ketika menerapkan social distancing, seseorang tidak diperkenankan untuk

berjabat tangan serta menjaga jarak setidaknya 1 meter saat berinteraksi dengan orang lain, terutama dengan orang yang sedang sakit atau berisiko tinggi menderita COVID-19. Selain itu, ada beberapa contoh penerapan social distancing yang umum dilakukan, yaitu:

- Bekerja dari rumah (work from home)
- Belajar di rumah secara online bagi siswa sekolah dan mahasiswa
- Menunda pertemuan atau acara yang dihadiri orang banyak, seperti konferensi, seminar, dan rapat, atau melakukannya secara online lewat konferensi video atau teleconference
- Tidak mengunjungi orang yang sedang sakit, melainkan cukup melalui telepon atau video call
- Penyebaran virus corona atau Covid-19 belum kunjung reda hingga saat ini. Sebagai upaya pencegahan penyebaran dan penularan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), tim yang tergabung di Tim Satuan Gugus Tugas Penanganan Covid-19 F.Psi UI melaksanakan penyemprotan cairan disinfektan. Disinfektan merupakan proses dekonteminasi yang menghilangkan atau membunuh segala hal terkait mikroorganisme (baik virus dan bakteri) pada objek permukaan benda mati. Ini yang membedakan disinfeksi dengan antiseptik. Kalau antiseptik, membunuh atau menghambat mikroorganisme pada jaringan hidup. Sasaran penyemprotan antara lain di lingkungan ruang kantor, ruang tamu, lobby, ruang rapat, mushola dan sekitarnya. Penyemprotan cairan disinfektan sterilisasi ini dilakukan secara rutin setiap Seminggu 2x sejak tahun lalu. Namun kalau dipandang perlu dan darurat bisa saja dilakukan penyemprotan cairan disinfektan sterilisasi diluar jadwal rutin. Hal ini merupakan upaya untuk mengurangi tingkat penyebaran Covid-19. Tim yang bertugas di lapangan dilengkapi dengan Alat Pelindung Diri (APD) berdasarkan Standar Operasi Prosedur (SOP) penyemprotan Covid-19. APD yang digunakan diantaranya wajib memakai baju hazmat, memakai masker dan sarung tangan dan memakai sepatu boot. Tim yang bertugas tidak diperkenankan menyentuh benda berupa apapun selain dari peralatan tim, guna menghindari dan meminimalisir resiko penularan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).
- Melakukan inspeksi keselematan kerja saat renovasi kanopi Gedung A. Di Fakultas Psikologi UI selalu melakukan inspeksi keselamatan kerja bila di perlukan untuk mengecek apakah sesuatu bertentangan atau menyimpang dari program sebelumnya juga untuk meningkatkan kembali kepedulian keselamatan dilingkungan civitas karena dengan inspeksi, karyawan merasa bahwa keselamatannya diperhatikan. Mengetahui semua standart keselamatan kerja yang telah ditentukan.
- Melakukan inspeksi keselematan kerja saat renovasi Ruang BEM.
- Kegawatdaruratan adalah suatu keadaan di mana seseorang berada pada suatu kondisi ancaman kematian yang memerlukan pertolongan segera guna menghindari kecacatan dan kematian,(Pusponegoro,Aryono, 2011). Bantuan Hidup Dasar Merupakan usaha yang pertama kali dilakukan untuk mempertahankan kondisi jiwa seseorang pada saat mengalamai kegawatdaruratan untuk memberikan asupan oksigen dan sirkulasi darah ke sistem tubuh terutama organ yang sangat vital dan sensitif terhadap kekurangan oksigen seperti otak dan jantung (AHA,2010) Basic life support atau bantuan hidup dasar (BHD) sudah sering diperkenalkan dalam situasi kegawatdaruratan. Maka dari itu F.Psi UI rutin mengadakan simulasi, peningkatan dalam mutu pertolongan pertama yang segera tergantung pada semakin banyaknya latihan dan persiapan yang di peroleh kepada sukarelawan yang berada di garis depan dalam penanganan kedaruratan medik.
- Pertolongan pertama bertujuan untuk memberikan perawatan darurat dan dukungan hidup pada orang yang mengalami cedera atau luka serta mencegah komplikasi lebih lanjut. Oleh karena itu, kotak P3K (pertolongan pertama pada kecelakaan) sangatlah diperlukan dan di tempatkan di setiap titik Gedung Fakultas Psikologi UI.
- Di masa pandemi yang terus berlanjut ini, hand sanitizer merupakan perbekalan kesehatan yang wajib untuk dibawa setiap saat sebagai pencegahan kontaminasi dari bakteri dan virus terhadap tubuh. Hand sanitizer juga menjadi solusi awal jika memang belum menemukan air dan sabun. Untuk mendukung hal tersebut Fakultas Psikologi menempatkan hand sanitizer di banyak titik di fakultas.

- Manfaat utama multivitamin adalah memenuhi asupan nutrisi harian tubuh yang tidak tercukupi dari pola makan sehari-hari apalagi dalam kondisi pandemi seperti saat ini, F.Psi UI selalu menyediakan multivitamin untuk civitas dalam upaya menjaga Kesehatan.
- Tabung oksigen menyediakan oksigen tambahan untuk mempertahankan metabolisme aerobik pasien. Ketika sedang sakit, maka paru-paru tak akan berfungsi secara maksimal. Suplai oksigen ke dalam tubuh akan berkurang, sehingga timbullah sesak napas. Maka dari itu F.Psi UI menyediakan tabung oksigen dikala keadaan darurat.
- Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu dari penyebab kematian tertinggi di dunia. Diperkirakan terdapat 1,13 miliar orang yang menderita kondisi ini. Bahkan, hanya 1 dari 5 penderita hipertensi yang dapat mengatasi serta menjaga tekanan darah normal. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mulai rutin melakukan pengecekan tekanan darah agar mendapatkan manfaat yang lebih. Banyak orang yang jarang mengecek tekanan darah, sehingga tak tahu bahwa dirinya memiliki hipertensi. Bahkan, tidak sedikit pula yang belum menyadari pentingnya manfaat cek tekanan darah dalam tubuh kita. Semakin tinggi tekanan darah, semakin besar pula peluang kita untuk terserang berbagai macam penyakit dan masalah kesehatan. Jika tekanan darah kita meningkat, pembuluh arteri dan jantung Anda akan menegang. F.Psi UI selalu sedia dengan peralatan tersebut guna mencegah hal yang tidak diinginkan.
- Tujuan UKS adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dan derajat kesehatan peserta didik maupun warga sekolah serta menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. F.Psi UI sedang merenovasi lantai dasar ged. H yang akan di jadikan lounge mahasiswa dan UKS serta Maternity Care yang merupakan sebuah ruangan khusus yang sengaja disediakan oleh Fakultas Psikologi yang memiliki fungsi untuk memberikan privasi bagi seorang ibu menyusui yang juga bekerja untuk memberikan ASI kepada bayinya ataupun untuk memerah ASI.

- Lahan merupakan luasan tanah yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan manusia. Seiring dengan berkembangnya zaman, jumlah lahan yang dimanfaatkan untuk bidang pertanian semakin terbatas, terlebih lagi di daerah perkotaan. Apabila dapat dioptimalkan dengan baik, maka lahan di sekitar fakultas pun dapat menjadi lahan untuk bercocok tanam, apalagi di kala pandemi seperti saat ini, bercocok tanam menjadi salah satu solusi untuk menghilangkan kepenatan. F.Psi UI memiliki kebum mini untuk tanaman obat yang berada di TPA Makara, Diantaranya adalah:
  - Kumis kucing yang sangat baik untuk mengobati masalah pernapasan seperti asma dan batuk.
  - Cabai yang dapat membantu melebarkan saluran napas di paru-paru sehingga punya manfaat bagi Anda yang memiliki penyakit asma.
  - Krokot yang mengandung segala jenis mineral yang dibutuhkan untuk memperkuat tulang, mulai dari kalsium, zat besi, hingga mangan.Ketiganya dipercaya dapat membantu proses pertumbuhan sel tulang dan mempercepat proses penyembuhan pada tulang yang rusak.
  - Miana yang memiliki manfaat luar biasa untuk menyembuhkan beragam masalah kesehatan pada tubuh anak. Misalnya, dapat membantu turunkan demam, mengobati bisul, hingga meredakan gejala batuk.
- Research Day Series seri 5 diadakan pada hari Rabu, 16 Juni 2021 pukul 10.00 s.d. 12.00 WIB via Zoom dengan narasumber Adhityawarman Menaldi, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan dimoderatori oleh Gloryka Ednadita, S.Psi., M.Sc yang mana keduanya merupakan staf pengajar dan anggota Toward Healthy Mind, Body, and Sexuality Laboratorium Fakultas Psikologi UI. Agenda sharing session akan disampaikan oleh Dr. phil. Edo Sebastian Jaya, S.Psi., M.Psi. penyintas COVID-19, staf pengajar dan juga anggota Toward Healthy Mind, Body, and Sexuality Laboratorium Fakultas Psikologi UI. Agenda terakhir yakni pemaparan hasil riset akan dibawakan oleh Lathifah Hanum, M.Psi., Psikolog sebagai staf pengajar dan anggota Kelompok Riset Studi Keluarga Fakultas Psikologi UI. Pada seri 5, Research Day Series membahas mengenai Dinamika Perilaku Sehat dalam Pandemi COVID-19.
- Fungsi tanaman adalah untuk membersihkan udara yang kotor di sekitar lingkungan. Semakin banyak pohon atau tumbuhan di sekitar rumah maka semakin banyak oksigen yang dihasilkan dan semakin sejuk udara di sekitar Fakultas Psikologi, Manfaat dari Menanam Satu Juta Pohon Bagi Lingkungan dan Makhluk Hidup. Manfaat menanam tumbuhan disekitar Fakultas yang bisa kita dapat lainnya adalah dapat mempercantik dan sebagai dekorasi. Tumbuhan yang dapat ditanam tidak selamanya tumbuhan buah atau pohon-pohon besar. Ternyata banyak yang tidak tahu bahwa dengan menanam tumbuhan khususnya pohon dapat meredam kebisingan. Tentu manfaat menanam tumbuhan ini cocok diterapkan bagi Fakultas Psikologi yang berada dekat dengan pinggiran jalan besar. Selain itu tumbuhan juga dapat menyaring debu dan polusi yang dihasilkan oleh kendaraan sehingga udara disekitar Fakultas akan selalu bersih dan sehat. Fungsi tumbuhan lainnya adalah mencegah genangan air karena meresap kedalam tanah dan air tersebut disimpan oleh akar tanaman.



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.

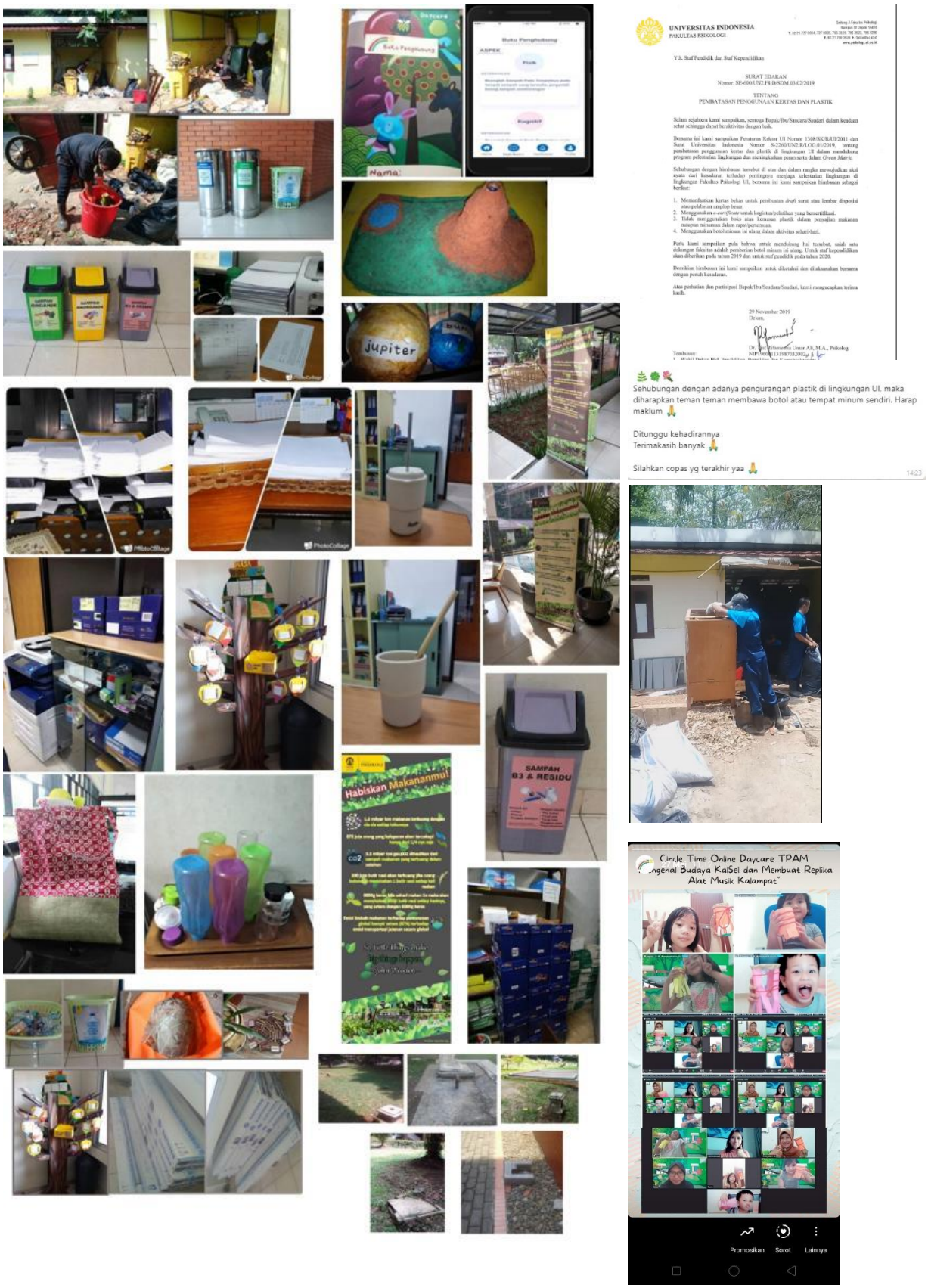
Adapun program untuk Mengurangi Penggunaan Kertas dan Plastik di Kampus (Fakultas Psikologi Universitas Indonesia) adalah sebagai berikut:

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. Prakarya membuat alat musik kalampat dari botol bekas, botol plastik dan tempat minum tidak terpakai
15. Jumlah pemakaian kertas di Fakultas per bulan 10 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).



4. Pengelolaan Air

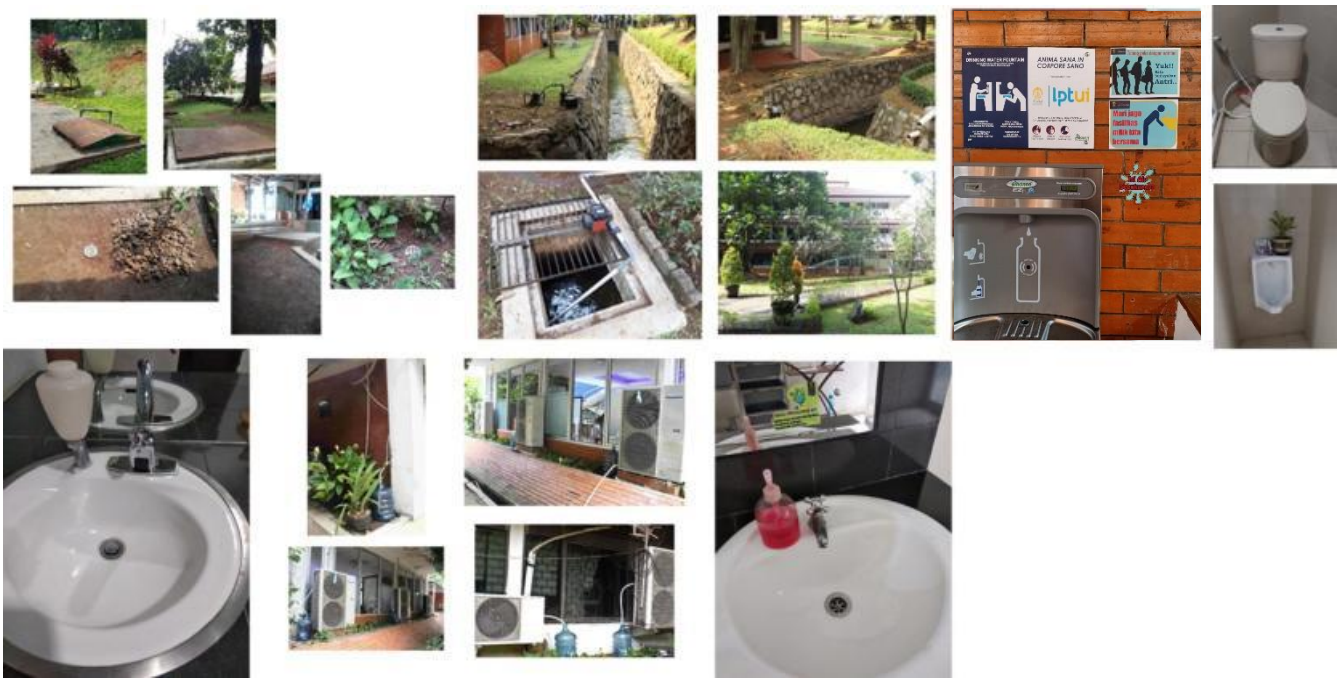
- Fakultas Psikologi UI menggunakan Sistem Rain Ground Tank agar hujan secara alami akan terserap kedalam tanah. Pada prinsipnya siklus daur air terjadi secara alami dan air dapat ditemukan dalam wujud cair, padat maupun gas/uap. Untuk menyiasati berkurangnya daerah resapan air karena struktur bangunan 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

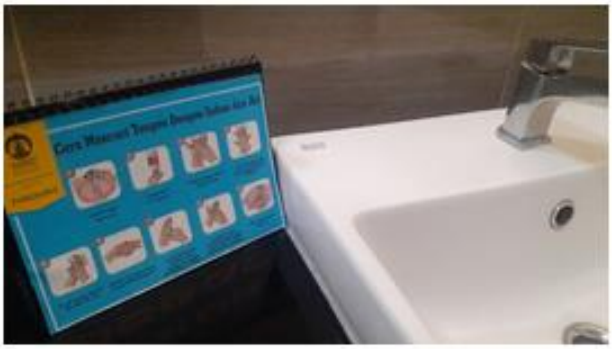
Adapun peralatan hemat air yang ada di Fakultas Psikologi adalah sebagai berikut:

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



- Sejak wabah COVID-19, Presiden RI Joko Widodo menyatakan tegas lawan pandemi. Untuk merealisasikan hal tersebut, Kementerian Kesehatan menginisiasi tiga gelombang kampanye. Dimulai dengan kampanye nasional pemakaian masker pada Agustus, diikuti oleh kampanye Jaga Jarak pada September lalu, dan kampanye Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Oktober. Pandemi Covid-19 menjadi pengingat yang kuat bahwa salah satu cara paling efektif dan sederhana untuk menghentikan penyebaran virus dan berbagai penyakit menular lainnya adalah: mencuci tangan dengan sabun dan air. Kebersihan tangan dapat menyelamatkan nyawa, maka dari itu F.Psi UI menyediakan tempat mencuci tangan di berbagai titik di Fakultas Psikologi UI.
- COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang merupakan bagian dari tipe virus Corona. Virus ini bisa menular jika kita kontak langsung dengan orang yang terinfeksi atau dengan cairan yang dikeluarkannya oleh saat batuk dan bersin. Virus dapat berpindah ke tubuh kita, bila tanpa sengaja kita menyentuh benda-benda tersebut lalu menyentuh wajah (mata, mulut, dan

hidung) dengan tangan yang telah terkontaminasi. Mencuci tangan sesering mungkin dan dengan cara yang tepat (setidaknya selama 40 detik) adalah salah satu langkah paling penting untuk mencegah infeksi COVID-19. CTPS jauh lebih efektif membunuh kuman, bakteri, dan virus dibandingkan dengan mencuci tangan dengan air saja. Sabun dapat dengan mudah menghancurkan membran lipid COVID-19, membuat virus COVID-19 tidak aktif. Maka dari itu F.Psi UI menyediakan panduan cara mencuci tangan dengan tepat di setiap titik di lingkungan Fakultas.



5. 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.SVAKTK.00/2016

TENTANG

PENGGUNAAN AREA PARKIR MOBIL

Demi ketertiban 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 sebi

1. Area parkir di muka dan di samping Gd. A hanya diperuntukan bagi kendaraan Staf Pendidik F.Psi UI, Staf Kependidikan F.Psi UI, para tamu F.Psi UI, maupun staf/pekerja Klinik Terpadu dan staf Bank BTN.
2. Kendaraan mahasiswa/i Program S2 dan S3 F.Psi UI, maupun staf BPI dan lainnya mendapat penuntunan parkir di area parkir depan Gd. H.
3. Kendaraan mahasiswa/i program S1 F.Psi UI dapat menggunakan area parkir yang terletak di seberang jalan FISIP UI.
4. Mahasiswa/i fakultas lain dan tamu yang tidak berkepentingan dengan F.Psi UI, tidak dapat 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 kerja sama yang baik, kami sampaikan terima kasih.

Depok, 20 Desember 2016

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

Dra. Diana D.S. Rantiputra, M.Com., Ph.D.
NIP 195701141985032003

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 Manajer F.Psi UI
5. Para Ketua dan Sekr. Program S1, S2 dan S3
6. Koordinator Keamanan F.Psi UI

6. **Pendidikan dan Penelitian**

Jumlah Mata Kuliah yang ditawarkan terkait dengan keberlanjutan lingkungan pada tahun 2021 = 261 Mata Kuliah.

Adapun Laporan Dana Riset Lingkungan Tahunan 2019, 2020 dan 2021 adalah sebagai berikut:

Total Dana Riset Lingkungan pada tahun 2019 = Rp 5.926.970.300

Total Dana Riset Lingkungan pada tahun 2020 = Rp 5.911.189.945

Total Dana Riset Lingkungan tahun 2021 = Rp 5.219.697.975

Rata-rata setahun terakhir 3 tahun Dana Riset Lingkungan = Rp 5.685.952.740

- Terjadi perubahan data di tahun 2019 dan 2020 dikarenakan keterlambatan dalam pelaporan, pada saat tahun telah berlalu.

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

Mengenal Budaya Kalsel dan Membuat Replika Alat Musik Kalampat (TPA Makara) dari Botol Bekas

Waktu: Agustus 2021

TPA Makara membuat kerajinan tangan dengan menggunakan botol bekas, botol plastik dan tempat minum tidak terpakai. Dengan cara ini ikut mengajarkan anak didik secara tidak langsung untuk ikut menyelesaikan masalah sampah, meningkatkan kreativitas, Membuat Barang Bekas Menjadi Lebih Bermanfaat, Menghindari pencemaran atau kerusakan lingkungan, Melestarikan kehidupan makhluk hidup di suatu lingkungan. Menjaga keseimbangan ekosisitem.

Optimalisasi kebun mini untuk tanaman obat

Waktu: Agustus 2021
Lahan merupakan luasan tanah yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan manusia. Seiring dengan berkembangnya zaman, jumlah lahan yang dimanfaatkan untuk bidang pertanian semakin terbatas, terlebih lagi di daerah perkotaan. Apabila dapat dioptimalkan dengan baik, maka lahan di sekitar fakultas pun dapat menjadi lahan untuk bercocok tanam, apalagi di kala pandemi seperti saat ini, bercocok tanam menjadi salah satu solusi untuk menghilangkan kepenatan. F.Psi UI memiliki kebum mini untuk tanaman obat yang berada di TPA Makara, Diantaranya adalah:

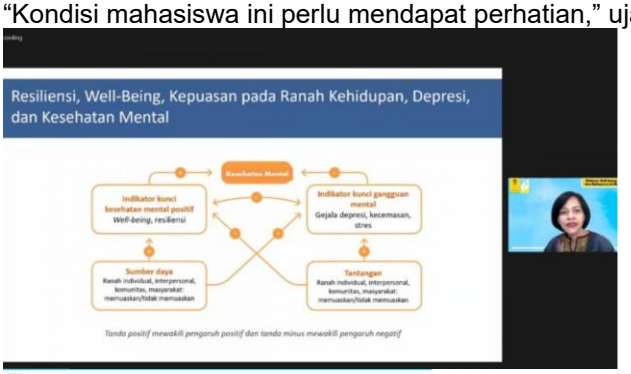
- Kumis kucing yang sangat baik untuk mengobati masalah pernapasan seperti asma dan batuk.
- Cabai yang dapat membantu melebarkan saluran napas di paru-paru sehingga punya manfaat bagi Anda yang memiliki penyakit asma.
- Krokot yang mengandung segala jenis mineral yang dibutuhkan untuk memperkuat tulang, mulai dari kalsium, zat besi, hingga mangan.Ketiganya dipercaya dapat membantu proses pertumbuhan sel tulang dan mempercepat proses penyembuhan pada tulang yang rusak.
- Miana yang memiliki manfaat luar biasa untuk menyembuhkan beragam masalah kesehatan pada tubuh anak. Misalnya, dapat membantu turunkan demam, mengobati bisul, hingga meredakan gejala batuk.

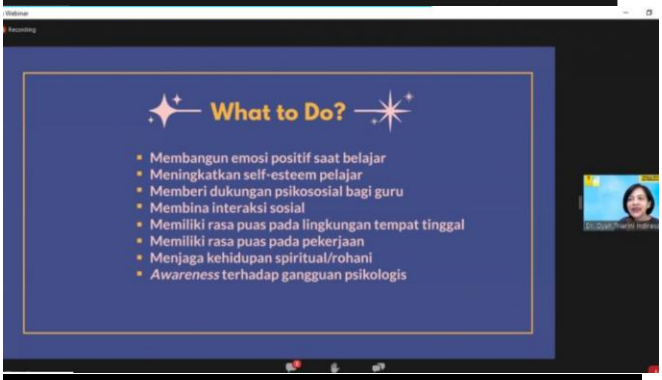
Well-Being Kunci Kesehatan Mental di Masa Pandemi

Waktu: Juli 2021

Perlu ada upaya dukungan untuk guru dan mahasiswa agar mereka bisa meningkatkan well-being dan menjadi lebih tangguh, antara lain meningkatkan emosi positif dalam proses pembelajaran dengan memberikan rasa keberhasilan pada mahasiswa, sehingga self-esteem meningkat. Bisa pula dengan meningkatkan frekuensi dan kualitas interaksi sosial," ujar Dr. Dyah T.Indirasari, M.A., Psikolog, dosen Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (UI) yang juga anggota Laboratorium Cognition, Affect, and Well-being dalam webinar "Well-being Guru, Dosen, dan Mahasiswa di Masa Pandemi".

Dalam webinar yang dilaksanakan secara daring melalui aplikasi Zoom Meeting pada Sabtu lalu (17/7), mewakili tim periset, Ira mengungkapkan bahwa walaupun guru-guru puas terhadap hidup mereka dan memiliki emosi positif yang baik, namun resiliensi mereka rendah. “Artinya, jika berada dalam situasi emosional, maka mereka lebih sulit untuk bangkit, lebih tidak tahan terhadap stres, dan cenderung pesimistik,” ujar Ira. Temuan lain dari penelitian ini adalah para dosen puas terhadap hidup mereka dan memiliki resiliensi yang baik. Mereka lebih mudah bertahan setelah mengalami peristiwa yang emosional, lebih tahan terhadap stres dan cenderung optimis. Pada sisi yang lain, mahasiswa justru cenderung agak puas terhadap hidup mereka, memiliki resiliensi yang rendah, dan ada yang mengalami gejala depresi. “Kondisi mahasiswa ini perlu mendapat perhatian,” ujar Ira.





Dies Natalis F.Psi UI: Adaptasi dan Bangkit Setelah Kejadian Penuh Tekanan

Waktu: Juli 2021

Badai pandemi Covid-19 melanda dunia dan khususnya Indonesia telah berlangsung lebih dari setahun. Kehidupan yang selama ini sudah kita kenal, mendadak berubah. Kabar duka tentang kehilangan kerabat, pekerjaan, dan usaha datang bertubi-tubi. Masyarakat dicekam rasa cemas dan khawatir, baik ditinjau dari aspek kesehatan maupun ekonomi. Pada sisi lain dari fenomena ini, terlihat juga kegigihan masyarakat ‘menemukan’ kembali kehidupannya.
Kondisi masyarakat tersebut melatarbelakangi pemilihan tema Dies Natalis ke-61 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (UI) yang jatuh pada 1 Juli 2021, yakni Resiliensi Untuk Negeri. Resiliensi memiliki

arti kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan bangkit kembali setelah mengalami kejadian yang penuh dengan tekanan, tragedi, dan trauma. Tema tersebut dipilih dengan tujuan membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya resiliensi dalam situasi yang sulit. Tujuan ini tergambarkan dalam enam kegiatan yang digelar dalam rangka Dies Natalis ke-61 Fakultas Psikologi UI, yaitu riset resiliensi di Indonesia, psiko run, acara puncak dies natalis, webinar resiliensi, pelatihan/intervensi resiliensi, dan festival resiliensi. Tema Dies Natalis Fakultas Psikologi UI dinilai sejalan dengan tema Hari Kemerdekaan ke-76 Republik Indonesia tahun 2021, yaitu Indonesia Bangkit. Pada acara puncak dies natalis, hadir Deputi IV Kemenko Pembangunan Manusia dan Kebudayaan, yang merupakan alumni Psikologi UI, Dr. Femmy Eka Kartika Putri, M. Psi. yang memberikan orasi ilmiah berjudul “Membangun Manusia Indonesia yang Resilien”.

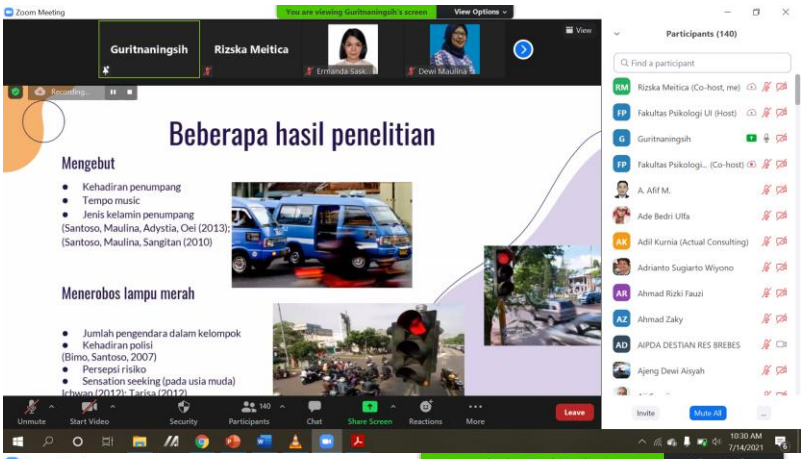
Riset F.Psi UI: Resiliensi Orang Indonesia Cenderung Rendah

Waktu: Juli 2021
Secara umum, rata-rata resiliensi orang Indonesia itu tergolong rendah. Mereka cenderung tidak tahan terhadap tekanan atau rasa sakit serta cenderung pesimis melihat masa depan ketika mengalami situasi yang menekan dan membuat mereka terpukul,” ujar Dr. Bagus Takwin, M.Hum (Ketua Laboratorium Cognition, Affect, & Well-Being Fakultas Psikologi UI) sebagai peneliti utama dalam tim ini sekaligus presenter yang membawakan hasil riset pada webinar bertajuk “Resiliensi di Masa Pandemi: Studi tentang Resiliensi dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental pada Orang Indonesia”. Webinar dilaksanakan secara daring yang dihadiri 614 peserta melalui platform zoom.

Pengemudi yang Aman dan Berkeselamatan dalam Perspektif Psikologi Lalu Lintas.

Waktu: Juli 2021

Pada seri 6, *Research Day Series* membahas mengenai *Pengemudi yang Aman dan Berkeselamatan dalam Perspektif Psikologi Lalu Lintas*. Kegiatan *Research Day Series* seri 6 diadakan pada hari Rabu, 14 Juli 2021 pukul 10.00 s.d. 12.00 WIB via Zoom dengan narasumber Prof. Dr. Guritnaningsih sebagai staf pengajar dan Ketua Laboratorium Psikologi Lalu Lintas Fakultas Psikologi UI dan dimoderatori oleh Ermanda Saskia Siregar, M.A. yang juga merupakan staf pengajar dan anggota Laboratorium Psikologi Lalu Lintas Fakultas Psikologi UI. Pemaparan hasil pengabdian masyarakat akan dibawakan oleh Dr. Dewi Maulina, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang merupakan staf pengajar dan juga anggota Laboratorium Psikologi Lalu Lintas Fakultas Psikologi UI.



Dinamika Perilaku Sehat dalam Pandemi COVID-19.

Waktu: Juni 2021

Research Day Series seri 5 diadakan pada hari Rabu, 16 Juni 2021 pukul 10.00 s.d. 12.00 WIB via Zoom dengan narasumber Adhityawarman Menaldi, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan dimoderatori oleh Gloryka Ednadita, S.Psi., M.Sc yang mana keduanya merupakan staf pengajar dan anggota *Toward Healthy Mind, Body, and Sexuality Laboratorium* Fakultas Psikologi UI. Agenda *sharing session* akan disampaikan oleh Dr. phil. Edo Sebastian Jaya, S.Psi., M.Psi. penyintas COVID-19, staf pengajar dan juga anggota *Toward Healthy Mind, Body, and Sexuality Laboratorium* Fakultas Psikologi UI. Agenda terakhir yakni pemaparan hasil riset akan dibawakan oleh Lathifah Hanum, M.Psi., Psikolog sebagai staf pengajar dan anggota Kelompok Riset Studi Keluarga Fakultas Psikologi UI. Pada seri 5, *Research Day Series* membahas mengenai *Dinamika Perilaku Sehat dalam Pandemi COVID-19*.

Menyelami Pasar Tanah Abang: Mendorong Ekonomi Madani

Waktu: Mei 2021

Terdapat lima poin penting dalam riset ini, yaitu (1) Status Tanah dan Bangunan Jatibaru; (2) Rantai Perdagangan dari Hulu ke hilir; (3) Tidak Terkelolanya Sistem Bongkar Muat; (4) Porter dan Ekspedisi Sebagai Penggerak Utama Rantai Perdagangan di Sentra Primer Tanah Abang; dan (5) Perputaran Uang Kegiatan Informal di Tanah Abang. Hasil riset ini menjadi salah satu acuan penting Pemerintah Daerah Provinsi DKI Jakarta dalam menyusun kebijakan penanganan masalah di Tanah Abang. Selain itu, tim peneliti dan F.Psi UI berharap riset ini menjadi riset berkelanjutan yang melibatkan kolaborasi antara tim peneliti dengan kelompok-kelompok riset F.Psi UI. Hal ini menjadi peluang kerjasama antara tim peneliti dengan F.Psi UI serta wadah Mahasiswa F.Psi UI untuk belajar dan menjalankan proses magang di bidang riset.

Psychology From The East, Psychology From The West Symposium

Waktu: Mei 2021

Internet-Mediated Life and Its Implications on the Interpersonal Relationship and Romance in Young People, Case Study of Indonesia and the Netherlands.

Menanti Peran Besar Negara Mengelola Kesehatan Jiwa

Waktu: April 2021
Sumber: https://www.kompas.id/baca/ilmu-pengetahuan-teknologi/2021/04/14/menanti-peran-besar-negara-mengelola-kesehatan-jiwa/?status_login=login#

Tidak ada kesehatan tanpa kesehatan jiwa. Namun, stigma dan terbatasnya layanan membuat kesehatan jiwa masih menjadi urusan yang terpinggirkan. Padahal, kesehatan mental penduduk muda jadi penentu produktivitas penduduk.

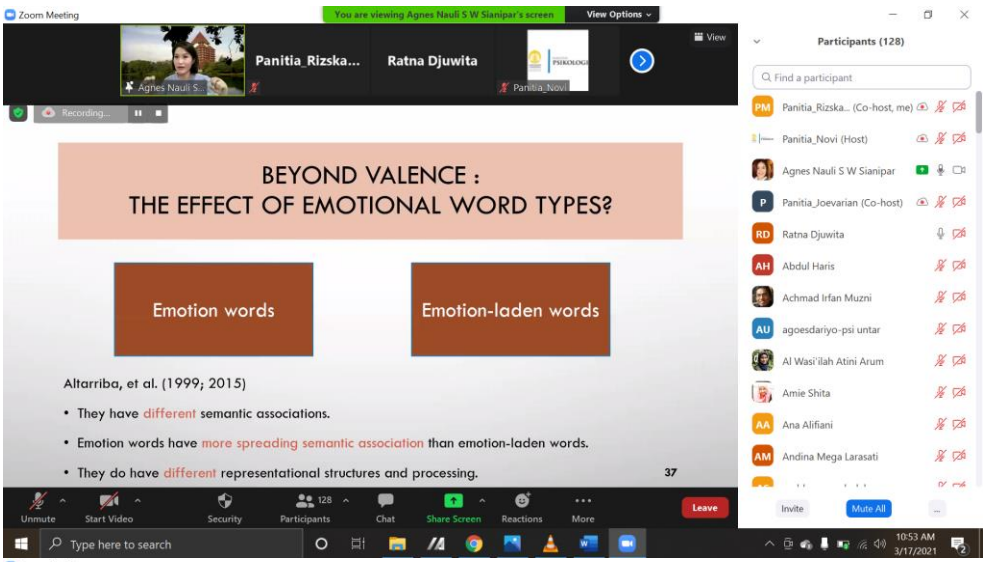
Pandemi Covid-19 tidak hanya menyebarkan virus korona, tetapi juga kecemasan dan berbagai masalah kesehatan jiwa di masyarakat. Namun, perhatian dan upaya mengatasi dampak pandemi pada mental masyarakat itu kalah jauh dibandingkan upaya penanganan kesehatan fisik akibat korona.

”Kesehatan mental masih dianggap tidak sama pentingnya dengan kesehatan fisik,” kata Ketua Laboratorium Intervensi Sosial dan Krisis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Dicky Pelupessy

Perbedaan makna "sedih" dan "mati": Pemrosesan kata-kata oleh pembicara Bahasa Indonesia.

Waktu: Maret 2021

Research Day Series dengan narasumber Agnes Nauli Shirley W. Sianipar, S.Psi., M.Sc., Ph.D. sebagai Staf Pengajar dan Ketua Tim Psikofisiologi Kognisi, Afek, dan Bahasa, serta Anggota Kelompok Riset Cognition, Affect, and Well-Being, Fakultas Psikologi UI dan dimoderatori oleh Dr. Dipl. Psych. Ratna Djuwita sebagai Staf Pengajar dan Anggota kelompok riset Cognition, Affect, and Well-Being Fakultas Psikologi UI. Selain itu juga ada pemaparan hasil riset yang dibawakan oleh Dr. Dyah Triarini Indirasari, S.Psi, M.A., Psikolog sebagai Staf Pengajar dan Anggota Kelompok Riset Cognition, Affect, and Well-Being Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.



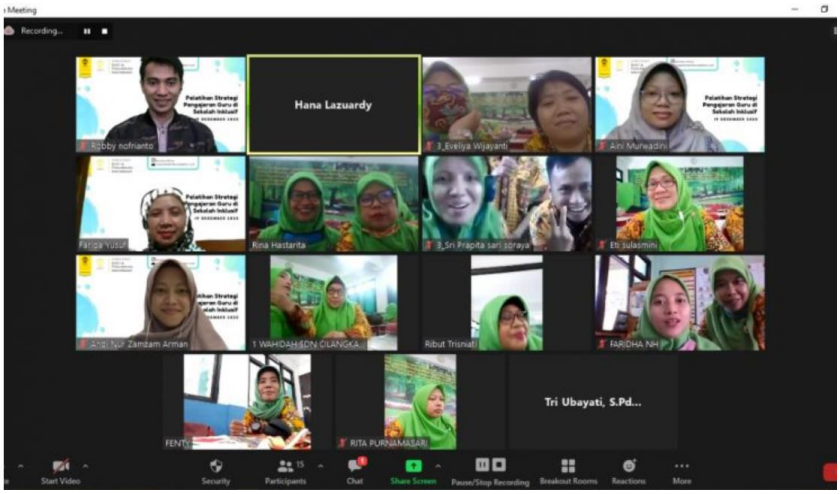
Pelatihan Daring Tim UI: Strategi Pengajaran Efektif bagi Anak Berkebutuhan Khusus Selama PJJ.

Waktu: Maret 2021

Dalam rangka mendukung pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), tim pengabdi Universitas Indonesia (UI) menyelenggarakan kegiatan berupa pelatihan daring tentang Strategi Pengajaran di Sekolah Inklusif kepada para guru di sebuah sekolah dasar di Cilangkap, Depok, Jawa Barat. Sejak adanya wabah Covid-19 tahun lalu, PJJ menjadi salah satu alternatif yang memungkinkan para anak didik tetap bersekolah. Data UNICEF (2020) mengungkapkan bahwa terdapat sekitar 60 juta peserta didik di Indonesia. tidak belajar di sekolah konvensional, dan sekolah diharapkan dapat memfasilitasi PJJ secara daring melalui penggunaan berbagai platform digital.

Meskipun telah banyak dukungan diberikan, pada kenyataannya PJJ masih memiliki potensi dampak yang tidak diharapkan, misalnya kendala yang dihadapi guru dalam mengajar anak didik, peserta didik yang merasa lelah secara emosional, dan orang tua yang mungkin mengalami kebingungan saat mendampingi anak belajar di rumah. Kendala juga dihadapi oleh guru sekolah inklusif yang harus mengajar anak reguler dan anak berkebutuhan khusus di satu kelas yang sama.

Hal ini yang melatarbelakangi tim pengabdi dari Fakultas Psikologi yang diketuai oleh dosen Fakultas Psikologi UI, Farida Kurniawati, S.Psi., M.Sp.Ed., Ph.D., beranggotakan Kiki Fauziah dan Andi Nur Zamzam Arman, melakukan pengabdian masyarakat di Cilangkap. Pelatihan daring ini bertujuan untuk membekali guru tentang pengetahuan dan keterampilan mengelola kelas inklusif, yaitu kelas dengan siswa reguler dan berkebutuhan khusus.



Tim F.Psi UI raih Juara 1 Lomba Jalan Sehat pada Puncak Perayaan Dies Natalis ke 71 UI.

Waktu: Maret 2021

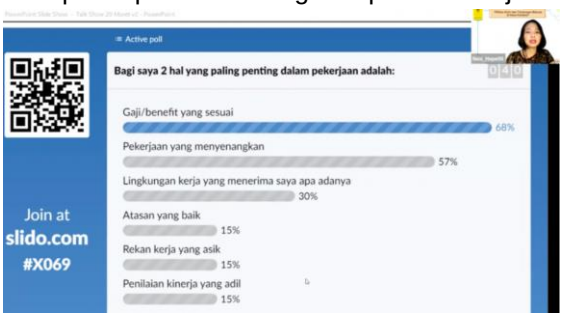
Dengan tim berjumlah 10 peserta, Fakultas Psikologi UI meraih juara 1 Lomba Jalan Sehat Virtual Kategori Usia 30 – 49 tahun yang diselenggarakan oleh UI dalam rangka Dies Natalis ke 71.

Lomba Jalan Sehat Virtual merupakan rangkaian kegiatan yang diadakan untuk menambah semarak Dies Natalis ke 71 UI. Persyaratan dari Lomba Jalan Sehat Virtual yaitu peserta melakukan jalan sehat minimal 10.000 langkah dalam 1 hari, wajib dilakukan secara individu, dan merekam aktivitas jalan sehat menggunakan aplikasi fitness tracker.

Walaupun dengan kondisi pandemi saat ini, tidak menurunkan semangat Universitas Indonesia untuk semakin tangguh sesuai dengan tema Dies Natalis UI tahun 2021 adalah “UI Tangguh Untuk Indonesia Bangkit”.

Pilihan Karir dan Tantangan Bekerja di Masa Pandemi

Waktu: Maret 2021
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (F.Psi UI bekerjasama dengan Alumni F.Psi UI Angkatan 1996 menyelenggarakan *Talkshow* bertajuk “Pilihan Karir dan Tantangan Bekerja di Masa Pandemi”, melalui *platform Zoom*. Kegiatan ini diselengarakan untuk memperingati 25 tahun usia Alumni F.Psi UI dari Angkatan 1996 serta untuk membantu mahasiswa tingkat akhir dan lulusan Sarjana Psikologi dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja.



- Sejak pandemi COVID-19 melanda seluruh dunia termasuk Indonesia, bagi semua pihak termasuk Fakultas Psikologi UI tidak terhindarkan dan terkena imbasnya. Bagi seluruh sivitas dengan segala keterbatasan, F.Psi UI diharapkan mampu mengoptimalkan seluruh sumber daya yang dimiliki dalam menghadapi pandemi COVID-19 ini. Tingginya angka Sivitas Akademika yang terdampak serta keluarga termasuk pengunjung F.Psi UI yang belum memahami ketentuan serta perubahan yang berlaku terkait layanan selama masa adaptasi kebiasaan baru. Untuk itu dengan adanya prosedur yang seragam ini diharapkan akan memudahkan sivitas dalam menerapkan adaptasi kebiasaan baru selama berada di F.Psi UI. Prosedur ini dimaksudkan sebagai upaya menetapkan acuan bagi seluruh sivitas dalam menyesuaikan kembali layanan pendidikan pada masa adaptasi kebiasaan baru pandemik COVID-19 yang harus diterapkan agar layanan dapat diberikan dengan aman. Kami menyadari bahwa prosedur masih terus berkembang dan disempurnakan mengikuti perkembangan penyakit Covid-19.
- Meski sudah lebih dari satu tahun, pandemi virus corona masih terus menyerang penduduk dunia tanpa henti. Di Indonesia, angka kasus positif virus corona sudah di atas 4,2 juta jiwa (07/10/2021). Kabar baiknya sekitar lebih dari 4 juta orang berhasil pulih dari serangan virus SARS-CoV-2 penyebab COVID-19. Mengalahkan penyebaran dan penularan virus corona di dunia tidak mudah.

Namun, beragam upaya terus dilakukan para ahli dan penduduk global demi mengakhiri ancaman virus yang terus menyerang bertubi-tubi. Di beberapa negara, termasuk Indonesia, pemerintah membuat pendoman dan protokol kesehatan untuk menghadapi virus corona. Di negara kita, protokol kesehatan ini dikenal dengan sebutan 5M.

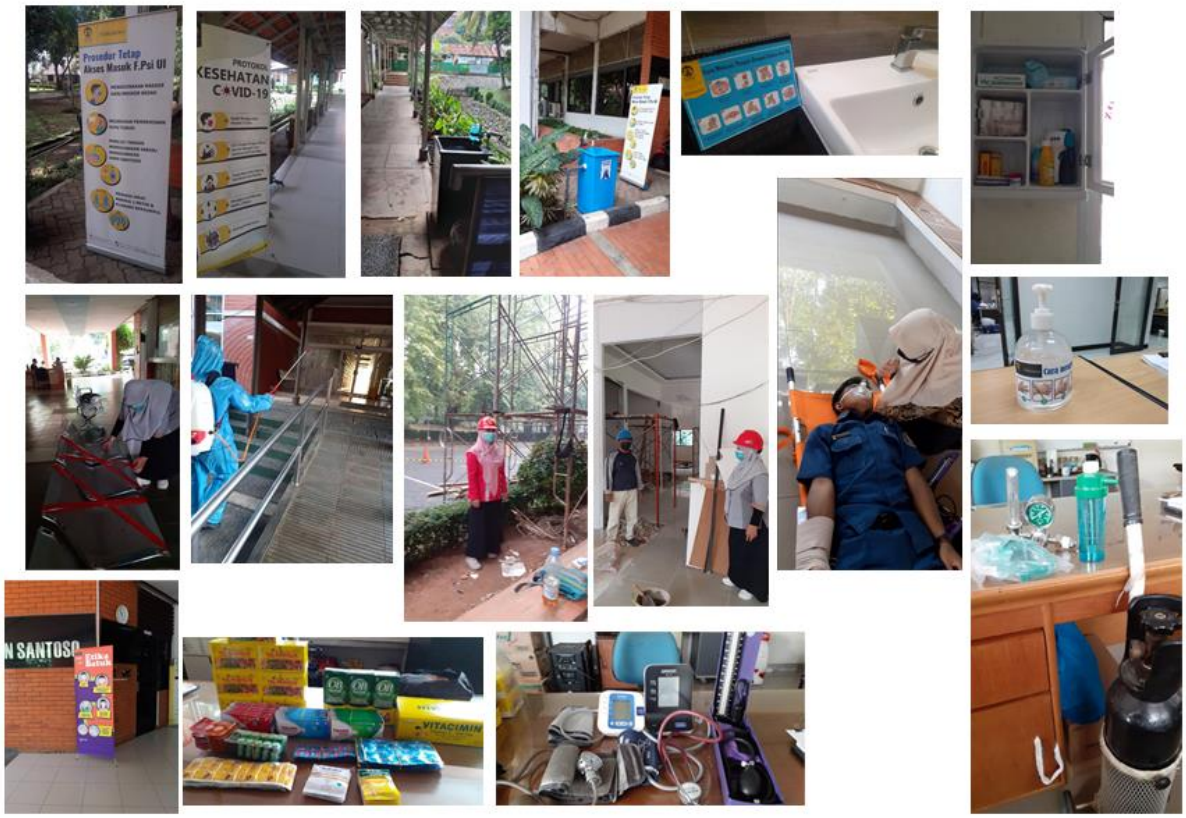
- Menyikapi penyebaran virus COVID19 yang sangat masif menular dengan cepat dan telah menyebar ke wilayah lain di Cina dan ke beberapa negara termasuk Indonesia, maka pentingnya memutus rantai penularan mulai dari diri sendiri merupakan sesuatu yang wajib saat ini. Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu dan batuk. Penularannya sangat mudah, hingga saat ini penelitian menyebutkan bahwa virus penyebab COVID-19 ditularkan melalui kontak dengan tetesan kecil (droplet) dari saluran pernapasan. Cara penularan utama penyakit ini adalah melalui tetesan kecil (droplet) yang dikeluarkan pada saat seseorang batuk atau bersin. Oleh karena itu langkah sederhana dengan menjaga etika batuk dan bersin dan benar akan memutus rantai penularan dari COVID19 ini.
- Sejak wabah COVID-19, Presiden RI Joko Widodo menyatakan tegas lawan pandemi. Untuk merealisasikan hal tersebut, Kementerian Kesehatan menginisiasi tiga gelombang kampanye. Dimulai dengan kampanye nasional pemakaian masker pada Agustus, diikuti oleh kampanye Jaga Jarak pada September lalu, dan kampanye Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada Oktober. Pandemi Covid-19 menjadi pengingat yang kuat bahwa salah satu cara paling efektif dan sederhana untuk menghentikan penyebaran virus dan berbagai penyakit menular lainnya adalah: mencuci tangan dengan sabun dan air. Kebersihan tangan dapat menyelamatkan nyawa, maka dari itu F.Psi UI menyediakan tempat mencuci tangan di berbagai titik di Fakultas Psikologi UI.
- COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang merupakan bagian dari tipe virus Corona. Virus ini bisa menular jika kita kontak langsung dengan orang yang terinfeksi atau dengan cairan yang dikeluarkannya oleh saat batuk dan bersin. Virus dapat berpindah ke tubuh kita, bila tanpa sengaja kita menyentuh benda-benda tersebut lalu menyentuh wajah (mata, mulut, dan hidung) dengan tangan yang telah terkontaminasi. Mencuci tangan sesering mungkin dan dengan cara yang tepat (setidaknya selama 40 detik) adalah salah satu langkah paling penting untuk mencegah infeksi COVID-19. CTPS jauh lebih efektif membunuh kuman, bakteri, dan virus dibandingkan dengan mencuci tangan dengan air saja. Sabun dapat dengan mudah menghancurkan membran lipid COVID-19, membuat virus COVID-19 tidak aktif. Maka dari itu F.Psi UI menyediakan panduan cara mencuci tangan dengan tepat di setiap titik di lingkungan Fakultas.
- Social distancing merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus Corona dengan menganjurkan orang sehat untuk membatasi kunjungan ke tempat ramai dan kontak langsung dengan orang lain. Kini, istilah social distancing sudah diganti dengan physical distancing oleh pemerintah. Ketika menerapkan social distancing, seseorang tidak diperkenankan untuk berjabat tangan serta menjaga jarak setidaknya 1 meter saat berinteraksi dengan orang lain, terutama dengan orang yang sedang sakit atau berisiko tinggi menderita COVID-19. Selain itu, ada beberapa contoh penerapan social distancing yang umum dilakukan, yaitu:
  - Bekerja dari rumah (work from home)
  - Belajar di rumah secara online bagi siswa sekolah dan mahasiswa
  - Menunda pertemuan atau acara yang dihadiri orang banyak, seperti konferensi, seminar, dan rapat, atau melakukannya secara online lewat konferensi video atau teleconference
  - Tidak mengunjungi orang yang sedang sakit, melainkan cukup melalui telepon atau video call
- Penyebaran virus corona atau Covid-19 belum kunjung reda hingga saat ini. Sebagai upaya pencegahan penyebaran dan penularan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), tim yang tergabung di Tim Satuan Gugus Tugas Penanganan Covid-19 F.Psi UI melaksanakan penyemprotan cairan disinfektan. Disinfektan merupakan proses dekonteminasi yang menghilangkan atau membunuh segala hal terkait mikroorganisme (baik virus dan bakteri) pada objek permukaan benda mati. Ini

yang membedakan disinfeksi dengan antiseptik. Kalau antiseptik, membunuh atau menghambat mikroorganisme pada jaringan hidup. Sasaran penyemprotan antara lain di lingkungan ruang kantor, ruang tamu, lobby, ruang rapat, mushola dan sekitarnya. Penyemprotan cairan disinfektan sterilisasi ini dilakukan secara rutin setiap Seminggu 2x sejak tahun lalu. Namun kalau dipandang perlu dan darurat bisa saja dilakukan penyemprotan cairan disinfektan sterilisasi diluar jadwal rutin. Hal ini merupakan upaya untuk mengurangi tingkat penyebaran Covid-19. Tim yang bertugas di lapangan dilengkapi dengan Alat Pelindung Diri (APD) berdasarkan Standar Operasi Prosedur (SOP) penyemprotan Covid-19. APD yang digunakan diantaranya wajib memakai baju hazmat, memakai masker dan sarung tangan dan memakai sepatu boot. Tim yang bertugas tidak diperkenankan menyentuh benda berupa apapun selain dari peralatan tim, guna menghindari dan meminimalisir resiko penularan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).

- Melakukan inspeksi keselematan kerja saat renovasi kanopi Gedung A. Di Fakultas Psikologi UI selalu melakukan inspeksi keselamatan kerja bila di perlukan untuk mengecek apakah sesuatu bertentangan atau menyimpang dari program sebelumnya juga untuk meningkatkan kembali kepedulian keselamatan dilingkungan civitas karena dengan inspeksi, karyawan merasa bahwa keselamatannya diperhatikan. Mengetahui semua standart keselamatan kerja yang telah ditentukan.
- Melakukan inspeksi keselematan kerja saat renovasi Ruang BEM.
- Kegawatdaruratan adalah suatu keadaan di mana seseorang berada pada suatu kondisi ancaman kematian yang memerlukan pertolongan segera guna menghindari kecacatan dan kematian,(Pusponegoro,Aryono, 2011). Bantuan Hidup Dasar Merupakan usaha yang pertama kali dilakukan untuk mempertahankan kondisi jiwa seseorang pada saat mengalamai kegawatdaruratan untuk memberikan asupan oksigen dan sirkulasi darah ke sistem tubuh terutama organ yang sangat vital dan sensitif terhadap kekurangan oksigen seperti otak dan jantung (AHA,2010) Basic life support atau bantuan hidup dasar (BHD) sudah sering diperkenalkan dalam situasi kegawatdaruratan. Maka dari itu F.Psi UI rutin mengadakan simulasi, peningkatan dalam mutu pertolongan pertama yang segera tergantung pada semakin banyaknya latihan dan persiapan yang di peroleh kepada sukarelawan yang berada di garis depan dalam penanganan kedaruratan medik.
- Pertolongan pertama bertujuan untuk memberikan perawatan darurat dan dukungan hidup pada orang yang mengalami cedera atau luka serta mencegah komplikasi lebih lanjut. Oleh karena itu, kotak P3K (pertolongan pertama pada kecelakaan) sangatlah diperlukan dan di tempatkan di setiap titik Gedung Fakultas Psikologi UI.
- Di masa pandemi yang terus berlanjut ini, hand sanitizer merupakan perbekalan kesehatan yang wajib untuk dibawa setiap saat sebagai pencegahan kontaminasi dari bakteri dan virus terhadap tubuh. Hand sanitizer juga menjadi solusi awal jika memang belum menemukan air dan sabun. Untuk mendukung hal tersebut Fakultas Psikologi menempatkan hand sanitizer di banyak titik di fakultas.
- Manfaat utama multivitamin adalah memenuhi asupan nutrisi harian tubuh yang tidak tercukupi dari pola makan sehari-hari apalagi dalam kondisi pandemi seperti saat ini, F.Psi UI selalu menyediakan multivitamin untuk civitas dalam upaya menjaga Kesehatan.
- Tabung oksigen menyediakan oksigen tambahan untuk mempertahankan metabolisme aerobik pasien. Ketika sedang sakit, maka paru-paru tak akan berfungsi secara maksimal. Suplai oksigen ke dalam tubuh akan berkurang, sehingga timbullah sesak napas. Maka dari itu F.Psi UI menyediakan tabung oksigen dikala keadaan darurat.
- Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu dari penyebab kematian tertinggi di dunia. Diperkirakan terdapat 1,13 miliar orang yang menderita kondisi ini. Bahkan, hanya 1 dari 5 penderita hipertensi yang dapat mengatasi serta menjaga tekanan darah normal. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mulai rutin melakukan pengecekan tekanan darah agar mendapatkan manfaat yang lebih. Banyak orang yang jarang mengecek tekanan darah, sehingga tak tahu bahwa dirinya memiliki hipertensi. Bahkan, tidak sedikit pula yang belum menyadari pentingnya manfaat cek tekanan darah

dalam tubuh kita. Semakin tinggi tekanan darah, semakin besar pula peluang kita untuk terserang berbagai macam penyakit dan masalah kesehatan. Jika tekanan darah kita meningkat, pembuluh arteri dan jantung Anda akan menegang. F.Psi UI selalu sedia dengan peralatan tersebut guna mencegah hal yang tidak diinginkan.

- Tujuan UKS adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dan derajat kesehatan peserta didik maupun warga sekolah serta menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. F.Psi UI sedang merenovasi lantai dasar ged. H yang akan di jadikan lounge mahasiswa dan UKS serta Maternity Care yang merupakan sebuah ruangan khusus yang sengaja disediakan oleh Fakultas Psikologi yang memiliki fungsi untuk memberikan privasi bagi seorang ibu menyusui yang juga bekerja untuk memberikan ASI kepada bayinya ataupun untuk memerah ASI.



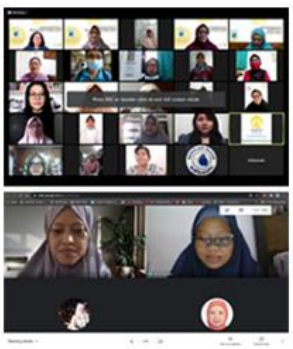
- Kebijakan pemerintah tentang Pendidikan Inklusif memungkinkan semua anak, termasuk anak berkebutuhan khusus, untuk menempuh pendidikan bersama-sama dengan anak yang tidak berkebutuhan khusus di sekolah umum (disebut sekolah inklusif). Pendidikan inklusif diyakini akan memberikan manfaat lebih banyak daripada pendidikan segregasi dimana anak berkebutuhan khusus belajar terpisah di sekolah luar biasa. Manfaat yang akan didapat dari sistem pendidikan inklusif diperoleh oleh semua siswa, guru, orangtua dan yang lainnya. Namun agar dapat menyelenggarakan pendidikan inklusif dengan baik dan memenuhi kebutuhan belajar anak berkebutuhan khusus, pihak sekolah dituntut untuk berubah. Perubahan ini bisa melalui upaya mempersiapkan banyak hal, diantaranya fasilitas belajar, penerimaan siswa, pengetahuan orangtua, dan kompetensi guru dalam mengajar. Sayangnya banyak sekolah yang ditunjuk menyelenggarakan sistem pendidikan ini merasa belum siap. Guru yang mengajar tidak memiliki pengetahuan dan fasilitas belajar yang tersedia masih minim. Dukungan pemerintah belum memadai dalam

mempersiapkan sekolah. Hal ini rentan menimbulkan permasalahan seperti penolakan anak berkebutuhan khusus oleh temannya yang tidak berkebutuhan khusus, orangtua yang melarang anaknya bergaul dengan anak berkebutuhan khusus serta guru yang kurang mampu mengajar siswanya yang berkebutuhan khusus. Semua permasalahan ini sedang dihadapi oleh TK Negeri Cipete, Jakarta Selatan, yang ditunjuk pemerintah untuk menyelenggarakan pendidikan inklusif sejak beberapa tahun.

- Permasalahan kebersihan dan kepedulian lingkungan di Asrama UI memang telah dikonfirmasi dengan Kepala Asrama maupun karyawan dan staf kebersihan asrama. Mahasiswa masih mengandalkan cleaning service dalam membersihkan sampah dan juga tempat umum yang ada di asrama. Hasil wawancara dengan mahasiswa yang tinggal di Asrama mereka mengaku jika kamar mandi bisa dalam kondisi bersih dikarenakan petugas cleaning service yang membersihkan. Ketergantungan terhadap petugas cleaning service ini menjadi terlihat ketika hari Minggu saat petugas libur, maka tempat sampah yang penuh (karena tidak ada yang mengangkut) akan berserakan dan tidak ada satupun penghuni asrama yang mempunyai kesadaran untuk membersihkan hal tersebut. Tempat sampah baru akan bersih ketika petugas cleaning service bekerja kembali di hari Senin. Temuan lain adalah seringkali warga asrama membuang sampah hanya sampai pada lorong pintu kamar, namun tidak dibuang sampai tempat sampah, sehingga menambah kerjaan para cleaning service dalam membersihkan gedung asrama. Selain itu, para penghuni asrama juga kurang tertib dalam membuang bekas makanan ke tempat sampah. Mereka biasanya membuangnya ke wastafel tempat cuci piring sehingga sering menyebabkan saluran pembuangan menjadi mampat. Dengan pertimbangan permasalahan yang terjadi di asrama, kami telah melakukan intervensi pelatihan pada para “Senior Resident (SR) sebagai Agent of Change dalam Meningkatkan Kepedulian Lingkungan dan Kebersihan Asrama UI”. Dalam intervensi ini, kami memberikan pelatihan pada mahasiswa asrama UI yang merupakan Senior Resident (SR), dengan tujuan agar mereka menjadi role model dan agent of change bagi penghuni asrama lainnya. Mahasiswa SR adalah mahasiswa UI penghuni asrama, yang pada saat ini sudah menempati asrama lebih dari satu semester, dan lolos seleksi untuk menjadi SR. Sebagai mahasiswa SR mereka memang diberi tugas oleh pimpinan asrama untuk membantu mahasiswa baru dan menjadi panutan bagi mahasiswa-mahasiswa baru yang tinggal di asrama.

- Pendidikan Inklusif diyakini mampu mencegah timbulnya diskriminasi serta mengembangkan empati dan toleransi terhadap perbedaan serta dapat membuat anak berkebutuhan khusus lebih percaya diri dan terampil dalam bergaul karena belajar dari teman sebayanya yang tidak berkebutuhan khusus. Meskipun dilandasi oleh tujuan yang baik, pada kenyataannya penyelenggaraan pendidikan inklusif di sekolah dasar Mitra menunjukkan bahwa keberadaan anak berkebutuhan khusus masih seringkali dianggap beban bagi guru. Guru belum melakukan banyak hal untuk pendidikan anak berkebutuhan khusus, baik yang menyangkut aspek akademik maupun sosial. Hal ini seringkali dikaitkan dengan minimnya pengetahuan guru tentang pendidikan inklusif dan anak berkebutuhan khusus. Dalam hubungan sosial sehari-hari di sekolah, anak kebutuhan khusus jarang diajak bermain dan dibiarkan sendirian saat istirahat sekolah. Beberapa anak bahkan mendapatkan perundungan secara verbal, alih-alih disapa namanya, mereka dipanggil ‘ABK’, menunjukkan suatu kelompok yang berbeda.

- Profesi Guru SD adalah salah satu profesi dengan tingkat stres yang memang diketahui tinggi. Dalam masa pandemi Covid-19 ini, tentu beban psikologis atau stres para ibu guru SD, yang juga harus berperan sebagai orang tua yang diharapkan membantu proses pembelajaran anaknya yang SD dan harus belajar dari rumah akan menjadi lebih berat lagi. Selain mereka harus beradaptasi untuk dapat menjalankan pembelajaran secara on line, pada saat yang bersamaan mereka juga harus menjalankan peran sebagai istri, dengan berbagai tugas domestiknya dan tentu juga membantu proses pembelajaran anaknya sendiri. Dengan pertimbangan beban psikologis yang sangat berat bagi ibu guru SD, yang juga memiliki anak SD, kami mengembangkan sebuah pelatihan on-line, yang dilengkapi dengan sebuah aplikasi untuk membantu para ibu guru SD, yang

juga memiliki anak SD mencapai kebahagiaan psikologisnya atau yang disebut dengan Psychological Well-Being. Pelatihan diberikan selama 6 hari dengan topik: Mindfulness, Komunikasi dan Psychological Well-Being. Untuk mendapatkan para partisipan yang memiliki karakteristik: Guru perempuan, mengajar di sebuah SD di Indonesia, dan memiliki seorang anak SD kelas 1 – 3, maka kami menyebarkan kuesioner pada guru-guru SD secara on-line. Selain berfungsi sebagai base line dan pretest bagi pelatihan, dalam kuesioner ditanyakan apakah para guru tersebut bersedia mengikuti pelatihan. Untuk menentukan partisipan yang akan diikutkan dalam pelatihan, ditanyakan kembali pada 20 partisipan yang memiliki Psychological Well-Being terendah apakah mereka bersedia mengikuti pelatihan. Hasil dari pelatihan secara kuantitatif tidak menunjukkan peningkatan Mindfulness, Kemampuan Komunikasi dan Psychological Well-Being yang signifikan, namun hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya sampel untuk perhitungan statistik. Namun dari keaktifan peserta, keaktifan maupun komentar-komentar yang diberikan setelah pelatihan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang diberikan dirasakan menarik dan bermanfaat bagi para peserta.

- Program ini akan diberikan dengan edukasi kesehatan dan pelatihan Psychological First Aid (PFA). Adapun langkah – langkah yang akan dilakukan adalah sebagai berikut : Pelatihan online melalui media zoom yang diberikan pada guru pesantren berisi informasi seputar COVID-19 dan aplikasi adaptasi kebiasaan baru di pesantren. Selain itu, informasi dan workshop seputar kesehatan mental guru dan siswa serta pemberian dampingan psikologis awal untuk siswa juga diberikan kepada guru agar dapat menjaga kesehatan mental diri serta memberikan respon yang sesuai pada siswa yang mengalami masalah kesehatan mental. Pada siswa diberikan informasi seputar pencegahan COVID-19 dan bagaimana agar tetap bahagia dalam menjalankan pembelajaran jarak jauh. Pelatihan yang diberikan pada guru NFBS dan Pesantren Darul Falah menunjukkan perbedaan skor pada pretes dan postes pelatihan online. Jumlah penerima manfaat sebesar 123 orang yang terdiri dari 38 guru dari Nurul Fikri Boardng School (NFBS), 41 siswa baru SMA NFBS , dan 44 orang guru Pesantren Pertanian Darul Falah.