

UKRIDA IMPACT

Upaya Berkesinambungan Program Studi Informatika Ukrida
**Menuju "Health Informatics"
dan "Intelligent System"**

Catatan Perjalanan Kolaborasi Pengabdian kepada Masyarakat
Ukrida Goes East 2023

Gelar National Christian Student Leadership Camp NCSLC 2023
**Ukrida Berkomitmen Membentuk Karakter
Pemimpin di Era Digital**

Ukrida Dukung Deklarasi
Pemilu Damai

Town Hall Lead 2.0



Editorial

Penanggung Jawab

Rektor Ukrida

Pemimpin Umum

Eddy Wijanto, S.T., M.T., Ph.D.

Pemimpin Redaksi

Drs. Wurdianto

Sekretariat

Yetti Novita Indriani, S.K.M.

Penyunting

dr. Hendra Sutardhio

Desain dan Tata Letak

Arolizato Gea

Anggota Redaksi

dr. Indriani K. Sumadikarya, M.S.

Rita Amelinda, S.E., M.M.

Septian Bayu Kristanto, S.E., M.S.Ak.

Eddy Wijanto, S.T., M.T., Ph.D.

Gisela Nina Sevani, S.Kom., M.Si.

Marcel, S.Kom., M.TI.

Dr. Ir. Iwan Aang Soenandi, S.T., M.T.

Ira Rasikawati, Ph.D

Theresia J. Christy, S.Sos.

Martogi Daniel R. Hutapea, S.M., M.M.

Raissa Stephanna Assa, S.Psi.

Media Digital

Ferdinand Hansen Iskandar, S.M., M.M.

Koresponden

Anastasia Wardaningrum, S.T., M.T.

Steffi Cristanti, S.Pd., M.M.

Novariana Damanik, S.S.



Kritik dan saran Anda dapat disampaikan ke Redaksi Ukrida Impact, melalui surel impact@ukrida.ac.id

Ukrida Impact kembali hadir dan akan terus hadir menyajikan beragam informasi seputar kegiatan sivitas akademika Ukrida. Edisi kali ini Ukrida Impact mengangkat cerita di balik kesuksesan yang diraih Program Studi Informatika Ukrida, berupa perolehan hibah Program Kompetisi Kampus Merdeka (PKKM) dan program Pembelajaran Daring Kolaboratif (PDK) tahun 2023. Tentunya kesemuanya itu hanya mungkin diperoleh melalui serangkaian upaya kerja keras, kerja cerdas, dan kerja ikhlas dari seluruh pihak terkait. Perolehan hibah tersebut akan lebih memacu Program Studi Informatika, dan program studi lainnya, serta fakultas untuk terus menjaga komitmen dan melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi yang unggul di taraf nasional dan internasional berdasarkan nilai-nilai Kristiani, sesuai dengan Visi Ukrida.

Selain itu, berbagai berita tentang kegiatan universitas, seperti diadakannya *National Christian Student Leadership Camp* (NCSLC) 2023, sebagai kepedulian Ukrida kepada pembinaan generasi muda yang adalah calon pemimpin masa depan. Ukrida juga sangat memperhatikan kondisi sosial politik di tanah air, terlebih memasuki tahun politik menjelang Pemilu 2024, dengan mendukung Deklarasi Pemilu Damai dan mengajak masyarakat, khususnya warga Ukrida untuk menggunakan hak pilihnya dengan baik. Kegiatan edukasi dan pengabdian masyarakat juga terus dilakukan guna memperkenalkan karya Ukrida, seperti melalui kegiatan *Ukrida Goes East* (UGE) ke empat kota di empat provinsi.

Melalui perayaan kemerdekaan Ke-78 Republik Indonesia, Ukrida mengajak sivitas akademika untuk menjadi tuan rumah yang baik di negeri sendiri, dengan tetap menggelar upacara bendera, yang diikuti dengan penuh semangat kebangsaan dari warga Ukrida. Kecintaan Ukrida kepada tanah air juga diwujudkan melalui pemberian 200 bendera merah putih kepada Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Berita tentang perpustakaan Ukrida yang telah melaksanakan akreditasi dan memperoleh hasil Akreditasi A juga tersaji dalam *Ukrida Impact* edisi ini. Informasi lainnya yang menggembirakan bagi Ukrida, yaitu diterimanya Surat Keputusan Guru Besar Ilmu Manajemen atas diri Dr. Adrie Frans Assa, Dosen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Ukrida yang akan menambah semarak pengabdian Ukrida ke depan.

Rubrik-rubrik tetap pun terus hadir disertai informasinya yang *update* sehingga menambah keyakinan bahwa Ukrida terus berkarya, dan hadir dengan berbagai gagasan yang bermanfaat. Sebagai kampusnya pemimpin perubahan dengan motto *Lead to Impact*, Ukrida akan terus memimpin yang memberi dampak baik bagi masyarakat luas.

Redaksi.

Ada apa di Ukrida Impact?

- 01 Upaya berkesinambungan program studi Informatika Ukrida Menuju "Health Informatics" dan "Intelligent System"
- 03 Prodi Informatika Ukrida peroleh Hibah LLDIKTI untuk pembelajaran daring kolaboratif dengan UKI Paulus Makasar
- 05 Global mental health
- 05 PSMB Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer
- 06 Perpustakaan Ukrida meraih Akreditasi A
- 07 PSMB Fakultas Psikologi 2023 Unity in Diversity
- 08 Sharing session Prof. Byron J. Good, Ph.D.
- 09 Talent internship program
- 12 Webinar lompatan karier dengan beasiswa S2 luar negeri
- 14 Kunjungan ke Alibaba Cloud
- Pemahaman praktis tentang Cloud computing
- 16 Ukrida menyambut mahasiswa inbound dari Udhira Bali
- 17 Penyerahan SK Guru Besar Ilmu Manajemen
- 17 Kunjungan Secretary General of ACUCA
- 18 Kolaborasi mengatasi Stunting
- Ukrida dan RS Ukrida serta Indonesian Care tandatangani MoU
- 18 Ukrida Sambut 11 orang calon mahasiswa dari Mahakam Ulu
- 19 Ukrida rayakan HUT ke-78 kemerdekaan Republik Indonesia
- 20 Empowering Academics
- Strategi efektif menulis dan memublikasikan hasil penelitian
- 21 Catatan perjalanan kolaborasi pengabdian kepada masyarakat Ukrida Goes East 2023
- 23 Melangkah bersama alam Ekspedisi Gunung Ciremai
- 25 Catatan pekerja untuk WFH sehat
- 27 Pengabdian kepada masyarakat Prodi Keperawatan
- Peningkatan kebiasaan mencuci tangan
- 29 Gelar National Christian Student Leadership Camp NCSLC 2023
- Ukrida berkomitmen membentuk karakter Pemimpin di era digital
- 33 Ukrida dukung deklarasi Pemilu damai
- 35 Campus visit & hiring
- 36 Gathering Alumni Magister Manajemen
- Ukrida memperkuat motivasi dan optimisme dalam meraih sukses
- 38 Mahasiswa Prodi Keperawatan berbagi pengalaman sebagai Tim Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- 40 Webinar nasional pengabdian masyarakat Artificial Intelligence
- 41 Town hall lead 2.0
- 43 SMAK BPK Penabur Bandar Lampung mengikuti campus tour Ukrida
- 43 SMAK BPK Penabur Bogor mengikuti campus tour Ukrida
- 44 Site visit proyek pembangunan tol Serbaraja oleh mahasiswa Teknik Sipil Ukrida
- 45 Penandatanganan MoU Ukrida dengan SAI dan WTA
- 46 Memersingkat masa tunggu alumni yang baru lulus
- Ukrida bekerja sama dengan PT. Indocare Citrapacific adakan Campus Hiring
- 49 Profil Alumnus: dr. Budi Satria, Sp.DV
- 51 Ukrida Bisa!!: Kejuaraan BIGFEST Taekwondo Challenge
- 52 Kejuaraan Nasional Taekwondo Prabu Challenge 6
- 53 Berita LPPM: Tips agar berhasil dalam penelitian
- 55 Berita RS Ukrida: Lawan Mager biar hidup lebih seger
- 58 Tanya Dok: Eris, Covid varian baru
- 60 Ruang Konsultasi: Content marketing explore beyond limit
- 62 Ruang Komunikasi: Desain antarmuka pengguna (UI) dan pengalaman Pengguna (UX) Seni membuat aplikasi yang "Instagramable"
- 64 Berbagi Ilmu: Seminar series for career Kolaborasi Prodi Informatika dengan Star Hunter Indonesia
- 67 English Corner: Spotlight on the Dean's Challenge selection: "The Tomorrow We Dream of"
- 68 Tips for You: Adaptasi memasuki dunia perguruan tinggi
- 70 Asah Otak 11

SURAT PEMBACA

Salam persahabatan,

Saya Albertus Prabowo, aktif sebagai pegiat media sosial, dan kalau tidak salah saya pernah membaca majalah Ukrida Impact yang diterbitkan oleh Ukrida, sewaktu masih berada di Jakarta. Saya melihat konten dan rubriknya cukup baik sesuai porsi kaum muda secara khusus dalam mengangkat isu pendidikan nasrani yg lebih unggul.

Saya memang dari gereja Katolik dan saat ini berdomisili di luar Jakarta. Semoga konten majalah Ukrida tetap bernuansa akademik tetapi mudah dicerna generasi zaman now. Salam dan semoga sukses.

Albertus Prabowo
di Semarang

Yth. Pengasuh majalah Ukrida

Beberapa kali saya mengikuti/membaca majalah Ukrida Impact yang diterbitkan oleh Ukrida.

Saya sebagai warga jemaat GKI bersyukur dan bangga karena Ukrida yang adalah bagian dari GKI ikut berkarya memajukan pendidikan.

Informasi yang termuat di majalah tersebut menjadi cerminan Ukrida adalah universitas Kristen yang baik. Selain dari majalah Ukrida saya juga pernah beberapa kali membaca berita tentang Ukrida di media massa online. Semoga kedepannya Ukrida lebih baik lagi melayani Tuhan dan sesama.

Sidharto - Pondok Bambu, Jakarta Timur
Warga jemaat GKI Kebayoran Baru

Yth. Redaksi majalah Ukrida Impact

Saya anggota jemaat GKI Bogor pernah beberapa kali melihat majalah Ukrida (tidak rutin mendapat) tetapi saya melihat isinya baik dan edukatif. Semoga tetap mempertahankan bahkan bisa meningkatkan performanya supaya semakin dikenal dan Ukrida menjadi pilihan buat generasi milenial. Terimakasih.

Salam,
Daniel



Upaya Berkesinambungan Program Studi Informatika Ukrida MENUJU "HEALTH INFORMATICS" DAN "INTELLIGENT SYSTEM"

Program Kompetisi Kampus Merdeka (PKKM) telah menjadi bagian dari hibah pemerintah selama tiga tahun terakhir. Tahun 2023 ini, Prodi Informatika Ukrida untuk pertama kalinya bergabung dalam program tersebut. Melalui perjuangan yang sangat ketat mulai dari tahap Submit Proposal pada Februari 2023, dilanjutkan dengan Verifikasi Kelayakan pada Maret 2023, lalu Kontrak dan Pencairan Dana pada Juni 2023 dan akhirnya mulai Implementasi pada bulan Juli 2023, Prodi Informatika berhasil meraih pendanaan sekitar 380 juta rupiah yang akan digunakan dalam satu tahun ke depan. Dana tersebut berhasil diperoleh setelah melalui proses verifikasi kelayakan yang cukup panjang, dimulai dari presentasi usulan tim PKKM Prodi Informatika dan diskusi alot dengan

reviewer. Cukup banyak masukan dari *reviewer* dan *update* aktivitas yang dilakukan pada usulan awal, sehingga akhirnya dicapai kesepakatan dan juga pendanaan.

Komitmen Prodi Informatika untuk Menjadi Lebih Baik

Partisipasi Prodi Informatika Ukrida dalam program PKKM tidak hanya sekadar tindakan, tetapi juga merupakan komitmen Prodi untuk mendukung program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang digagas oleh pemerintah. Prodi Informatika juga percaya bahwa dengan menyelenggarakan perkuliahan berbasis proyek dan studi kasus, dapat meningkatkan kualitas pendidikan yang ditawarkan. Melalui langkah-langkah ini, Prodi Informatika berharap dapat meningkatkan citra

Prodi di mata masyarakat dan secara paralel juga berkontribusi pada akselerasi *road map* pengembangan Prodi menuju "*Health Informatics*" dan "*Intelligent System*" sesuai dengan perencanaan strategis yang dijalankan oleh Rencana Induk Pengembangan (RIP) Ukrida.

Mengurangi Gap dengan Mitra serta Memaksimalkan IKU

Tujuan dari partisipasi Prodi Informatika dalam PKKM adalah untuk meningkatkan kualitas lulusan dengan cara mengurangi kesenjangan (*gap*) antara kebutuhan mitra industri dengan kondisi lulusan. Gap ini dapat terjadi dalam hal keterampilan teknis (*Hard skills*) maupun keterampilan interpersonal (*Soft skills*). Tujuan lain dari partisipasi Prodi dalam PKKM



Proses Update Aktivitas dalam Verifikasi Kelayakan

adalah untuk mencapai Indikator Kinerja Utama (IKU) yang sudah ditetapkan oleh pemerintah.

Proses ini cukup sulit, sehingga Prodi harus kreatif dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran dan pengembangan Prodi. Tim Prodi juga dituntut untuk teliti dan kritis dalam mendefinisikan *gap* dan merancang aktivitas untuk mengatasi *gap* tersebut. Keseriusan tim Prodi dalam merancang beragam aktivitas dalam usulan program PKKM ini terlihat pada Gambar.

Strategi Implementasi PKKM

Untuk mencapai tujuan diatas, Prodi Informatika merancang strategi yang terdiri dari tiga aktivitas utama yang melibatkan mahasiswa, dosen, serta mitra industri:

1. Peningkatan Kompetensi Dosen: Dosen Prodi Informatika akan mengikuti pelatihan yang sesuai dengan kompetensi mereka dan sejalan dengan rencana pengembangan Prodi. Pelatihan ini akan memastikan bahwa dosen memiliki pengetahuan terkini yang dapat mereka sampaikan kepada mahasiswa.
2. Peningkatan Kualitas Pembelajaran: Prodi akan

memperkuat kolaborasi dengan mitra industri yang ada, mengembangkan materi pembelajaran yang inovatif, dan mengintegrasikan pengalaman dunia nyata ke dalam kurikulum. Hal ini akan memberikan mahasiswa wawasan yang lebih dalam tentang industri teknologi informasi.

3. Peningkatan Peran Serta Mahasiswa: Prodi akan mendorong mahasiswa untuk aktif terlibat dalam berbagai kegiatan MBKM, seperti pertukaran mahasiswa dan magang di perusahaan mitra. Hal ini akan memberikan mereka pengalaman praktis yang berharga dan meningkatkan keterampilan mereka.

Mitra Industri dan Mahasiswa sebagai Pemain Kunci

PKKM Prodi Informatika melibatkan sekitar 20 sampai dengan 30 mahasiswa dalam berbagai aktivitas di tujuh mitra industri yang beragam, mulai dari perusahaan teknologi hingga sektor pendidikan dan UMKM. Peran mitra sangat penting dalam program ini:

1. Tempat Magang: Mitra industri akan menjadi tempat bagi

mahasiswa untuk menjalani magang, memperoleh pengalaman praktis, dan mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan oleh dunia kerja.

2. Tempat Mengajar (BKP Asisten Mengajar): Mitra industri akan menjadi tempat bagi mahasiswa untuk menjadi asisten mengajar, memperoleh pengalaman praktis, membagikan ilmu, serta mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan di dunia kerja.
3. Tempat Pertukaran Pelajar Antar Prodi: Program PKKM juga melibatkan pertukaran pelajar antar Prodi atau antar Perguruan Tinggi, sehingga memungkinkan mahasiswa untuk belajar di lingkungan yang berbeda dan memperluas wawasan mereka.
4. Tempat Riset/Penelitian: Dukungan mitra industri dalam penelitian dan riset Prodi Informatika, memungkinkan dosen dan mahasiswa untuk melakukan penelitian yang relevan dengan kebutuhan industri, sehingga hasil penelitian yang dikerjakan oleh dosen dan mahasiswa dapat dimanfaatkan oleh industri dan masyarakat luas. **(Vaneza Angelica Citra)**



PRODI INFORMATIKA UKRIDA PEROLEH HIBAH DIKTI UNTUK PEMBELAJARAN DARING KOLABORATIF DENGAN UKI PAULUS MAKASAR

Di antara beragam peluang hibah yang ditawarkan oleh DIKTI tahun 2023 ini, Prodi Informatika Ukrida, berkesempatan untuk mendapatkan satu jenis hibah yang berfokus pada Pembelajaran Daring Kolaboratif (PDK). Program ini bertujuan memfasilitasi inovasi dalam pendidikan, sehingga memungkinkan perguruan tinggi untuk bersama-sama merancang solusi pembelajaran yang efektif dan relevan dengan kebutuhan industri saat ini.

Hibah ini juga merupakan hibah yang diberikan untuk mendukung

pelaksanaan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), dimana terdapat delapan Indikator Kinerja Utama (IKU) yang disasar, dan PDK ini sendiri berfokus untuk menasar pada IKU 7, yaitu tentang kelas yang kolaboratif dan partisipatif. Pada dasarnya IKU ini berupaya untuk menciptakan kelas yang lebih partisipatif dimana mahasiswa ikut membantu membangun suasana kelas yang efektif sesuai standar Kemendikbud. Oleh karena itu implementasinya dilakukan secara *project-based* atau *case-method*.

Hibah PDK Bagi Prodi Informatika Ukrida dan UKI Paulus

Dalam upaya mendorong inovasi dalam pendidikan dan mempersiapkan lulusan yang lebih berkualitas, tahun 2023 ini Prodi Informatika Universitas Kristen Krida Wacana (Ukrida) menggandeng mitra dari Prodi Teknik Informatika di Universitas Kristen Indonesia Paulus (UKIP) Makassar. Dalam kelas kolaboratif ini, kedua Prodi mengambil langkah luar biasa dengan menggabungkan mahasiswa dan mahasiswa mereka untuk mengerjakan project bersama dalam kelas.



Tahapan Kolaborasi

Pelaksanaan kelas kolaboratif ini juga ditunjukkan oleh dosen pengampu mulai dari penyusunan Rencana Pembelajaran Semester (RPS), penyusunan bahan atau materi kuliah, penentuan rubrik penilaian/evaluasi.

Pengajuan hibah PDK ini dimulai dari Proses Pendaftaran dengan pengajuan proposal pada bulan Februari 2023. Dilanjutkan dengan Kontrak dan Pencairan dana pada Juni 2023 dan mulai diimplementasi mulai Juli 2023. Dana diberikan oleh pemerintah untuk mendukung kelancaran proses kolaboratif antara Prodi Pengusul, yaitu Prodi Informatika Ukrida dengan Prodi Mitra, yaitu UKIP Makassar.

Tujuan dan Bentuk Kolaborasi

Kolaborasi antara Prodi Informatika Ukrida dan Prodi Teknik Informatika UKIP Makassar memiliki tujuan untuk menyelenggarakan perkuliahan *daring* pada dua mata kuliah, yaitu:

1. Pemrograman Web 1: Mata kuliah yang mengajarkan dasar - dasar dalam pemrograman web dan teknologi terkini yang ada di dalam pengembangan web.
2. Algoritma dan Pemrograman 1: Mata kuliah yang berfokus pada pemahaman Algoritma serta dasar - dasar pemrograman.

Kolaborasi antar Prodi ini melibatkan sejumlah langkah konkret yang mendukung penyelenggaraan

pembelajaran daring kolaboratif yang efektif, seperti:

- Penyusunan Rancangan Pembelajaran Semester (RPS) bersama: Dosen dari kedua prodi bekerja sama dalam menyusun RPS untuk memastikan bahwa kurikulum yang diajarkan sesuai.
- Penentuan materi pembelajaran bersama: Dosen dari kedua Prodi berkolaborasi dalam menentukan materi pembelajaran. Mereka juga akan menyusun materi dalam bentuk presentasi atau video pembelajaran yang akan digunakan di dalam kelas nantinya.
- Pelaksanaan pengajaran daring bersama: Dosen dari kedua Prodi akan mengajar bersama dalam ruang kelas daring. Hal ini memungkinkan mahasiswa dari kedua institusi untuk belajar serta berkolaborasi secara langsung.
- Proses Evaluasi Bersama: Para dosen juga akan bekerja sama mengevaluasi hasil dari kolaborasi ini untuk memastikan bahwa standar tetap konsisten dan terjaga.

Untuk mempermudah implementasi, maka kolaborasi dibagi menjadi 3 tahap seperti terlihat pada Gambar. Tahap pertama kolaborasi adalah diskusi awal untuk menandai kesepakatan bersama kedua Prodi. Dilanjutkan dengan tahap kedua, yaitu implementasi tahap pertama untuk

finalisasi RPS dan output. Lalu tahap terakhir adalah implementasi tahap kedua, yaitu pelaksanaan dan evaluasi kegiatan pembelajaran. Gambar utama adalah salah satu bentuk diskusi bersama yang juga dilakukan secara daring antara kedua Prodi.

Dampak dari PDK: Inovasi Pembelajaran dan Meningkatkan Kemampuan Lulusan di Era 4.0

Selain pelaksanaan kolaborasi dalam pembelajaran daring dan peningkatan partisipasi mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran, sasaran jangka panjang dari hibah ini adalah untuk menciptakan kemampuan lulusan di era industri 4.0. Era 4.0 atau yang disebut dengan era digital telah menciptakan paradigma baru dalam dunia pendidikan dan juga kehidupan sehari-hari.

Dalam bidang pendidikan, teknologi yang berkembang dengan sangat pesat membukakan pintu bagi metode pembelajaran yang lebih fleksibel dan lebih terjangkau. Walaupun memang perubahan ini juga membawa tantangan baru. Karena itu inovasi dalam dunia pendidikan adalah sebuah keharusan, untuk meningkatkan kemampuan sumber daya, serta memenuhi kebutuhan masyarakat dan industri yang semakin kompleks.

Selain itu, pembelajaran kolaboratif partisipatif juga membantu untuk menghasilkan lulusan yang lebih siap pakai di dunia kerja. Karena melalui project dan kasus yang dijadikan metode utama dalam proses pembelajaran partisipatif, para lulusan juga sudah makin terbiasa untuk belajar secara mandiri dan banyak melakukan praktik. Karena itu mereka menjadi sudah lebih terbiasa dengan atmosfer dunia kerja. **(Vaneza Angelica Citra)**

GLOBAL MENTAL HEALTH



Kesehatan mental dan fisik merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh setiap manusia. Pada era saat ini, kepentingan dari kesehatan mental sudah diserukan di mana-mana. Kali ini, Ukrida mengadakan webinar terkait *Global Mental Health*, yang diadakan pada tanggal 31 Agustus 2023. Webinar diadakan melalui Zoom. Kata sambutan disampaikan oleh Rektor, Dr. dr. Wani Devita Gunardi, Sp.MK(K) dan Bapak Oki Widjaja, B.Sc (Hons), Ketua Umum Yayasan BPTK Krida Wacana. Mereka berharap, dengan adanya acara ini, para Ukridian dapat menjadi pribadi yang memiliki hubungan sehat antara satu dengan yang lainnya, demi membangun kekompakan.

Selain itu, ada beberapa pembicara yang diundang untuk memberikan pengetahuan lebih bagi para peserta. Sesi *Psychosocial Aspects of Wellbeing*, yang dibawakan oleh Prof. Johanna E. Prawitasari, membahas tentang bagaimana ambisi dari seorang manusia, kedewasaan setiap pribadi, serta bagaimana manusia dapat aktif bekerja sama dan tetap peduli terhadap orang-orang di sekitarnya. Sementara itu, pada sesi yang dibawakan oleh Dr. Dian Kusuma, yaitu *Global Health Issues in Non-Communicable Diseases* berfokus pada bagaimana manusia dapat menjamin kehidupan yang sehat, dan meningkatkan kesejahteraan manusia. **(Vannia Tabitha Talakua)**

PSMB

FAKULTAS TEKNIK DAN ILMU KOMPUTER



Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer (FTIK) melaksanakan kegiatan Pengantar Studi Mahasiswa Baru (PSMB) Tahun 2023, yang berlangsung selama dua hari dengan tema "*Loving Enlightening Advance Determined*" (LEAD), berlokasi di Kampus I pada tanggal 22-23 Agustus 2023. Kegiatan PSMB dihadiri oleh Dekan FTIK Dr. Ir. Oki Sunardi, IPM, ASEAN Eng., Ketua Program Studi Informatika Dr. Gisela Nina Sevani, S.Kom., M.Si., M.M., Ketua Program Studi Teknik Sipil Hans Dermawan, S.Pd., M.T., Ketua Program Studi Teknik Elektro Ir. Johansah Liman, M.T., dan Ketua Program Studi Teknik Industri Meriastuti Ginting, S.T., M.T., selain itu hadir pula perwakilan dari Lembaga Kemahasiswaan (LK).

Rangkaian kegiatan hari pertama sangat ringkas, pagi hari mahasiswa baru melakukan presensi untuk masuk ke auditorium. Kata sambutan oleh Ketua Panitia PSMB 2023 Dr. Endi Putro, S.Kom., M.T. Kemudian sambutan dan arahan oleh Dekan FTIK. *Sharing* alumni dibawakan oleh Kevin Sutanto S.T., M.Sc. (alumnus Prodi Teknik Elektro – 2015), yang memberikan banyak motivasi untuk aktif dan fokus dalam dunia teknologi.

Di hari kedua, diadakan *games* berjudul *Adventure time* dengan mengitari kampus, di mana terdapat pos dengan kode *clue*. Kemudian pengenalan dengan program-program studi yang ada di FTIK, sesuai dengan program studi yang mereka pilih. **(Nathan Septian)**



Perpustakaan Ukrida Meraih **AKREDITASI A**

Sebuah teori dalam ilmu perpustakaan yang tidak pernah lekang yaitu *Ranganathan's The Five Laws of Library Science*, yang tahapannya adalah:

1. *Books are for use*
2. *Every person his or her book*
3. *Every book its reader*
4. *Save the time of the reader*
5. *A library is a growing organism*

Hukum kelima menyatakan bahwa perpustakaan adalah organisasi yang selalu bertumbuh, bergerak, dan berubah menyesuaikan diri dengan perkembangan di masyarakat. Akreditasi perpustakaan mengacu pada SNP (Standar Nasional Perpustakaan) No. 13 Tahun 2107. Dengan demikian, Standar Nasional Perpustakaan Perguruan Tinggi adalah bagian dari kegiatan penjaminan mutu dalam penyelenggaraan perpustakaan.

Perpustakaan Ukrida untuk kali pertama melaksanakan akreditasi, yang persiapannya dimulai sejak tahun 2021, dengan menginventarisasi dokumen-dokumen untuk setiap komponen sesuai dengan ketentuan, hingga kelengkapan dokumen akreditasi dapat dikumpulkan pada bulan Juli 2023. Proses penilaian akreditasi dimulai dari kegiatan visitasi 2 Agustus 2023 oleh Dinas Perpustakaan dan Arsip (Dispusip) DKI Jakarta, sebagai Perpustakaan Pembina bagi semua tipe perpustakaan di wilayah DKI Jakarta.

Asesor Dispusip memberi masukan dan perbaikan hingga pelaksanaan akreditasi oleh Asesor Perpustakaan Nasional tanggal 10 Agustus 2023. Rektor, Dr. Wani Devita Gunardi, Sp.MK(K), dalam sambutannya menekankan pengelolaan perpustakaan selama ini, Ukrida tetap mengacu pada Undang-Undang

Nomor 43 Tahun 2007, bahwa setiap perguruan tinggi menyelenggarakan pengelolaan perpustakaan yang memenuhi standar nasional perpustakaan, dengan memerhatikan standar nasional Pendidikan.

Setelah melalui proses verifikasi dokumen dan sesi tanya jawab antara Asesor dengan Tim Perpustakaan Ukrida, maka Perpustakaan Ukrida dinyatakan memperoleh akreditasi A. Perpustakaan Ukrida dengan dukungan teknologi dan sistem mutakhir serta nilai budaya LEAD, akan konsisten mendukung proses pembelajaran sivitas akademika Ukrida. (**Wurdianto**)

"The journey of a thousand miles begins with a single step"
— Lao Tzu



PSMB Fakultas Psikologi 2023

Unity in Diversity

Sebagai rangkaian acara penyambutan mahasiswa baru, Fakultas Psikologi melaksanakan kegiatan Pengantar Studi Mahasiswa Baru (PSMB). Kegiatan yang berlangsung selama tiga hari ini diselenggarakan di Kampus I pada tanggal 22, 23, dan 25 Agustus 2023, dengan mengusung tema “Unity in Diversity”. Acara ini tidak saja dihadiri oleh mahasiswa baru Angkatan 2023, tetapi juga oleh Dekan Fakultas Psikologi, Bapak William Gunawan, S.Psi., M.Min., M.Si., Ph.D, CLC., Ketua Program Studi Psikologi, Ibu Pinkan Margaretha Indira, M.Psi., Psikolog, para dosen Fakultas Psikologi, Lembaga Kemahasiswaan (LK) Fakultas Psikologi, perwakilan *club* Fakultas Psikologi, mahasiswa aktif

Angkatan 2019-2022, serta alumni Fakultas Psikologi.

Rangkaian kegiatan hari pertama PSMB diawali dengan kata sambutan oleh Ketua Panitia Pelaksana PSMB 2023, Kezia Wuitaniago, mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2021. Kemudian, acara dilanjutkan dengan kata sambutan oleh Dekan, Bapak William Gunawan. Beliau menyampaikan bahwa kiranya Fakultas Psikologi Ukrida dapat menjadi *top 5%* Fakultas Psikologi terunggul di Indonesia, di mana hal ini diwujudkan dengan visi dan misi Fakultas Psikologi, yakni “Menjadi Fakultas Psikologi yang unggul dalam mengembangkan ilmu pengetahuan

perilaku untuk mewujudkan kesehatan mental di era teknologi digital, berdasarkan nilai-nilai kristiani dalam rangka kesejahteraan masyarakat”. Selanjutnya, acara dilanjutkan dengan pengenalan LK Fakultas Psikologi oleh Ketua beserta Wakil Ketua Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Grace Santosa dan Tifara Gloria (Angkatan 2020), dan Ketua beserta Wakil Ketua Badan Perwakilan Mahasiswa (BPM) Fakultas Psikologi, Charlene Isaura dan Johanna Oktavia Tania (Angkatan 2020). Kemudian pengenalan *club* Fakultas Psikologi yakni *nyikologis*, debat, meniti, dan cerdas-cermat oleh setiap perwakilan *club*. Acara berikutnya adalah kampanye dan pemilihan calon ketua angkatan



Pengenalan kurikulum dan dosen pembimbing akademik oleh Ibu Pinkan Margaretha

mahasiswa 2023. Acara PSMB hari pertama ini juga dihadiri oleh perwakilan dari Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI) Wilayah II, dalam rangka *ILMPI Goes to Campus*. Acara diakhiri dengan *games* dan pengenalan Fakultas Psikologi.

PSMB hari kedua merupakan bentuk pembekalan dalam mempersiapkan mahasiswa baru untuk mengawali langkah di perkuliahan. Para dosen dan staf Fakultas Psikologi diperkenalkan oleh Sekretaris Program Studi Psikologi, Bapak Vincent Suryawidjaja, S.Psi. Kemudian

dilanjutkan dengan pengenalan kurikulum dan dosen pembimbing akademik oleh Ibu Pinkan Margaretha. Kegiatan PSMB hari kedua diakhiri dengan penyampaian tentang etika dan prosedur di dalam kelas. Ketiga kegiatan ini sekiranya dapat membantu mahasiswa dalam menyiapkan dirinya dalam menginjak bangku perkuliahan.

Terakhir, PSMB hari ketiga diawali dengan *alumni talk* bersama Erthguina Esther, S.Psi, alumnus Angkatan 2017, Hermina Remina, S.Psi, alumnus Angkatan 2018, dan Sylvia Angelica,

M.Psi, Psikolog, alumnus Angkatan 2011. Setelah bincang-bincang dengan alumni, dilanjutkan sesi pengenalan singkat dengan mahasiswa pertukaran dari Fakultas Psikologi Undhira (Universitas Dhyana Pura, Bali), yang akan mengikuti perkuliahan di Fakultas Psikologi Ukrida, oleh Bapak William Gunawan. Acara kemudian kembali dilanjutkan dengan debat dan pemilihan ketua angkatan. Tidak hanya dihadiri oleh alumni Fakultas Psikologi saja, PSMB hari ketiga juga dimeriahkan oleh penampilan *modern dance* dari Unit Kegiatan Mahasiswa Seni dan Kreativitas (UKM SK). Berikutnya, setiap kelompok mahasiswa baru juga turut menghiasi keseruan dengan berbagai penampilan seni, tari tradisional dari berbagai daerah, hingga drama. Panitia pelaksana PSMB 2023 juga ikut memersembahkan sebuah *flash mob* dalam rangka apresiasi peserta, serta penyambutan mahasiswa baru. Rangkaian kegiatan PSMB diakhiri dengan *faculty tour* Fakultas Psikologi Ukrida. **(Vivian)**

SHARING SESSION PROF. BYRON J. GOOD, PH. D.



Pada tanggal 14 Agustus 2023, Prof. Byron J. Good, Ph.D, BD (Harvard University) dan Prof. Johannes Coenraad Pols (University of Sydney) berkunjung ke Ukrida, untuk mengadakan penelitian bersama Ukrida di bidang kesehatan mental, yang mengikutsertakan Program Studi Keperawatan dan Program Studi Psikologi Ukrida. Pertemuan ini ingin menemukan kolaborasi dalam bidang penelitian:

1. *Research on Long Term Conflict* - Prodi Psikologi
2. *Mental Health in Highschool and University Students* - Prodi Psikologi
3. *Fear of Consulting with Psychiatrist in Bali in the case of People who Experience Psychosis* - Universitas
4. *Peer Counseling for Teenager*
5. *Mental Health - SelfHarm*
6. *Pandemic Preparedness of Healthcare Workers* - Prodi Keperawatan

Kedua professor sangat terbuka untuk bertukar pikiran dan memberikan *tips* dan trik, bahkan prinsip dasar yang perlu dilakukan. Hal utama yang difokuskan adalah PTSD (*Post Trauma Stress Disorder*) yang dialami oleh korban. **(Nathan Septian)**



Talent Internship PROGRAM

Saya, Kenny Vincentius Tanuwijaya, mahasiswa Program Studi Informatika Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer (FTIK) Angkatan 2020. Pada awal tahun ini, saat memasuki Semester VI, saya mengikuti program pertukaran pelajar ke Taiwan, tepatnya di National Formosa University (NFU) melalui *Talent Internship Program*, yang merupakan program pertukaran pelajar berdasarkan kerja sama antara Ukrida dengan National Formosa University. Program ini tersedia untuk mahasiswa Ukrida yang memasuki Semester IV dan VI.

Saya mendaftar *Talent Internship Program* atau yang biasa kami singkat dengan TIP pada tanggal 14 Februari 2023. Persyaratan pendaftaran yang

dibutuhkan antara lain transkrip nilai selama lima semester, *English Proficiency Certificate*, dan CV. Kemudian saya menjalani proses *University Level Selection* pada tanggal 17 Februari 2023, melalui wawancara menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Setelah melalui proses seleksi, dua nama mahasiswa lolos untuk mengikuti TIP, yaitu saya dan Dave.

Setelah mengetahui bahwa kami diterima, kami menyiapkan *itinerary* yang dibutuhkan untuk kegiatan selama empat bulan di Taiwan. Kami juga melakukan serangkaian prosedur untuk melakukan pengajuan VISA di TETO (Taiwan Economics & Trade Office). Kami juga melakukan *medical*

check-up yang merupakan salah satu syarat penting untuk mengajukan VISA ke Taiwan.

Setelah melakukan persiapan selama hampir satu bulan, kami berangkat ke Taiwan pada tanggal 28 Maret 2023. Perjalanan dari Jakarta menuju Taipei, Taiwan memakan waktu lima setengah jam. Sesampainya di sana, kami dijemput oleh perwakilan dari NFU (Ms. Peggy), beliau yang nantinya akan mendampingi kami selama empat bulan ke depan dalam mengikuti *Talent Internship Program* ini, kemudian kami diajak ke kota Huwei, di mana kampus NFU berada. Sesampainya di Huwei, kami disambut oleh beberapa mahasiswa Indonesia, yang berstatus sebagai mahasiswa



Mengikuti sesi Thai Boxing yang diadakan oleh NFU yang bekerja sama dengan Immigration Office Taiwan.

aktif di NFU. Di apartemen Deng Feng Mi-lan, kami akan tinggal selama empat bulan untuk mengikuti program ini.

Dua hari setelah kami tiba di Huwei, kami diundang ke *International Office National Formosa University*, kami bertemu dengan Profesor Lin Frank, *Vice Director* dari *International Office NFU*. Kami dijelaskan tentang kegiatan-kegiatan apa saja yang akan kami lakukan, sistem pembelajaran, lingkungan kelas, dan kampus NFU. Kami diberi kesempatan untuk mengambil tiga mata kuliah dan satu *project work* bersama profesor pendamping kami. Saya dan Dave mengambil pelajaran dan *project work* yang berbeda, karena *background* jurusan kami berbeda di Ukrida. Saya mengambil tiga mata pelajaran yaitu *Applied Statistics*, *Theory and Practice of Investment*, dan *Machine Learning and Big Data*, serta *project work* mengenai *User Interface Design*,

didampingi oleh Profesor Tsiu-Tsen Shen.

Bagi saya, ketiga mata pelajaran itu tidak terlalu sulit, tidak berbeda jauh dengan pelajaran yang ada di Ukrida, yang membedakan hanya bahasa dalam penyampaian materinya. Saya dapat belajar banyak hal, salah satunya adalah ketika saya mengambil mata kuliah *Theory and Practice of Investment*, karena saya yang berasal dari jurusan Informatika di Ukrida, tentu merupakan hal yang baru untuk belajar di bidang *finance*. Saya belajar untuk berbicara di depan semua mahasiswa dari berbagai negara yang ada di NFU dalam mata kuliah ini, dan itu merupakan suatu kesempatan bagi saya untuk mengasah *skill public speaking*, yang memang belum saya dapatkan di Ukrida sebelumnya. saya juga melakukan *Project work* tentang *User Interface Design* bersama Profesor Tsiu-Tsen Shen. Beliau mengajak saya mengikuti kelasnya

yang berada di sektor *Interface Design* setiap minggu, beliau mengajarkan dan membimbing saya secara langsung, ini juga menunjukkan bahwa Profesor di NFU serius di dalam membimbing mahasiswanya, meskipun saya hanya berstatus sebagai mahasiswa pertukaran pelajar.

Peserta TIP di NFU tidak saja mengikuti kegiatan akademik, tetapi juga kegiatan yang non-akademik, misalnya kunjungan ke tempat bersejarah yang ada di Huwei. Pada minggu pertama kedatangan kami di NFU, kami diajak oleh Ms. Peggy mengunjungi *Sugarcane Company*, yang merupakan salah satu tempat budaya di Huwei, satu-satunya pabrik *Sugarcane* yang tersisa, yang memproduksi dengan menggunakan metode tradisional. Kami juga mengunjungi Juan Cun, tempat bersejarah yang dulunya merupakan tempat tinggal keluarga-keluarga tantara dari Republik Rakyat China (RRC) pada zaman peperangan.



Saya dan Dave (Peserta TIP dari UKRIDA) sedang foto Bersama dalam rangka lulusnya studi salah satu teman kami dari NFU.

Selain *cultural visit* bersama NFU, saya juga menyempatkan diri melakukan perjalanan pribadi bersama teman-teman Indonesia yang berstatus sebagai mahasiswa NFU. Kami pergi jalan-jalan ke kota Taipei dan Kaohsiung.

Pada tanggal 25 Juli 2023, di penghujung *Talent Internship Program* ini, saya kembali diajak oleh Ms. Peggy mengunjungi beberapa tempat yang ada di sekitar kota Huwei. Mulai dari Beikang Chaotian Temple, yang merupakan destinasi wisata sekaligus vihara bersejarah dari kota Beikang. Dan kami juga mengunjungi Chan Chau Ku Happy Moo Ranch, yang merupakan destinasi wisata sekaligus tempat produksi susu sapi, lengkap dengan toko-toko aneka makanan berbahan dasar susu. Di hari yang sama, kami melakukan *farewell* dengan NFU, dan pembagian sertifikat sudah mengikuti *Talent Internship Program*.

Pada tanggal 27 Juli 2023, kami bertolak menuju Taipei, dikarenakan

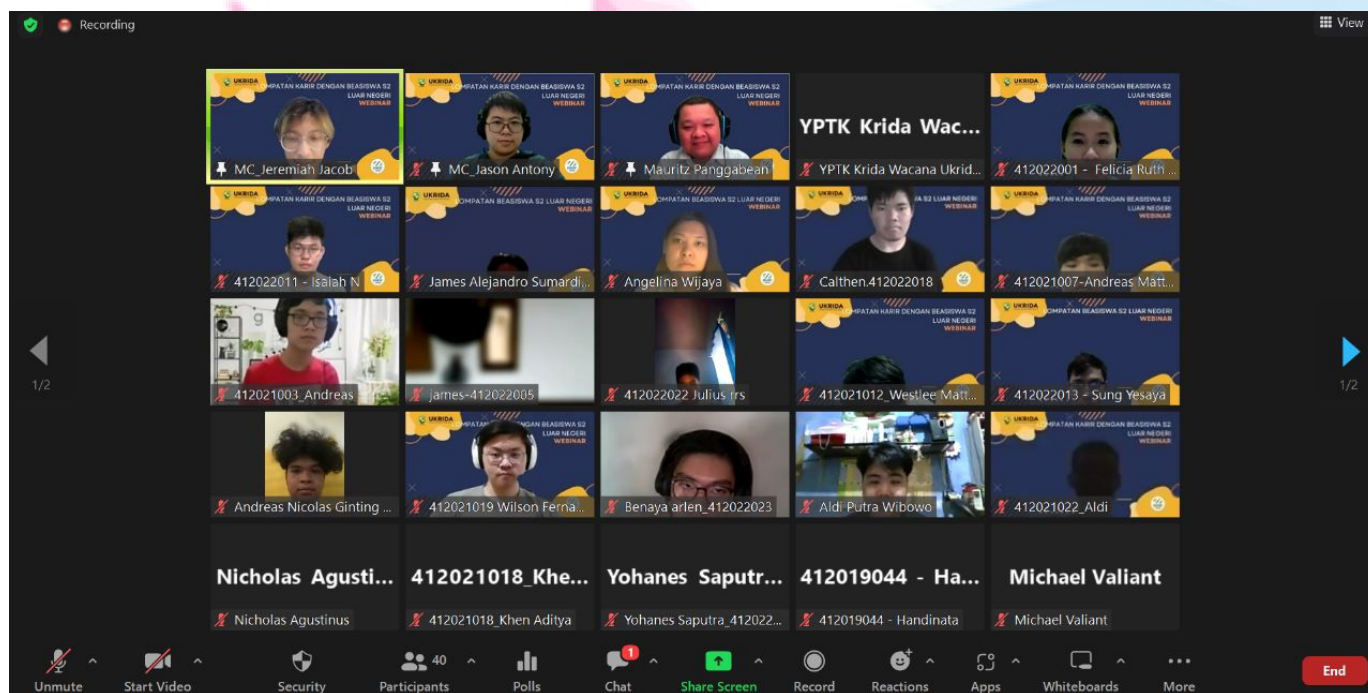
keputusan kami dari bandara di kota Taipei. Akhirnya, pada tanggal 28 Juli 2023, saya dan Dave pulang kembali ke tanah air.

Selama mengikuti *Talent Internship Program* di Taiwan, saya menghadapi beberapa tantangan. *Language barrier* adalah tantangan terbesar bagi saya, karena di Taiwan bahasa utamanya adalah bahasa Mandarin, sedangkan saya bisa dibilang hampir buta bahasa Mandarin, jadi tentunya itu adalah tantangan besar bagi saya. Tetapi tantangan itu tidak membuat semangat saya pupus, dikarenakan pembelajaran di kelas semuanya masih memakai bahasa Inggris, *language barrier* tidak terlalu berdampak pada kegiatan saya di kelas, melainkan kegiatan di luar kelas, tetapi saya terus berlatih sedikit demi sedikit, khususnya untuk keperluan sehari-hari, seperti membeli makanan, dan lain-lain.

Saya merasa *Talent Internship Program* ini sebuah *privilege* bagi saya, karena saya bisa mendapatkan dan

belajar banyak hal, yang sebelumnya belum saya dapatkan di Ukrida. Saya juga bisa banyak mengenal teman-teman dari mancanegara, dan juga teman sesama dari Indonesia yang sedang menimba ilmu di Taiwan, tentunya hal tersebut adalah salah satu *point plus* yang saya terima, karena saya bisa mendapatkan koneksi orang-orang yang berada di Taiwan, baik itu warga negara Indonesia maupun warga negara asing.

Bagi teman-teman yang sekiranya tertarik untuk mengikuti program pertukaran pelajar seperti IISMA atau *Talent Internship Program* ini, hal terpenting yang kita butuhkan adalah *skill* bahasa Inggris, dikarenakan hampir semua kelas perkuliahan di berbagai negara menggunakan bahasa Inggris, terutama kelas yang diperuntukkan bagi mahasiswa pertukaran. Semoga pengalaman saya ini bermanfaat bagi teman-teman yang memiliki rencana untuk melakukan TIP di tahun mendatang. **(Kenny Vincentius Tanuwijaya)**



Webinar

Lompatan Karier

dengan Beasiswa S2 Luar Negeri

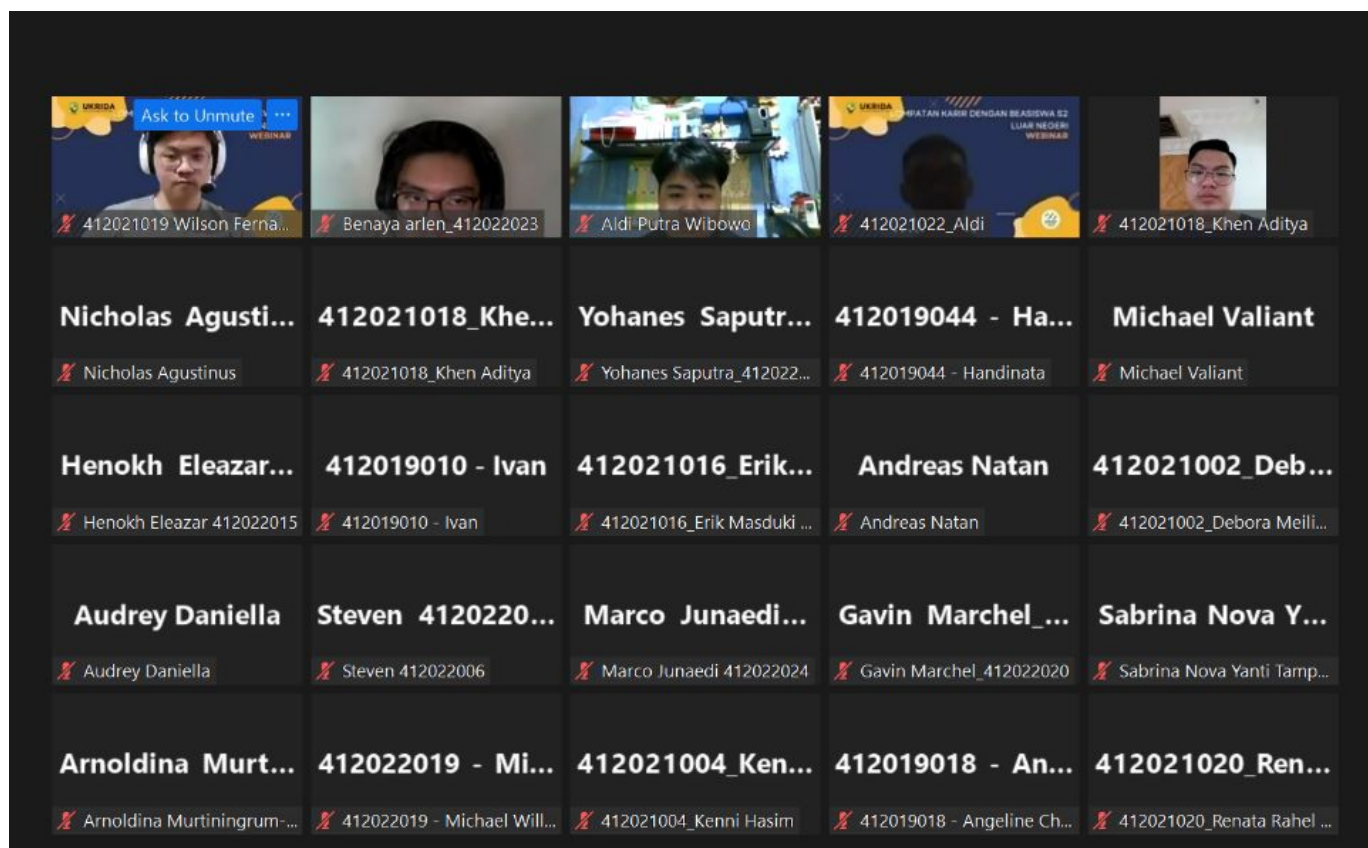
Pendidikan tinggi menjadi salah satu kunci dalam meraih kesuksesan karier. Setelah meraih gelar sarjana, banyak pertanyaan muncul tentang langkah selanjutnya dalam hidup. Beberapa mempertimbangkan untuk membuka bisnis sendiri, menikah, atau bergabung sebagai karyawan di perusahaan. Namun, ada juga yang bingung dan melihat studi lanjut sebagai pilihan menarik. Dalam konteks ini, banyak individu mempertimbangkan untuk melanjutkan studi S2, terutama di luar negeri, dengan harapan mendapatkan kualitas pendidikan dan riset yang lebih tinggi, memperluas wawasan, pikiran, pengalaman, serta meraih lompatan karier yang signifikan. Tetapi, bagi sebagian orang, biaya pendidikan yang tinggi dapat menjadi

kendala yang sulit diatasi. Untuk membantu menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, Himpunan Mahasiswa Informatika menyelenggarakan webinar "Lompatan Karier dengan Beasiswa S2 Luar Negeri", yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana beasiswa S2 dapat menjadi pintu masuk bagi individu, untuk menggali peluang karier baru. Dengan adanya beasiswa S2, memberikan kesempatan bagi mereka yang memiliki kualifikasi akademis dan dedikasi untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, tanpa harus khawatir tentang beban finansial yang berat.

Mengapa Memilih Studi S2 di Luar Negeri?

Pilihan untuk melanjutkan studi S2 di luar negeri bukanlah keputusan yang diambil dengan serta-merta. Beberapa alasan mengapa banyak individu memilih opsi ini adalah:

- **Kualitas Pendidikan dan Riset yang Unggul:** Banyak universitas di luar negeri memiliki reputasi internasional, dalam hal kualitas pendidikan dan riset. Mereka menawarkan program-program akademik yang canggih, dan fokus pada pengembangan pengetahuan mendalam dalam berbagai bidang.
- **Wawasan Pikiran dan Pengalaman Antarbudaya:** Studi di luar negeri membuka peluang untuk bertemu



Para Peserta webinar

dengan beragam budaya, pandangan, dan ide-ide baru. Interaksi dengan rekan dari berbagai belahan dunia dapat memerluas wawasan pikiran dan memer kaya pengalaman pribadi.

- **Lompatan Karier:** Gelar S2 dari universitas terkemuka di luar negeri dapat memberikan lompatan karier yang signifikan. Banyak perusahaan dan organisasi menghargai pemahaman mendalam dalam bidang tertentu, serta pengalaman belajar di luar negeri sebagai aset berharga bagi karyawan masa depan.

Beasiswa Penuh S2 Luar Negeri untuk Indonesia?

Indonesia memiliki berbagai kesempatan beasiswa penuh untuk studi S2 di luar negeri. Beberapa beasiswa terkenal termasuk:

- **Beasiswa Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP):** Program ini

menyediakan beasiswa penuh studi S2 dan S3 di luar negeri untuk berbagai jurusan, dengan tujuan mempersiapkan kader-kader Indonesia yang berkualitas.

- **Beasiswa Kemitraan Negara Berkembang (KNB):** Program ini ditawarkan oleh pemerintah Indonesia kepada warga negara-negara berkembang, untuk studi S2 di berbagai universitas di Indonesia.
- **Beasiswa Fulbright:** Beasiswa ini ditawarkan oleh pemerintah Amerika Serikat untuk studi S2 di AS. Program ini sangat kompetitif dan menawarkan peluang untuk belajar dan berkolaborasi dengan peneliti dan akademisi hebat.

Himpunan Mahasiswa Informatika menyelenggarakan webinar ini, dengan tujuan membantu mahasiswa dalam mengatasi dilema setelah lulus kuliah S1. Beberapa di antara mahasiswa memang seringkali

bingung untuk memilih bekerja atau melanjutkan studi di pascasarjana. Seminar ini memberikan pandangan bahwa dalam perjalanan meraih kesuksesan karier, memilih studi lanjut dan mendapatkan beasiswa adalah langkah penting. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang peluang dan tantangan yang terlibat, peserta webinar akan merasa lebih siap dan percaya diri, untuk melangkah menuju masa depan yang cerah dan bermakna. Webinar ini diharapkan dapat menjadi salah satu jembatan, yang akan membantu menghubungkan individu dengan peluang-peluang baru, dan membuka pintu menuju kesuksesan karier yang lebih besar. (Vincent)



Kunjungan ke Alibaba Cloud Pemahaman Praktis tentang **CLOUD COMPUTING**

Dalam upaya untuk membentuk para profesional yang siap menghadapi dunia industri, Himpunan Mahasiswa Informatika mengadakan sebuah kegiatan *company visit* yang menarik ke Alibaba Cloud, pada 6 Juni 2023. Kegiatan ini menghadirkan peluang bagi para mahasiswa untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang teori *cloud computing*, dan bagaimana teori tersebut diaplikasikan dalam dunia industri saat ini.

Dunia industri teknologi informasi (TI) saat ini sangat dipengaruhi oleh pertumbuhan pesat *Internet of Things* (IoT), yang telah membuka berbagai

peluang pekerjaan di berbagai sektor. Salah satu aspek krusial dalam ekosistem IoT adalah *cloud computing*, terutama dalam skala perusahaan atau industri yang membutuhkan infrastruktur *cloud* yang canggih dan skalabel. Dalam usaha untuk menghadapi tantangan ini, Himpunan Mahasiswa Informatika merasa penting untuk memberikan pemahaman praktis tentang *cloud computing* kepada mahasiswa, sehingga mereka siap untuk menghadapi dunia industri yang dinamis.

Kunjungan ke Alibaba Cloud menjadi momen berharga bagi mahasiswa, di

mana mereka memiliki kesempatan untuk mendapatkan wawasan baru, pengetahuan yang lebih mendalam, dan pengalaman praktis di bidang *cloud computing*. Alibaba Cloud sebagai perusahaan penyedia layanan dan produk *cloud* yang diperlukan dalam berbagai aspek bisnis, memegang peran sentral dalam ekosistem teknologisaat ini.

Kegiatan yang berlangsung selama empat jam ini, menampilkan serangkaian sesi yang memberikan wawasan mendalam kepada para peserta. Salah satu sesi utama melibatkan Bapak Matthew Taruno, seorang narasumber yang



Sharing session dengan Matthew Taruno



Office tour dipandu oleh Aaron Berliano Handoko



Foto bersama beberapa staff Alibaba Cloud

Sesi berikutnya dipandu oleh Bapak Aaron Handoko dari tim pemasaran Alibaba Cloud. Sesi ini membahas bagaimana pemasaran produk-produk Alibaba Cloud melibatkan pemahaman mendalam tentang produk itu sendiri. Selain itu, mahasiswa juga mendapatkan informasi tentang program-program pendidikan dan magang yang ditawarkan oleh perusahaan ini. Program ini mencakup rangkaian tahap pembelajaran untuk memahami produk yang dihasilkan, serta peluang magang tahunan yang terbuka untuk masyarakat umum.



Penyerahan plakat kepada pihak Alibaba Cloud

Kegiatan *company visit* ke Alibaba Cloud ini memberikan peluang berharga kepada mahasiswa, untuk mendapatkan wawasan praktis tentang *cloud computing*. Integrasi antara pemahaman teoretis dan aplikasi praktis di dunia industri, menjadi pondasi penting dalam pembentukan profesional yang sukses. Kunjungan ini memberikan wawasan tentang hubungan erat antara IoT dan *cloud computing*, serta peran yang dimainkan oleh perusahaan besar seperti Alibaba Cloud dalam mendukung ekosistem bisnis. Dengan pengetahuan mendalam dan pengalaman praktis yang diperoleh, mahasiswa siap menghadapi tantangan dunia industri teknologi yang semakin kompleks. (Sabrina Nova Yanti Tampubolon)

memberikan pemahaman tentang pentingnya konsep *cloud computing*. Dalam sesi ini, Bapak Matthew memperkenalkan berbagai peran kunci di Alibaba Cloud, menjelaskan tanggung jawab masing-masing divisi dalam menyediakan layanan yang mutlak dibutuhkan oleh konsumen. Penyampaian ini mencakup pemahaman tentang kebutuhan konsumen dalam layanan *cloud*, serta elemen-elemen yang harus diutamakan dalam pengembangan produk dan layanan.



Ukrida Menyambut Mahasiswa Inbound DARI UNDHIRA BALI

Ukrida melalui Program MBKM Mandiri *Inbound* menerima pertukaran mahasiswa dari Universitas Dhyana Pura (Undhira), Bali, pada 25 Agustus 2023 bertempat di Ruang Rapat Fakultas Psikologi Ukrida. Tiga orang mahasiswa Fakultas Psikologi Undhira akan mengikuti perkuliahan di Fakultas Psikologi Ukrida untuk satu semester ke depan. Dekan Fakultas Psikologi Ukrida William Gunawan, S.Psi., M.Min., M.Si., Ph.D, didampingi oleh Ketua Program Studi Psikologi Ukrida Pinkan Margaretha, S.Psi., M.Si., Psikolog, menyambut kedatangan ketiga orang mahasiswa tersebut, yang akan mengikuti kuliah secara *onsite* di Ukrida. Disampaikan oleh Dekan bahwa program ini sebagai wujud kerja sama untuk saling meningkatkan kapasitas.

Koordinator II Program Studi Psikologi Undhira, Agnes Utari Hanum

Ayuningtias, S.Psi., M.Si., sebagai pendamping mahasiswa Undhira mengapresiasi sambutan Ukrida, yang dirasakan sebagai menyambut keluarga sendiri. Diharapkan juga bimbingan Ukrida bagi ketiga mahasiswa Undhira, yang secara usia Fakultas Psikologi Ukrida berada cukup jauh di atas Fakultas Psikologi Undhira. Sedangkan perwakilan mahasiswa Undhira mengemukakan kesiapannya untuk mengikuti perkuliahan di Fakultas Psikologi Ukrida semester depan, dan berharap proses pembelajarannya membuat mereka berkembang lebih baik.

Semboyan *Lead to Impact* menjadikan Ukrida memberikan pendampingan melalui program pertukaran mahasiswa MBKM mandiri. **(Wurdianto)**

Penyerahan SK Guru Besar Ilmu Manajemen



Ukrida menerima Surat Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, tentang Pengangkatan Guru Besar Ilmu Manajemen atas nama Dr. Adrie F. Assa, pada 16 Agustus 2023. Penyerahan Surat Keputusan dilakukan oleh Kepala LLDIKTI Wilayah III, Prof. Dr. Toni Toharudin, S.Si., M.Sc. Rektor Dr. dr. Wani Devita Gunardi, Sp.MK(K) mengapresiasi dukungan penuh LLDIKTI Wilayah III, dan pendampingannya dalam proses pencapaian jenjang Guru Besar. Turut hadir dalam acara tersebut, Direktur Pelaksana YBPTK Krida Wacana Dr. Mina Sulastri, M.S., dan Wakil Rektor II Dr. Oktavia, S.E., M.S.Ak., CA.

Kepala LLDIKTI Wilayah III, Prof. Toni Toharudin berharap penerimaan SK Guru Besar ini ikut memotivasi para dosen untuk meningkatkan jenjang keangkatannya. Dikatakan juga oleh beliau bahwa LLDIKTI Wilayah III berkomitmen mengakselerasi kenaikan jabatan dari Lektor menjadi Lektor Kepala, dan selanjutnya menjadi Guru Besar. Peran Guru Besar sangat penting bagi perguruan tinggi, untuk ikut membimbing para dosen meningkatkan jabatan akademiknya.

Pengangkatan Dr. Adrie F. Assa sebagai Guru Besar, akan lebih memacu Ukrida dalam meningkatkan karya dengan semboyan *Lead to Impact*. **(Sisca Alfaningrum)**



Kunjungan Secretary general of ACUCA

Ukrida menerima kunjungan resmi dari *Secretary General* of Association of Christian Universities and Colleges in Asia (ACUCA), Profesor Kitai Kim, dari Hannam University, Korea Selatan, pada 22 Agustus 2023, bertempat di Kampus I Ukrida. Rektor, Dr. dr. Wani Devita Gunardi, Sp.MK(K) menyambut kunjungan Profesor Kitai Kim, dilanjutkan dengan diskusi kerja sama antara kedua belah pihak untuk *Micro Degree Program* (MDP). Turut hadir dalam acara yang difasilitasi oleh Unit Kemitraan dan Hubungan Internasional Ukrida, Wakil Rektor II, Dr. Oktavia, S.E., M.S.Ak., CA, Wakil Rektor III, Denni Boy Saragih, S.K.M., M.Div., M.Th., Ph.D, Pjs. Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Dr. Lambok D.R. Tampubolon, S.E., M.Si., dan Dekan Fakultas Psikologi, William Gunawan, S.Psi., M.Min., M.Psi., Ph.D.

Rektor menyatakan kebanggaannya dengan pencapaian MDP, yang memungkinkan lebih dari seratus mahasiswa sejak tahun 2022 dapat memperluas wawasan mereka. Selain itu, mobilitas mahasiswa dan dosen merupakan pintu gerbang menuju pertukaran lintas budaya, penelitian bersama, dan menciptakan pengetahuan bersama. Sementara itu, dari Fakultas Psikologi mengusulkan mata kuliah *Advance Career Planning* sebagai salah satu kelas dalam MDP. Penajakan kerja sama lain yang muncul dalam pembahasan adalah *Collaborative Teaching*, *Faculty Mobility Scheme*, dan *Student Mobility Scheme*. Ukrida sebagai jajaran Kampus Kristen Terbaik di Indonesia, melalui motonya *Lead to Impact* terus menjalin berbagai kolaborasi yang dapat meningkatkan kualitas dan kompetensi lulusannya, sebagai calon-calon generasi pemimpin perubahan. **(Wurdianto)**



Kolaborasi Mengatasi Stunting Ukrida dan RS Ukrida serta Indonesian Care TANDATANGANI MoU

Ukrida dan RS Ukrida serta Indonesian Care berupaya ikut menanggulangi permasalahan *stunting* melalui penandatanganan *Memorandum of Understanding (MoU)*, Kamis 31 Agustus 2023 di Kampus I Ukrida. Penandatanganan MoU dilaksanakan oleh Rektor Ukrida Dr. dr. Wani Devita Gunardi, Sp.MK(K), Direktur RS Ukrida Dr. dr. Fushen, M.H., M.M., FISQua., dan Direktur Indonesian Care Dra. Ria Pasaribu.

Rektor mengapresiasi upaya melalui kolaborasi ini, dan Ukrida dalam koordinasi dengan LPPM berkomitmen memberdayakan program studinya. Seperti pengaruh faktor kemiskinan, maka dilakukan upaya penyuluhan pemberdayaan ekonomi oleh Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), dukungan teknologi untuk sanitasi lingkungan akan menjadi pemikiran Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer (FTIK), sedangkan bidang kesehatan akan menjadi perhatian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK), khususnya peningkatan gizi untuk ibu hamil.

Sementara Direktur Indonesian Care menyambut baik penandatanganan MoU, sebagai bentuk kolaborasi menanggulangi masalah balita *stunting*, yang saat ini di wilayah Pekojan, Jakarta Barat ditemukan empat puluh kasus. Salah satu faktor penyebab adalah pernikahan dini, dan kondisi demikian memerlukan perhatian serius dari kita semua.

Direktur RS Ukrida mengatakan bahwa kolaborasi melalui penandatanganan MoU ini, merupakan pijakan yang akan memandu langkah ke depan dengan lebih terarah. Ini langkah yang sepertinya kecil, tetapi sebenarnya untuk sesuatu yang besar manfaatnya. **(Wurdianto)**

UKRIDA SAMBUT 11 ORANG CALON MAHASISWA DARI MAHAKAM ULU



Tanggal 14 Juli 2023, Ukrida menyambut sebelas orang calon mahasiswa asal Mahakam Ulu, yang telah lulus seleksi program Beasiswa Generasi Teknologi. Program ini merupakan kelanjutan dari program beasiswa Ukrida Bagimu Negeri tahun 2022, di mana sebelas orang mahasiswa asal Mahakam Ulu juga memperoleh kesempatan menempuh pendidikan di Ukrida. Kesebelas siswa yang lulus seleksi Beasiswa Generasi Teknologi ini difokuskan ke program studi yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan mereka, yaitu Teknik Sipil (5 Orang), Teknik Elektro (1 Orang), Teknik Industri (3 Orang), Teknik Informatika (1 Orang), dan Sistem Informasi (1 Orang).

Wakil Rektor III, Denni Boy Saragih, SKM, M.Div., M.Th., Ph.D mengucapkan selamat datang kepada mereka, yang menyusul seniornya yang juga berjumlah sebelas orang. Diingatkan juga oleh Wakil Rektor III bahwa Pemerintah Kabupaten Mahakam Ulu memercayakan mahasiswanya kepada Ukrida, sebagai upaya mencetak SDM yang berkualitas guna melanjutkan pembangunan Mahakam Ulu. Sementara itu, Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Mahakam Ulu, Samson Batang, S.Sos., M.Si. mengharapkan agar para calon mahasiswa maupun mahasiswa yang sudah menjalani perkuliahan di Ukrida dapat lulus dengan tepat waktu. Ukrida dengan motto *Lead to Impact* ikut memproses masa depan generasi unggul. **(Wurdianto)**

UKRIDA RAYAKAN HUT KE-78

Kemerdekaan Republik Indonesia



Cinta kepada negara bisa dimulai dari mencintai lingkup yang kecil, seperti keluarga atau lingkungan kerja. Keluarga Besar Ukrida dalam semangat cinta tanah air melaksanakan upacara Peringatan Ke-78 Kemerdekaan Republik Indonesia, Kamis 17 Agustus 2023 di halaman Kampus I Ukrida. Bertindak selaku Pembina Upacara adalah Rektor, Dr. dr. Wani Devita Gunardi, Sp.MK(K), sedangkan Albert Saputra Zebua, mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Angkatan 2020 dipercayakan tugas sebagai Komandan upacara. Turut hadir dalam upacara Peringatan Ke-78 Kemerdekaan RI ini Direktur Pelaksana YBPTK Krida Wacana Dr. Dra. Mina Sulastri, M.S., Wakil Rektor II Dr. Oktavia, S.E., M.S., Ak., dan Wakil Rektor III Denni Boy Saragih, SKM., M.Div., M.Th., Ph.D.

Rektor dalam bagian sambutannya mengingatkan, *“Agar tetap memiliki semangat berjuang mencapai visi Ukrida, yaitu menjadi penyelenggara Tridarma Perguruan Tinggi yang unggul di taraf nasional dan internasional berlandaskan nilai-nilai Kristiani. Kita mencanangkan Ukrida unggul tahun 2024, ini harus tetap kita perjuangkan dengan menjunjung nilai LEAD sebagai budaya insan Ukridian.*

Mari kita memaknai HUT Ke-78 RI ini juga sebagai perjuangan tanpa akhir, mewujudkan Ukrida sebagai kampus Pemimpin Perubahan”. Selesai upacara, diadakan serangkaian lomba yang diikuti oleh karyawan dan mahasiswa dengan penuh semangat. **(Wurdianto)**

EMPOWERING ACADEMICS

Strategi Efektif Menulis dan Memublikasikan Hasil Penelitian



Peningkatan kualitas Ukrida tidak saja dilihat dari pembangunan infrastruktur baru, tetapi juga dinilai dari kualitas tenaga pendidikannya. *Workshop* ini diadakan untuk mendorong setiap tenaga pendidikannya untuk meng-*upgrade* diri.

Workshop "Empowering Academics" diadakan di auditorium Kampus 1 Ukrida. Peserta yang mengikuti seminar ini adalah tenaga pendidik dari berbagai fakultas seperti Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK), Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), Fakultas Psikologi (FPsi), Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer (FTIK), dan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora (FISH). Tidak hanya tenaga pendidik, staf dari unit-unit lain juga ikut bergabung.

Workshop dipandu oleh Bapak Alison Subiantoro, B.Eng., M.Eng., Ph.D. Acara diawali dengan materi Jafa (Jabatan Fungsional Akademik) dan karier dosen oleh Unit PKD, yang diwakili oleh Bapak Umar. Beliau menjelaskan alur untuk meningkatkan

Jafa, dan juga syarat-syarat yang diperlukan seperti jurnal SINTA dan jurnal internasional bereputasi.

Selanjutnya pemaparan materi oleh Unit LPPM mengenai riset dan publikasi, yang dibawakan oleh Bapak Iwan. Beliau menjelaskan dari 300 lebih dosen tetap di Ukrida, hanya 174 dosen yang terdaftar di SINTA. Bapak Iwan mendorong setiap dosen untuk melakukan riset. Riset yang dilakukan menyesuaikan dengan fokus *roadmap* Ukrida, yaitu *health development*, *health growth*, dan *health society*.

Presentasi berikutnya dibawakan oleh Unit Manajemen Inovasi, yang dibawakan oleh Bapak Agus tentang kekayaan intelektual. Beliau menjelaskan jenis-jenis kekayaan intelektual serta syarat pengakuan kekayaan intelektual tersebut. Proses verifikasi dilakukan oleh Kemenkumham, sementara Unit Manajemen Inovasi hanya membantu setiap dosen yang ingin mengajukan hak kekayaan intelektual.

Presentasi kemudian dilanjutkan kembali oleh Unit LPPM mengenai dukungan riset, yang dibawakan oleh Bapak Ivan. Dalam melakukan riset, dosen mendapatkan bantuan berupa hibah internal dari Ukrida dan insentif publikasi. Beliau juga menjelaskan skema pendanaan hibah tersebut. Pendanaan hibah dibagi berdasarkan TKT (Tingkat Kesiapan Teknologi), dikarenakan tingkat yang lebih tinggi menuntut *effort* yang lebih besar pula seperti penghasilan produk, skala penggunaan yang lebih besar, dan pemanfaatannya.

Setelah itu, Bapak Alison membawakan materi tentang penelitian dan publikasi. Penelitian dan publikasi itu penting, karena pendidikan tinggi menjadi pusat pembuatan ilmu pengetahuan baru (inovasi dan kreasi). Beliau kemudian menjelaskan bentuk-bentuk publikasi seperti presentasi umum, *conference paper*, *paper* di jurnal, laporan proyek, artikel media massa, buku, dan juga paten. Bapak Alison juga membagikan beberapa istilah yang umum seputar jurnal.

Pada sesi terakhir, Bapak Alison menyediakan tiga papan tulis. Papan pertama ditulis ide-ide *paper* yang terlintas. Papan kedua ditulis sumber daya yang dimiliki seperti *dataset* dan alat-alat. Papan terakhir ditulis kebutuhan untuk penelitian. Setiap peserta yang menulis harus mencantumkan namanya, sehingga jika ada peserta lain yang tertarik untuk berkolaborasi dapat langsung bertemu dan berdiskusi. Tujuan dari sesi ini adalah untuk memancing setiap peserta saling berkolaborasi, dan melengkapi kekurangan satu sama lain. Setelah waktu berdiskusi habis, *workshop* akan dilanjutkan pada pertemuan berikutnya. (Oscar Deladas)

Catatan Perjalanan Kolaborasi Pengabdian kepada Masyarakat

UKRIDA GOES EAST 2023



Program tahunan "*Ukrida Goes East*". Sekali lagi Ukrida menghadirkan dirinya pada tanggal 31 Juli hingga 9 Agustus 2023. Kolaborasi antara Program Studi Kedokteran, Program Studi Teknik Industri, dan Program Studi Sastra Inggris menggelar acara ini. Program ini juga melibatkan kerja sama dengan lembaga-lembaga ternama seperti Seattle Pacific University (Amerika), Majelis Pendidikan Kristen, dan Odysee Education. "*Ukrida Goes East 2023*" ini melibatkan empat puluh mahasiswa Program Studi Sastra Inggris, lima mahasiswa Program Studi Kedokteran, tiga mahasiswa Program Studi Teknik Industri, tiga dosen, satu dokter pembimbing, dan dua staf. Perjalanan

pengabdian kepada masyarakat ini menyinggahi empat kota yaitu Cirebon (Jawa Barat), Solo (Jawa Tengah), Malang (Jawa Timur), dan Denpasar (Bali).

Kolaborasi antar-ketiga program studi ini menunjukkan komitmen Ukrida, di dalam mewujudkan partisipasinya dalam pengabdian kepada masyarakat dan penelitian. Hal ini tercermin dari kegiatan yang dilakukan di empat sekolah: SMAK Penabur Cirebon, SMAK Kalam Kudus Solo, SMK Bina Cendika Malang, dan SMA Anugrah Bali. Upaya pengabdian ini ditujukan baik kepada para guru maupun murid, dengan fokus pada tema "*Perjalanan Menuju Kelas: Kesejahteraan, Literasi,*

dan Penguasaan Digital." Program ini mencakup sejumlah kegiatan menarik, seperti lokakarya untuk para guru, inisiatif keterlibatan siswa, pemeriksaan kesehatan medis bagi para pendidik dan orang tua, serta bantuan beasiswa.

Ira Rasikawati, Ph.D (Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora) menekankan sifat integratif dan multidisiplin dari program ini. Beliau menggarisbawahi bahwa inisiatif ini memberikan wadah bagi pertumbuhan dan pembelajaran, tidak saja bagi dosen dan mahasiswa, tetapi juga bagi para pendidik dan siswa sekolah menengah. Karena itu, Ukrida menjadikan "*Ukrida Goes East*



Foto bersama di Smak St. Yoseph Denpasar

2023" sebagai bagian dari pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi, yang diisi dengan webinar dan *unconference* sebagai perpaduan pembelajaran dan berbagai

Dalam semangat perayaan Dies Natalis ke-56 Ukrida, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora bekerja sama dengan Seattle Pacific University dan Universitas Mahasaraswati dalam

acara yang unik. Program "Ukrida Goes East 2023" menggabungkan format webinar *hybrid* dan *unconference* dengan fokus pada "Transformasi Pembelajaran dan Pengajaran dengan Kerangka *Community of Inquiry* (Col)." Acara ini digelar pada tanggal 7 Agustus 2023 di Universitas Mahasaraswati, Denpasar, dengan tujuan mengeksplorasi metode pembelajaran bermakna

menggunakan kerangka Col.

Dengan tiga pembicara, Ira Rasikawati, Ph.D (Ukrida), Dr. David Wicks (Seattle Pacific University), dan Ni Luh Putu Dian Sawitri, M.Pd. (Universitas Mahasaraswati), webinar *hybrid* ini memaparkan pengalaman dan wawasan terkait pendekatan pembelajaran berbasis Col.

Setelah sesi webinar, dilanjutkan dengan sesi *unconference* yang penuh semangat, dengan fokus pada integrasi teknologi dalam ruang kelas. Topik-topik yang relevan meliputi evaluasi penggunaan *Chat GPT* dalam berbagai dimensi. *Unconference* ini mengumpulkan dosen dan mahasiswa, mendorong dialog terbuka dalam empat kelompok diskusi berbeda, yang menitikberatkan pada aspek-aspek yang berbeda.

Melalui inisiatif "Ukrida Goes East 2023" di empat kota, Ukrida menunjukkan komitmennya yang teguh untuk menyebarkan pengetahuan kepada masyarakat luas. Dengan menerjemahkan teori ke dalam aplikasi praktis melalui pengabdian kepada masyarakat, Ukrida memberikan dampak positif pada dunia pendidikan. Hal demikian sejalan dengan semboyan pengabdian Ukrida yaitu *Lead to Impact*, kehadiran Ukrida memberi dampak baik bagi masyarakat. (Tasya Jennifer)



Berbagai kegiatan di SMA Anugerah Bali

Melangkah Bersama Alam

EKSPEDISI GUNUNG CIREMAI



Semangat petualangan dan cinta terhadap alam, membawa para anggota UKM Pencinta Alam Ukrida (PALADA), angkatan Kumbang Bawana dan Gerhana Rimba melakukan ekspedisi yang tak terlupakan ke Gunung Ciremai, yang memiliki ketinggian 3.078 meter di atas permukaan laut. Ekspedisi ini dilaksanakan dengan penuh semangat pada tanggal 31 Mei sampai dengan 4 Juni 2023. UKM PALADA memiliki komitmen untuk merawat dan melestarikan keindahan alam.

Merawat alam bersama

PALADA bukan saja sekadar unit kegiatan, tetapi juga wadah bagi para

mahasiswa yang ingin mengenal dan mencintai alam lebih dalam. Melalui berbagai kegiatan seperti ekspedisi ini, PALADA berusaha memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga alam demi masa depan yang berkelanjutan.

Wujud aksi nyata

Ekspedisi ke Gunung Ciremai ini adalah salah satu contoh nyata, bagaimana PALADA merealisasikan komitmen mereka. Ekspedisi ini adalah bagian dari program rutin yang diadakan oleh UKM PALADA, memungkinkan para anggotanya untuk bersama-sama menjalani petualangan, merasakan kebersamaan, dan dalam prosesnya,

memahami betapa pentingnya menjaga ekosistem yang rapuh.

Angkatan Kumbang Bawana dan Gerhana Rimba

Angkatan Kumbang Bawana yang terdiri atas lima orang dan satu orang dari Gerhana Rimba memiliki tujuan yang sama, menghormati dan menjaga alam. Meskipun berbeda dalam angkatan, mereka bersatu dalam semangat kebersamaan untuk mengatasi tantangan dan meraih puncak Gunung Ciremai, mengingatkan kepada kita bahwa persatuan dapat mengatasi perbedaan.

Gunung Ciremai: keindahan alam dan kearifan lokal

Gunung Ciremai, juga dikenal sebagai Gunung Cereme, adalah gunung yang terletak di Provinsi Jawa Barat. Gunung ini memiliki ketinggian 3.078 meter di atas permukaan laut, menjadikannya salah satu puncak tertinggi di pulau Jawa. Keindahan alam di sekitar Gunung Ciremai meliputi hutan hujan tropis, hutan pegunungan, dan beragam flora serta fauna yang endemik.

Budaya di sekitar Gunung Ciremai kaya dan beragam. Gunung ini memiliki nilai historis dan spiritual bagi masyarakat Jawa, yang menganggapnya sebagai tempat yang suci. Beberapa kuil dan tempat suci bisa ditemukan di sekitar gunung ini, yang seringkali menjadi tujuan ziarah dan ritual keagamaan.

Selain itu, Gunung Ciremai juga memiliki pengaruh terhadap budaya lokal dan tradisi pertanian. Daerah sekitar gunung ini dikenal sebagai daerah yang subur, ditanami berbagai tanaman seperti teh, kopi, dan sayuran. Budaya pertanian tradisional masih dijaga oleh masyarakat sekitar, dengan metode pertanian yang lestari dan berkelanjutan.



Foto bersama setelah pendakian

Perjalanan mendaki yang bermakna

Mendaki Gunung Ciremai adalah perjalanan yang penuh makna. Anggota UKM PALADA menghadapi medan yang menantang, cuaca yang berubah-ubah dan kelelahan yang merayap. Namun, semangat mereka tidak pernah padam, saling dukung antaranggota membantu mengatasi berbagai rintangan. Perjalanan ini juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk memahami lebih dalam tentang flora dan fauna, serta membangun kekaguman terhadap keindahan alam.

Misi yang lebih besar: meningkatkan kesadaran lingkungan

Lebih dari sekadar pencapaian puncak, ekspedisi ini adalah cara bagi PALADA untuk menyampaikan pesan tentang pentingnya konservasi alam. Dalam perjalanan mereka, para anggota menjadi duta yang mengajak orang lain untuk lebih memahami, menghargai, dan melindungi lingkungan.

Puncak kemenangan dan permulaan baru

Tiba di puncak Gunung Ciremai adalah kemenangan, bukan hanya bagi para pendaki tetapi juga bagi semangat PALADA di dalam menjalankan misinya. Setelah mengatasi rintangan dan menyelesaikan perjalanan ini,

anggota Kumbang Bawana dan Gerhana Rimba merasa lebih kuat, dan siap untuk melangkah ke tantangan baru dalam menjaga kelestarian alam.

Berkontribusi untuk masa depan yang

lebih baik

Ekspedisi ini adalah awal dari serangkaian tindakan nyata yang akan diambil oleh PALADA. Dengan semangat baru, mereka berencana untuk terus berkontribusi dalam menjaga alam, mengajak lebih banyak orang untuk ikut berperan serta dalam perjuangan ini.

Ekspedisi Gunung Ciremai oleh anggota dari angkatan Kumbang Bawana dan Gerhana Rimba adalah cerminan dari semangat petualangan, kebersamaan, dan cinta terhadap alam. Melalui perjalanan ini, mereka tidak hanya mencapai puncak gunung, tetapi juga mengilhami dan memberikan contoh nyata tentang bagaimana kita dapat ikut berkontribusi, di dalam menjaga keberlanjutan alam demi masa depan yang lebih baik. **(Tanisha Aprilia Cristin)**



Melepas lelah bersama alam



CATATAN PEKERJA UNTUK WFH SEHAT

Pandemi Covid-19 telah menjadi titik awal dimulainya tren bekerja dari rumah atau *Work from Home* (WFH) di Indonesia. Di masa lalu, WFH merupakan suatu langkah strategis yang dilakukan untuk mencegah terjadinya penyebaran virus Covid-19. Saat ini, WFH telah menjadi sistem kerja yang telah dibakukan oleh beberapa perusahaan menjadi gaya kerja baru, yang notabene masih dalam bentuk *Hybrid*. Akhir-akhir ini isu WFH kembali hangat digaungkan oleh pemerintah, imbas dari isu polusi udara yang semakin mengkhawatirkan di ibukota dan sekitarnya. Penerapan WFH memang terus menuai pro dan kontra, namun langkah ini dinilai efektif dalam jangka pendek, dalam membantu penyelesaian masalah-masalah yang kritical yang bersangkutan dengan “udara”, seperti yang saat ini terjadi yaitu pencemaran udara. WFH dinilai dapat menjadi solusi mengurangi emisi transportasi yang mengotori udara.

Pada dasarnya, kewajiban bekerja dari rumah bagi sekelompok orang yang telah diatur, tentu tidak dapat dihindari dan harus dijalani. Di balik kemudahan yang ditawarkan ketika bekerja dari rumah, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, secara khusus dalam konteks WFH yang terus-menerus. Berikut adalah beberapa catatan yang penulis dapatkan dari hasil penelusuran terhadap 38 orang pekerja di dua daerah, yaitu DKI Jakarta dan Kalimantan Barat.

Pertama, penulis menyoroti dampak WFH terhadap kesehatan mental. WFH memang dapat menjadi pola kerja yang disukai dan cukup bisa memberikan pengaruh positif, yang dirasakan oleh pekerja pada kesehatan mental mereka. Namun, tampaknya hal ini berlaku hanya dalam periode pendek. Penerapan sistem kerja ini dalam jangka yang panjang dan terus-menerus bisa membuat pekerja mulai merasakan masalah kesehatan

mental, seperti kesepian dan stres. Alih-alih produktif, kondisi ini malah bisa menjadi menurunkan produktivitas sekelompok pekerja yang merasakannya. Kondisi yang memengaruhi kesehatan mental ini disebabkan suasana kerja yang monoton. Membuat sistem kerja jarak jauh yang tidak monoton adalah tantangan tersendiri yang perlu inovasi. *Hybrid* barangkali adalah satu cara, namun tidak tertutup adanya metode lain untuk mendobrak monotonnya sistem kerja jarak jauh ini.

Kedua, dari sisi kesehatan fisik, sistem kerja ini juga memberi pengaruh yang beragam. Secara positif, tingkat keterpaparan pekerja dengan polutan atau agen pencemar yang berbahaya bagi kesehatan akan berkurang. Hal ini mirip dengan apa yang juga terjadi pada konteks pandemi yang lalu. WFH terbukti menurunkan keterpaparan terhadap virus Covid-19. Meski seolah



WFH di dalam suasana yang menyenangkan

membawa angin segar bagi fokus masalah yang tengah dihadapi, WFH menyembunyikan beragam dampak negatif lain bagi kesehatan fisik, yang pada jangka panjang juga berbahaya apabila pola kerja WFH jauh dari kebiasaan-kebiasaan yang sehat. Misalnya, meningkatnya keterpaparan pekerja oleh cahaya dari *gadget* dan alat elektronik lainnya, akan menimbulkan gangguan kesehatan mata pekerja. Terlalu lama duduk karena melakukan kegiatan di depan monitor, juga dapat menyebabkan gangguan pada postur tubuh pekerja. WFH yang diterapkan secara terus-menerus juga akan meningkatkan kecenderungan pekerja lebih jarang untuk melakukan kegiatan olahraga. Sebuah pola yang semua orang juga tahu dapat merugikan kesehatan.

Dari hasil penelusuran penulis dari jawaban para pekerja, berbagai strategi dapat dilakukan pekerja untuk mengatasi dampak negatif yang timbul bagi kesehatan mental dan fisik mereka. Pekerja memiliki cara-cara tersendiri untuk mencegah dan mengatasi dampak negatif yang timbul akibat sistem kerja ini. Secara individu, berbagai cara tersebut misalnya

beristirahat, mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, menggunakan kacamata antiradiasi untuk mencegah gangguan mata akibat cahaya dari *gadget* dan alat elektronik lainnya, memperlancar komunikasi baik secara *virtual* maupun secara langsung dengan teman sekerja atau keluarga, sesekali mengunjungi tempat kerja saat waktu senggang, melakukan hal positif (berolahraga, menanam sayur, memiliki hewan peliharaan), serta memperlancar ibadah dan berdoa kepada Tuhan.

Memertahankan kontak sosial menjadi strategi yang juga sangat bermanfaat. Berbagai macam dukungan baik dari keluarga maupun teman sekerja menjadi pilar yang akan mendukung WFH yang sehat. Dukungan yang diberikan dari keluarga misalnya melakukan kegiatan positif bersama keluarga, rutin berkomunikasi, saling melempar semangat, serta penyediaan fasilitas di rumah yang cukup selama masa WFH. Perlu menjadi perhatian bahwa dalam konteks bekerja di rumah, keluarga di bawah atap yang sama akan menerima beban yang semakin besar. Maka,

tidak hanya pada pekerja, keluarga pekerja pun perlu menerima perhatian dan dukungan selama masa WFH yang berkepanjangan, sampai timbul kondisi yang adaptif. Mendukung ketahanan keluarga akan turut berdampak positif bagi kesejahteraan pekerja dalam konteks WFH yang terus berlanjut.

Dari teman sekerja, pekerja menyampaikan perlunya memelihara komunikasi antar-sesama pekerja, dan memberikan semangat satu dengan yang lain. Selain itu, merencanakan pertemuan serta melakukan kegiatan positif dan menyenangkan secara bersama-sama. Misalnya, berolahraga bersama atau kegiatan *fun* lainnya. Pekerja juga menuliskan pentingnya momen menggodok pekerjaan secara bersama-sama yang dapat meningkatkan interaksi.

Hal menarik lainnya yang disampaikan oleh pekerja adalah peran dari tempat kerja. Tempat kerja dituntut dapat ikut memerhatikan kondisi kesejahteraan para pekerja selama WFH. Bentuk dukungan yang diberikan misalnya memberikan beberapa fasilitas kerja, atau bantuan yang esensial diperlukan oleh pekerja selama sistem kerja ini diterapkan dalam jangka panjang.

Akhir kata, WFH telah menjadi tren yang tidak dapat dihindari di era normal baru. Terlepas dari peran WFH sebagai solusi jangka pendek terhadap permasalahan-permasalahan kritis seperti Covid-19 atau polusi udara, gaya kerja ini tampaknya akan semakin mewarnai pola kerja mayoritas di masa depan. Catatan kecil dari pekerja ini diharapkan dapat menjadi pengingat kembali bagaimana menyiapkan sistem kerja WFH yang sehat. **(Yosua Messah dan Yosi Marin Marpaung)**



Pengabdian kepada Masyarakat Prodi Keperawatan

PENINGKATAN KEBIASAAN MENCUCI TANGAN

Germas adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat, serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Aksi Germas ini juga diikuti dengan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat). Salah satu kegiatan Germas adalah peningkatan perilaku hidup sehat, yaitu kegiatan pembiasaan CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun, Kemenkes RI, 2017). Menurut WHO, mencuci tangan memakai sabun adalah salah satu tindakan sanitasi dengan cara membersihkan telapak tangan, sela-sela jari, dan kuku menggunakan air

bersih dan sabun, atau cairan berbasis alkohol atau antiseptik. Mencuci tangan adalah salah satu tindakan PHBS yang efektif untuk mencegah penyakit infeksi dan menular, seperti ISPA (Infeksi saluran pernapasan akut) dan diare. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2018), tingkat pengetahuan cuci tangan masyarakat Indonesia masih rendah, dan anak usia sekolah baru 17% melakukan cuci tangan pakai sabun dan air bersih. Kebiasaan anak Indonesia dalam mencuci tangan pakai sabun hingga kini masih tergolong

rendah.

Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) mengadakan kegiatan promosi kesehatan pada anak-anak kelas 6B SD Negeri 01 Pagi, Duri Kepa, Jakarta Barat. Kegiatan ini merupakan luaran dari mata kuliah Promosi Kesehatan yang diampu oleh Ibu Yosi Marin Marpaung, S.K.M., M.Sc. Sekolah Dasar Negeri 01 Pagi, Duri Kepa yang terakreditasi "A" ini didirikan pada tahun 1982, beralamat di Jalan Raya Duri Kepa, Jakarta Barat, dengan kepala sekolah Dewi Munirah. Siswa Kelas 6B sebanyak 26 siswa (12 laki-laki



Mahasiswa menjelaskan tentang pentingnya mencuci tangan

14 perempuan). Judul yang diangkat dalam kegiatan ini adalah “Juara Sekolah (Juru Kesehatan Anak Usia Sekolah): Peningkatan Kebiasaan Mencuci Tangan pada Anak di SDN 01 Pagi Duri Kepa, Jakarta Barat”.

Model yang digunakan dalam kegiatan ini adalah P-S-P (Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku), alasannya karena kami ingin mengetahui seberapa jauh pengetahuan tentang pentingnya cuci tangan yang kami tingkatkan, akan berpengaruh pada sikap dan perilaku mereka dalam kebiasaan mencuci tangan.

Kegiatan ini dipersiapkan melalui pengkajian pada bulan November 2022, sedangkan persiapan metode

dan media promosi kesehatan yang ramah anak dipersiapkan di sepanjang Desember 2022. Kegiatan penyuluhan sendiri dilakukan pada tanggal 5 Januari 2023. Pada kegiatan ini, Siti Sarah Anisa dan Yosua Messah menjadi narasumber yang memaparkan materi berjudul “Pentingnya Mencuci Tangan dan Langkah Mencuci Tangan yang Baik dan Benar”. Media yang kami gunakan adalah PPT (*power point*) dan video tutorial cuci tangan, dengan musik yang menarik bagi peserta. Dengan PPT, peserta terbantu mengikuti penyuluhan dengan terarah, serta dapat menangkap pesan dan makna dari narasumber. Dengan video, peserta mendapatkan gambaran

bagaimana cara mencuci tangan dengan enam langkah yang baik dan benar.

Setelah penyuluhan, tim ikut serta membimbing anak-anak mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok. Sebelum mempraktikkan, telapak tangan peserta dibubuhi tepung sebagai simbolisasi kuman. Peserta ini kemudian diminta untuk menjabat tangan teman mereka untuk menunjukkan bagaimana kuman begitu cepat berpindah, dari satu tangan ke tangan yang lain. Setelah itu, setiap anak secara bergiliran diminta mencuci tangan di wastafel, dan dievaluasi langsung oleh tim. Pada tahapan ini, tim meminta peserta melakukan *recalling* pengetahuan peserta seputar mencuci tangan enam langkah.

Dari evaluasi kegiatan ini, tim menemukan peningkatan pengetahuan pada peserta seputar mencuci tangan enam langkah yang baik dan benar. Setelah kegiatan ini berakhir, dua minggu kemudian kami mengunjungi mereka kembali untuk melakukan pemantauan, apakah mereka masih mengingat enam langkah mencuci tangan yang baik dan benar, dan kemudian memberikan *post-test*.

Sebagai pelaksana program promosi Kesehatan ini, kami sebagai tim yang mayoritas adalah mahasiswa sangat menghargai kesempatan ini, karena kami mendapatkan pelajaran dan hal baru yang belum kami dapatkan sebelumnya. Contohnya, seperti beradaptasi dengan lingkungan anak sekolah, dan cara berkomunikasi dengan anak-anak seusia mereka. Moto kami, “Tetap terapkan gaya hidup sehat untuk generasi bangsa yang kuat!” (Anna Rismawati, Diva Arta Carolina)



Penyuluhan tim kepada anak-anak mempraktikkan cara mencuci tangan



Gelar National Christian Student Leadership Camp NCSLC 2023 UKRIDA BERKOMITMEN MEMBENTUK KARAKTER PEMIMPIN DI ERA DIGITAL

Disadari bahwa dengan semakin pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memang membawa manfaat bagi masyarakat, salah satunya mempercepat arus informasi sehingga mempermudah aktivitas di segala aspek kehidupan. Tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa semakin mudah mengakses banyak hal secara instan, tentu juga menimbulkan dampak yang mengkhawatirkan jika tidak disikapi secara bijak, khususnya oleh kalangan generasi muda. Sangat perlu diwaspadai, jika tidak dikelola dengan baik, kemajuan teknologi pun

pada akhirnya dapat menggerus nilai-nilai kemanusiaan. Kepedulian terhadap sesama mejadi sangat berkurang, yang dapat mengakibatkan relasi yang kurang baik. Kondisi demikian sangat memprihatinkan, apalagi jika merambah lebih luas di kalangan kaum muda yang adalah calon pemimpin masa depan. Karena itu, diperlukan pencerahan tentang bagaimana memupuk sifat-sifat baik guna pengembangan potensi diri, termasuk jiwa kepemimpinan agar bisa mengelola perubahan zaman. Hal ini menjadi tantangan bagi institusi

pendidikan, yang ikut bertanggung jawab membina karakter generasi muda menuju masa depan yang cemerlang.

Universitas Kristen Krida Wacana (Ukrida), sebagai salah satu Kampus Kristen terbaik di Indonesia, dengan moto *Lead to Impact* yang memiliki nilai-nilai budaya *Loving, Enlightening, Advanced, Determined* (LEAD), terpenggil untuk menjawab tantangan tersebut, sebagai wujud komitmen dalam membentuk karakter mulia generasi muda yang



Salah satu aktivitas dalam acara NCSLC

berlandaskan nilai-nilai Kristiani. Salah satu komitmen tersebut adalah dengan menggelar *National Christian Student Leadership Camp (NCSLC)* pada 02 - 04 Agustus 2023, bertempat di Kampus I dan II Ukrida, dengan mengusung tema *Leadership in Digital Age: Nurturing Faith, Character, and Purpose*. NCSLC pertama kalinya digelar oleh Ukrida dengan mengundang para siswa SMA dan SMK Kristen di wilayah Jabodetabek dan Lampung. Sejumlah delapan puluh orang siswa yang adalah pengurus dan calon pengurus Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) dari lima belas sekolah berpartisipasi dengan penuh semangat. Para siswa berasal dari SMAK 2 BPK PENABUR Jakarta, SMAK 3 BPK PENABUR Jakarta, SMAK 4 BPK PENABUR Jakarta, SMAK 6 BPK PENABUR Jakarta, SMAK BPK PENABUR Harapan Indah, SMAK BPK PENABUR Kota Tangerang, SMAK BPK PENABUR Kota Wisata, SMAK BPK PENABUR Bandar Lampung, SMK Farmasi BPK PENABUR Jakarta, SMA Pancaran Berkat Jakarta, SMAS 3 Galatia Jakarta, SMA Kalam Kudus 2 Jakarta, SMA Kalam Kudus 3 Jakarta, SMA Immanuel Bandar Lampung, dan SMA Kristen Yusuf.

Ketua Panitia NCSLC 2023, Dr. Evans

Garey, M.Psi., mengatakan kegiatan ini merupakan pelatihan kepemimpinan yang lahir dari semangat mempersiapkan generasi calon pemimpin masa depan, dalam menghadapi tantangan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta arus informasi. Peserta yang merupakan para siswa SMA/SMK saat ini sedang berada di usianya yang produktif, dan untuk diketahui Indonesia akan mencapai puncak di mana penduduk akan didominasi oleh usia produktif, terkait bonus demografi menyongsong Indonesia Emas Tahun

2045. *“So, it's your time!”* demikian Evans Garey memotivasi para siswa peserta sambil mengemukakan harapannya, agar kegiatan ini benar-benar akan membekali para peserta dengan pengetahuan dan keterampilan, untuk mengenali dan mengelola potensi diri agar dapat menjadi pemimpin yang adaptif dan inovatif. Sementara itu, Rektor, Dr. dr. Wani Devita Gunardi, Sp.MK(K) dalam sambutannya mengingatkan agar, *“Manusia jangan sampai kalah oleh teknologi yang semakin modern karena teknologi adalah ciptaan manusia, dan generasi muda harus tangguh menghadapi perubahan zaman dengan berpedoman pada nilai-nilai Kristiani yang mendasari karakter”*. Selanjutnya Rektor juga memperkenalkan nilai-nilai budaya LEAD Ukrida yang menjadi pedoman dalam berkarya. Secara lebih rinci nilai-nilai budaya tersebut adalah *Loving* – mengasihi yang diwujudkan melalui rasa peduli dan empati untuk kemudian berkolaborasi. *Enlightening* – mencerahkan, menginspirasi orang lain dengan iman dan karakter yang dimiliki. *Advanced* – selalu mengupayakan untuk menjadi yang terdepan atau terbaik, dengan melakukan yang terbaik melalui



Aktivitas dalam kelompok kecil

ketekunan dan keuletan. *Determined*—mampu melihat tujuan hidup, sehingga menjadi seseorang yang memiliki integritas terpadang.

Kegiatan NCSLC diawali dengan ibadah yang dilayankan oleh Pdt. Danny Purnama, M.Th., dengan tema *God & Me*, yang membahas perjumpaan manusia dengan Tuhan. Diingatkan oleh Pdt. Danny bahwa di era ini sudah sangat mudah mengakses segala sesuatu, tetapi kenyataannya banyak orang lupa akan siapa Tuhan dan siapa dirinya. *“Kerendahan hati dalam memaknai perjumpaan dengan Tuhan, menyadari identitas diri sebagai ciptaan-Nya menjadi salah satu kunci, bagaimana seorang pemimpin akan memiliki sikap dan perilaku yang baik,”* demikian salah satu bagian renungan Pdt. Danny. Sementara itu, Wakil Rektor III, Denni Boy Saragih, S.K.M., M.Div., M.Th., Ph.D, yang menjadi pembicara sesi pertama menuturkan tentang kepemimpinan dalam perspektif Kristiani, yaitu memimpin dengan integritas, berjiwa melayani, penuh kasih dan adil, serta menyadari kekuatannya bersumber dari ketaatannya kepada Tuhan. Selain itu, dikatakan juga oleh Denni Boy tentang esensi kepemimpinan, yaitu berani mengekspresikan dirinya. *“Karena pemimpin itu must empower not dispower. Seorang pemimpin dikatakan berhasil menjadi pemimpin jika berhasil menghasilkan pemimpin lainnya, jadi ada pemberdayaan untuk mencetak pemimpin berikutnya. Seorang pemimpin adalah juga orang yang bersedia dipimpin, artinya mau belajar untuk jujur mengakui kekurangannya”*.

Sesi pun berlanjut ke tahap berikutnya, yaitu “Aku dan Sesama” dalam bentuk diskusi dan refleksi dengan fasilitator Vincent Suryawijaya, S.Psi. Muatan diskusi ini adalah memahami tentang bagaimana teknologi bisa



Mentor menceritakan mengenai teladan dalam Alkitab

memengaruhi hubungan antar-pribadi, dan bagaimana mengenal diri sendiri dengan lebih mendalam. Dari interaksi yang terjadi, diharapkan peserta menjadi lebih memahami strategi membina hubungan yang sehat dan berkualitas dengan orang lain. Dengan demikian, setiap pribadi memahami benar berbagai perspektif mengenai dirinya maupun orang lain, agar dapat memberi dampak positif di komunitas masing-masing melalui tindakan kecil maupun insiatif yang besar. Dalam sesi berikutnya, yaitu *“Christian Leadership: Strenght,*

Weakness, and Challenge”, yang difasilitasi oleh Dr. Evans Garey, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk bisa berdiskusi menyampaikan gagasannya. Sesi ini melatih bagaimana seorang pemimpin bisa menerima pendapat orang lain serta merumuskan keputusan bersama. Setiap pemimpin memiliki tantangan yang berbeda-beda, dan tantangan itu perlu ada agar kepemimpinan terus berkembang. Dalam sesi “Pemimpin Masa Depan” yang dibawakan oleh Pdt. Paulus Lie, mengajak peserta untuk memahami



Permainan dalam membina kekompakan



Ibadah penutup dan berbagai Aktivitas pada hari terakhir NCSLC

keberadaan diri yang sebenarnya dipersiapkan untuk memimpin kehidupan ini layaknya seorang gembala. Sejak usia muda memang perlu melatih dan mengembangkan potensi diri, serta memiliki keyakinan dan harapan. Gambaran seorang pemimpin ideal masa depan adalah setia, *smart*, adaptif, *friendly*, kreatif, inovatif, kompetitif, sosial, jujur. *Nah*, apakah sebagai orang muda sudah memiliki sebagian dari itu? Melatih kepekaan diri juga dipentingkan, karena seorang gembala perlu memahami keberadaan yang digembalarkannya, dan kelaparan jiwa hanya bisa diisi oleh sesama. Di sesi lainnya, diadakan juga *workshop* Sukses Setelah Sekolah (3S) yang dibawa oleh William Gunawan, S.Psi, M.Si, M.Min, Ph.D, yaitu mengajak para siswa yang akan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi, untuk memahami minat, bakat, dan kemampuannya dalam memilih jurusan dalam perkuliahannya. Dengan demikian, para siswa dalam

memilih jurusan perkuliahan benar-benar sudah memahami kondisinya, tidak hanya ikut-kutan teman demi solidaritas.

Dalam wawancara singkat secara terpisah, Pdt. Danny Purnama, M.Th., menilai pelaksanaan NCSLC oleh Ukrida ini sangat positif bagi pembinaan karakter siswa. Harapannya agar kegiatan ini terus berlanjut di waktu berikutnya, dan tidak terbatas pada siswa SMA tetapi juga mahasiswa, dan jangkauan yang diundang perlu diperluas. Sementara itu, Sujito, S.Pd, Wakil Kepala Kesiswaan SMA Immanuel Bandar Lampung, sangat mengapresiasi penyelenggaraan NCSLC 2023, yang menurutnya merupakan kepedulian Ukrida terhadap pembinaan generasi muda. Materi dalam setiap sesi yang disajikan menurutnya sangat sesuai dengan kondisi para siswa, selain itu juga metode penyampaian oleh para narasumber/fasilitator sangat mudah dicerna, bahkan menarik minat para

siswa untuk mengikutinya dengan semangat. Salah seorang peserta NCSLC, yaitu Christo, siswa SMAK 2 BPK Penabur Jakarta, dalam testimoninya merasakan manfaat mengikuti NCSLC ini. *"Suasananya sangat seru, kondusif, penuh dengan kekeluargaan, dan yang pasti keren. Materinya juga sangat menarik, bisa mengembangkan potensi diri, selain itu teman-teman sesama peserta juga baik dan friendly. Para pembicaranya juga sangat keren dan interaktif, kakak-kakak mentor semua baik, demikian juga panitia semua baik dan ramah, serta fasilitas yang disediakan sangat baik,"* katanya.

Ukrida dengan semboyan *Lead to Impact* sangat peduli dan berkomitmen tinggi terhadap pembinaan para calon pemimpin masa depan, dan membekali dengan pendidikan karakter demi membangun masyarakat, bangsa, dan negara tercinta. **(Nathan Septian, Novel Mekiuw, Oscar Deladas)**



UKRIDA DUKUNG DEKLARASI Pemilu Damai

Dalam hitungan bulan, Indonesia kembali akan menggelar pesta demokrasi, yaitu Pemilihan Umum (Pemilu) Presiden, Kepala Daerah, dan DPR/DPRD tahun 2024. Rakyat Indonesia yang sudah memenuhi persyaratan akan menggunakan hak konstitusionalnya di perhelatan akbar lima tahunan itu untuk menentukan pilihannya. Tetapi dalam menyambut Pemilu, terlebih dalam Pemilu yang berlangsung belakangan ini terjadi berbagai peristiwa karena semakin masifnya informasi yang beredar, benar ataupun hoaks, terutama melalui media sosial. Muatan atau *content* kebencian, menghasut,

mendiskreditkan calon tertentu, belum lagi bujukan untuk tidak memilih alias golput seolah sudah menjadi konsumsi sehari-hari. Kesemuanya ini sangat perlu diwaspadai agar tidak menimbulkan dampak yang mengarah pada perpecahan. Selanjutnya timbul pertanyaan, siapa yang terpanggil untuk bertanggung jawab ikut memberi pencerahan kepada masyarakat agar tetap memelihara suasana kondusif sebelum, saat berlangsung, dan setelah Pemilu, sehingga masyarakat bisa menerima hasilnya dengan sikap yang rasional serta menjaga keutuhan bangsa.

Mengupayakan kehidupan demokrasi yang sehat dan menjunjung tinggi martabat bangsa, merupakan tantangan besar untuk tetap memelihara tatanan kehidupan sesuai dengan tujuan diselenggarakannya Pemilu.

Universitas Kristen Krida Wacana (Ukrida) sebagai bagian dari masyarakat Indonesia sekaligus sebagai institusi pendidikan tinggi, terpanggil untuk menjawab tantangan tersebut. Sebagai perguruan tinggi Kristen yang berada di bawah naungan GKI Sinode Wilayah Jawa Barat, Ukrida berupaya mendukung berbagai



Narasumber mengingatkan agar berpartisipasi aktif mendukung pemilu damai

gagasan guna telaksananya Pemilu yang damai, tertib, dan bebas dari tekanan atau provokasi pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab dan bersifat tendensius. Salah satunya adalah saat bersama lembaga serta komunitas keagamaan, kepercayaan, pendidikan, dan masyarakat sipil mendeklarasikan Pemilu Asyik, Pemilu Bagi Semua, Sabtu, 12 Agustus 2023, bertempat di Kantor GKI Sinode Wilayah Jawa Barat. Deklarasi yang diinisiasi oleh Gerakan Kebangsaan Indonesia (GKI), salah satu badan pelayanan Gereja Kristen Indonesia Sinode Wilayah Jawa Barat, mengajak seluruh warga negara Indonesia untuk:

1. Menyambut Pemilu 2024 sebagai Pesta Demokrasi dengan semangat dan penuh kegembiraan.
2. Berpartisipasi aktif mendukung KPU dan Bawaslu mewujudkan Pemilu 2024 menjadi Pemilu yang asyik, damai dan berkualitas secara Langsung, Umum, Bebas, dan Rahasia (LUBER), serta Jujur dan Adil (JURDIL).
3. Menolak politik uang, berita bohong atau hoaks, ujaran kebencian, dan politik identitas yang tidak sesuai dengan semangat kebangsaan.

Selain itu, gerakan ini juga mendorong semua pihak berwenang untuk mendukung setiap warga negara agar

dapat menggunakan hak pilihnya tanpa halangan, tanpa melihat agama, kepercayaan, suku, warna kulit, dan pilihan politiknya. Ketua Umum Gereja Kristen Indonesia Sinode Wilayah Jawa Barat, Pdt. Sheph Davidy Jonazh, mengatakan Ukrida selain ikut mendeklarasikan Pemilu Damai juga perlu terus mengedukasi masyarakat agar menggunakan hak pilihnya dalam Pemilu secara cerdas dan berintegritas, bisa melalui penyelenggaraan seminar atau *webinar* atau *talkshow* yang menggaungkan semangat kebangsaan. Sebagai institusi pendidikan yang aktif terlibat menyerukan Pemilu Damai, juga bukan merupakan euforia kebangsaan tetapi merupakan pertanggungjawaban iman kepada Tuhan. Untuk itu, diperlukan sinergi dengan lembaga-lembaga keagamaan sebagai pilar etika dan moral guna menjaga suasana tetap kondusif.

Sementara itu, Sekretaris Umum Yayasan Badan Pengurus Pendidikan Tinggi Kristen Krida Wacana, Dra. Mingke Manovia, MBA, yang juga hadir dalam deklarasi tersebut, dalam wawancara terpisah mengatakan bahwa Ukrida dengan komunitas ribuan mahasiswa yang dengan sadar, sukacita, dan damai melaksanakan pesta demokrasi Pemilu merupakan bagian dari menggunakan hak dan

kewajibannya. Sebagai warga negara yang baik, warga Ukrida menggunakan hak pilihnya untuk memilih secara cerdas pemimpin di pusat maupun daerah, guna terwujudnya pemerintah yang lebih adil dan makmur bagi seluruh warga negara Republik Indonesia.

Ukrida sebagai perguruan tinggi terus mewujudkan kepedulian kepada masyarakat, bangsa, dan negara Indonesia, yang kini memasuki tahun politik menjelang Pemilu. Krida Wacana yang bisa diterjemahkan menjadi berkarya bagi Tuhan tidak bisa dilepaskan dari konteks sosial bermasyarakat. Tentang sikap dan dukungan Ukrida kepada pelaksanaan Pemilu, Wakil Rektor III Ukrida, Denni Boy Saragih, SKM, M.Div., M.Th., Ph.D, menegaskan dukungan konkret Ukrida, yaitu melakukan pembinaan kesadaran akan peran dan partisipasi politik warga negara di kalangan mahasiswa. Hal ini termasuk ikut memotivasi mereka untuk menggunakan hak politiknya, melakukan pemilihan secara cerdas, dan terlibat aktif untuk mewujudkan suasana demokrasi yang sehat dan partisipatif.

Ukrida sesuai dengan panggilan tugasnya di bidang pendidikan, berupaya ikut menjaga moral bangsa tanpa ikut serta dalam politik praktis. Selain itu, dengan melaksanakan Pemilu yang damai akan mencerminkan karakter bangsa Indonesia yang bermartabat. Ukrida dengan semboyan *LEAD to Impact* yang didasari oleh nilai-nilai budaya *Loving-mengasihi*, *Enlightening-mencerahkan*, *Advanced-maju*, *Determined-bertekad* (LEAD), menyerukan kepada seluruh elemen bangsa untuk menjadi tuan rumah yang baik di negeri sendiri, menjaga persatuan dan kesatuan dengan semangat kebhinekaan. (**Wurdianto**)

CAMPUS VISIT & HIRING



Campus Visit & Hiring kali ini dibintangi oleh KAP Ernest & Young atau yang dikenal dengan sebutan EY Indonesia. Acara yang diselenggarakan pada 3 Agustus 2023 ini, dihadiri oleh mahasiswa Program Studi Akuntansi Angkatan 2020, karyawan EY yang merupakan alumni dari Ukrida, serta beberapa dosen, termasuk Ketua Program Studi Akuntansi yaitu Dr. Diana Frederica, S.E., M.Ak., CFP®, CHCP-A. Acara dibuka dengan kata sambutan yang dibawakan oleh Dr. Lambok D.R. Tampubolon, S.E., M.Si. Beliau berharap, agar kerja sama antara EY dan Ukrida tidak pernah putus, dan berjalan dengan baik. Beliau juga berharap agar EY dapat memberikan pengalaman berharga bagi para lulusan terbaik Ukrida.

Selanjutnya, pembawa acara mempersilakan salah seorang alumnus Ukrida yang menjabat sebagai *Partner* EY, yaitu Pak Sandy, untuk memberikan sambutan sekaligus motivasi bagi para mahasiswa Ukrida. Sebagai individu yang sudah berpengalaman menjadi auditor, Pak Sandy berharap mahasiswa Ukrida untuk terus mengobarkan semangat belajar, serta memerdalam bahasa internasional, yaitu bahasa Inggris. Kemudian, Pak Sandy juga menjelaskan divisi apa saja yang mahasiswa Ukrida bisa bergabung di dalam EY.

Setelah kata-kata motivasi dan penjelasan singkat, sesi selanjutnya adalah bincang bersama alumni Ukrida yang sudah bekerja di EY. Ada tujuh orang alumni Ukrida yang turut hadir untuk mengajak mahasiswa lainnya bergabung bersama mereka. Mereka ada yang menjabat sebagai *Junior Auditor*, *Senior Auditor*, *Manager*, bahkan ada yang sudah menjadi *Partner* EY.

Di akhir acara, diadakan tes bagi para peserta yang tertarik untuk bergabung dalam keluarga besar EY. (**Vannia Tabitha Talakua**)



Gathering Alumni Magister Manajemen Ukrida Memerkuat Motivasi dan Optimisme dalam Meraih Sukses

Program Studi Magister Manajemen (Prodi MM) Ukrida menyelenggarakan *gathering* alumni Prodi MM pada 05 Agustus 2023, bertempat di Kampus I Ukrida. Kegiatan yang mengusung tema “*Harmoni: Menjalani Kembali Ikatan Alumni*” ini diikuti oleh 183 orang, yang berasal dari berbagai angkatan sejak angkatan pertama tahun 1999. Alumni Prodi MM Ukrida sejak angkatan pertama sampai saat ini sudah mencapai 1.300 orang, yang tersebar di berbagai sektor usaha dan industri, serta institusi lainnya, yang ikut mensponsori kegiatan *gathering* ini. Turut serta menghadiri kegiatan ini sejumlah dosen Program Studi MM. Dalam sambutan tertulis, Ketua Panitia Sjin Phen, S.Kom., M.M., CPM. (alumnus Prodi MM Angkatan 2017) yang dibacakan oleh Sekretaris Prodi MM, Fredella Colline, S.E., M.M., disebutkan bahwa *gathering* ini merupakan upaya untuk menjaga kesinambungan Ikatan Alumni MM,

serta tetap sukses dalam harmoni kebersamaan. Selain itu, momentum ini juga digunakan untuk membentuk kepengurusan yang baru, dan terpilih Dr. Melitina Tecolalu, S.E., M.M. sebagai Ketua Pengurus Alumni MM Ukrida Periode 2023-2025. Wakil Rektor III (Bidang Kemahasiswaan, Alumni, dan Kewirausahaan), Denni Boy Saragih, SKM, M.Div., M.Th., Ph.D, dalam sambutannya mengatakan bahwa aset terbesar dan yang paling berharga bagi perguruan tinggi adalah alumni. Selain itu, beliau juga mengajak para alumni Prodi MM untuk ikut membesarkan Ukrida melalui kontribusinya. “*Harapan kami, para alumni bisa tetap bahagia dan sukses, serta suatu saat ada alumni Ukrida, khususnya Program Studi MM, yang bisa menjadi pejabat di pemerintahan,*” demikian Wakil Rektor III menambahkan. Sementara itu, Ketua Program Studi MM, Dr. Hery Winoto Tj., S.E., M.M., yang juga

merupakan alumnus Prodi MM Angkatan 1999 memberi catatan di bagian sambutannya bahwa, *gathering* ini menjadi wujud *branding* almamater, karena kekuatan *brand* pada setiap *stakeholder* memiliki manfaat tersendiri, termasuk manfaat bagi alumninya. “*Alumni merupakan aset berharga dan juga merupakan modal sosial bagi perguruan tinggi, terlebih di era digital ini alumni yang memiliki minat berkontribusi akan meningkatkan sustainability sebuah perguruan tinggi. Hal demikian menjadi tantangan bagi perguruan tinggi untuk membangun dan membina relasi dengan para alumnusnya, serta sejauh mana evaluasi terhadap kekuatan image perguruan tinggi dalam pandangan alumninya,*” demikian menurut Dr. Hery Winoto. Selanjutnya, beliau juga mengajak alumni Prodi MM untuk membangun *engagement, involvement, recognition, dan harmonization* secara berkesinambungan.

Kemeriahan acara *gathering* bertambah dengan *sharing* motivasi meraih sukses oleh Master Andrie Wongso, motivator nomor 1 Indonesia yang menyampaikan sesi *The Power of Optimism*. Dikatakan oleh Master Andrie bahwa sukses adalah hak seseorang yang memiliki motivasi tinggi untuk meraihnya, tentunya harus menggali dan mengembangkan potensi diri seoptimal mungkin. “*Manusia bisa mengubah kehidupan dengan mengubah sikap mental dan cara berpikirnya. Optimis bukanlah kira-kira tetapi sebuah kepastian atau pasti, dan seseorang yang bersikap optimis dan mengembangkan potensinya pasti berhasil. Efektifkan kekuatan dan kelebihan yang dimiliki pada titik sasaran yang besar dan menantang. Optimisme ini memerlukan sikap mental yang tangguh atau kaya mental,*” demikian antara lain ditekankan oleh Master



Penyerahan tanda kasih kepada Master Andrie Wongso sang Motivator

Andrie, yang kemudian membagikan 200 buku yang berjudul *20 Wisdom & Success* kepada para peserta yang hadir.

Dalam wawancara secara terpisah dengan Master Andrie Wongso, dikatakan bahwa dosen pun pada dasarnya adalah seorang motivator, karena ia memotivasi mahasiswa untuk menemukan dan mengembangkan keunggulannya. Oleh karena itu, kualitas dosen pun harus "A Plus" agar benar-benar mampu mengasah kompetensi mahasiswanya. Terlebih lagi bagi seorang dalam kapasitas sebagai pemimpin atau *leader*, sangat mutlak untuk memiliki motivasi, semangat, dan optimisme yang tinggi dalam menggerakkan anggotanya. "Pemimpin itu bukan position, tetapi pada action atau gerakannya, karena motivation adalah motive dan action. Sekali lagi seseorang perlu memiliki mental yang kaya guna menghadapi tantangan, antara lain optimisme, harapan, dan target yang ingin dicapai," demikian dituturkan oleh Master Andrie. Saat ditanya tentang gagasannya agar alumni Prodi MM Ukrida pun bisa memiliki kompetensi untuk menjadi motivator, menurutnya sangat penting membangun komunitas dengan komunikasi yang efektif, karena dari komunitas itu akan

tampil sosok *leader*, saling-silang gagasan yang cemerlang, dan Ukrida akan lebih maju melalui komunitas yang secara periodik mengefektifkan komunikasinya, dan dari situ juga nama baik Ukrida akan ikut dibangun oleh para alumnusnya. Tujuan dari keseluruhan ini adalah memanusiaikan manusia, menghidupkan komunitas untuk membangun kemanusiaan. Harapan dan keyakinan yang juga disampaikan adalah Ukrida akan terus berkarya, karena Ukrida luar biasa menghasilkan banyak orang sukses.

Kegiatan *gathering* juga diisi dengan pelayanan pemeriksaan kesehatan oleh tim dari RS Ukrida, serta beberapa tampilan dari para sponsor, dan benar-benar dimanfaatkan oleh para alumnus yang hadir. Dr. Erika Dwi Murwani, M.M. (alumnus Prodi MM Angkatan 2004 - Manajemen Persekolahan), Deputy Direktur Pelaksana BPK Penabur periode 2015 - 2020, dalam testimoninya menuturkan bahwa bidang konsentrasi Manajemen Persekolahan yang diikutinya sangat bermanfaat dalam mendukung tugasnya. Menurutnya, Manajemen Persekolahan Prodi MM Ukrida diperlukan oleh kepala sekolah maupun calon kepala sekolah guna melatih *leadership* dan manajerial. Sementara itu, dr. Evan Luke Aditya,

M.M., (alumnus Prodi MM Angkatan 2019 - Manajemen Rumah Sakit), yang saat ini menjabat sebagai Kepala Bidang Penunjang Medik Rumah Sakit Ukrida, mengungkapkan rasa syukurnya bisa mengikuti perkuliahan di Program Studi MM Ukrida, karena dirasa telah membekali kompetensinya. Harapannya agar Ukrida, termasuk Program Studi MM, terus maju terutama dari aspek transformasi digital guna menghadapi era digitalisasi yang sangat pesat. Tetapi, lanjut dr. Evan, dirinya yakin dengan bekal yang diperoleh dari Prodi MM Ukrida, almuninya akan dapat bertransformasi dengan baik.

Ikatan emosional yang terjalin dengan sangat baik antara Prodi MM Ukrida dengan alumninya membuahkan dukungan berupa *sponsorship*, yang murni sebagai kecintaan kepada almamater yang ikut membekali mereka untuk meraih kesuksesan. Alumni yang mendukung melalui *sponsorship* adalah alumni Prodi MM Ukrida yang telah memiliki posisi strategis di perusahaan. Tercatat dukungan *sponsorship* dari PT Maybank Indonesia Finance, Rumah Sakit Ukrida, Itikad Academy, Grand Istana Rama Hotel, SSA Chinese Herbal, PT Wahana Ottomitra Multiartha Tbk., PT Astro Jasa Kapital, PT Modena Indonesia, PT Rama Makmur Sentosa, BPR Intidana Sukses Makmur, Mickot International, Hyundai Gowa, PT Indofood Fortune Makmur, Orang Tua Group, Martina Berto Tbk.

Ukrida sebagai salah satu Kampus Kristen Terbaik di Indonesia, dengan moto *Lead to Impact* tetap memelihara relasi yang baik dengan para alumnusnya, termasuk alumni Prodi MM Ukrida, untuk meraih kesuksesan dan membangun kemanusiaan. (Wurdianto)



Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah, yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (*Silent Killer*), karena termasuk penyakit mematikan dan biasanya tanpa disertai gejala (Sustrani dan Alam 2004). Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman akan bahaya hipertensi dan cara mengendalikannya, setelah dilakukannya pemeriksaan kesehatan. Pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala di kelompok lanjut usia dapat meningkatkan status kesehatan, terutama pada mereka yang memiliki penyakit hipertensi.

Dalam rangka Dies Natalis ke-56 Ukrida, pada tanggal 1 Juli 2023 diadakan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan pada jemaat lansia GKI Gunung Sahari, untuk mengidentifikasi gaya hidup mereka, dan melakukan pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia. Kegiatan yang dikoordinasi oleh Prodi Keperawatan dan beranggotakan tim yang terdiri atas mahasiswa dan dosen FKIK ini, diikuti oleh 150 orang lansia. Tema kegiatan adalah "*Ukrida Let's Your Light Shine*". Selain penyuluhan kesehatan dengan topik "*Hipertensi*", juga dilakukan pemeriksaan kesehatan yang terdiri atas pemeriksaan kognitif, pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, serta konsultasi dokter.

Kami berharap kegiatan ini bisa dijadwalkan kembali untuk meningkatkan gaya hidup sehat pada lansia, agar memperpanjang harapan hidup mereka, dan meningkatkan kesejahteraan kelompok lansia di Indonesia.

Dengan berpartisipasi aktif di dalam

MAHASISWA PRODI KEPERAWATAN

**BERBAGI
PENGALAMAN SEBAGAI
TIM PELAKSANA
KEGIATAN PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT**



Tim Registrasi (Ester - Bu Hany- Maria)



Briefing Panitia Sebelum Kegiatan Dimulai



Suasana Ruangan Pengabdian Masyarakat



Tim Pengabdian Masyarakat FKIK Ukrida bersama Panitia Abmas GKI Gunung Sahari

kegiatan ini, saya mendapatkan pengalaman yang berkesan dan menjadi pembelajaran bagi saya. Saya dan teman-teman tim dapat melayani dan membantu kelompok lansia dengan penuh *compassion*, berkomunikasi dengan baik dengan mereka, dan kemampuan *Critical thinking* pun harus kami bentuk agar proses kegiatan dari pos ke pos pemeriksaan dapat berhasil dengan baik. Bentuk kolaborasi pun berjalan dengan baik, dengan berpartisipasinya beberapa orang dosen dari Prodi Kedokteran.

Meskipun perkembangan fisik dan psikososial kelompok lansia sudah menurun, baik dari fungsi penglihatan, pendengaran, memori, keseimbangan tubuh untuk melakukan mobilitas, dan berbagai penyakit degeneratif yang mereka miliki, namun mereka masih bersemangat dan menunjukkan rasa kemandirian sejauh yang mereka bisa lakukan. Ketika saya mengajukan beberapa pertanyaan kepada sebagian dari mereka, ada begitu banyak hal yang membuat saya terkesan, dan menyadari kalau keterbatasan fisik dan penurunan kesehatan bukanlah menjadi alasan besar untuk tetap bisa bersemangat dan mandiri. Manusia sebagai makhluk holistik, dilihat dari dimensi sosial dan spiritualnya, setiap individu maupun kelompok membutuhkan hubungan yang baik dengan Tuhan dan relasi yang baik dengan sesama. Terlepas dari individu dari masing-masing manusia, semua manusia itu adalah unik. Dan keunikan dari segi perbedaan apa pun itu harus tetap dihargai, dihormati, dan bahkan diapresiasi jika keunikan tersebut dimaksudkan sebagai hal-hal yang baik, positif, dan memberikan kebermanfaatan bagi orang lain. (Ester Artha Romauli)

FORKOM FKIK BKPTKI
collaboration with UKRIDA

WEBINAR NASIONAL PENGABDIAN MASYARAKAT **ARTIFICIAL INTELLIGENCE** Education, Medical Tools and Clinical Application, Part One

Pembicara:

On Artificial Intelligence

Prof. Ir. Endra Joelianto, Ph.D., SMIEEE
(FTI-ITB)

Artificial Intelligence in Medical Tools

Endah Kristiani, S.T., M.T., Ph.D.
(FTIK-UKRIDA)

Challenges of Indonesia's Medical Artificial Intelligence

Dr. dr. Ronald Winardi Kartika,

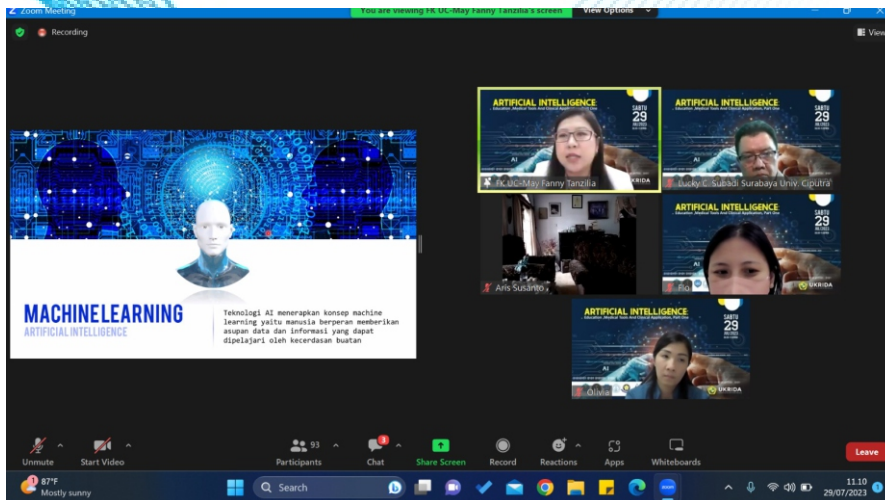
Artificial Intelligence in Clinical Application

Dr. May Fanny Tanzillia Sp. PK (K) -

FK Universitas Ciputra, Surabaya

Artificial Intelligence in Education: for Teaching and Learning

Lucky Cahyana Subadi, S.Pd., M.M.



Kemajuan teknologi dan kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence* atau AI) telah membawa perubahan mendasar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dalam sektor pendidikan dan dunia medis. Dalam artikel ini, kita akan membahas bagaimana AI telah memengaruhi pendidikan dan alat medis, serta penerapannya dalam dunia klinis. Bagian pertama akan difokuskan pada AI di dunia pendidikan dan alat medis.

Pendidikan dan AI

Dunia pendidikan telah menyaksikan transformasi signifikan berkat kehadiran AI. Teknologi ini memberikan potensi besar untuk meningkatkan pengalaman belajar, dan memungkinkan adaptasi kurikulum yang lebih personal. Salah satu contohnya adalah sistem pembelajaran cerdas, yang dapat mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan siswa secara individual. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang gaya belajar siswa, guru dapat memberikan materi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa.

AI juga telah berperan dalam mengubah cara kita memahami dan mengatasi hambatan belajar. Dalam bidang pembelajaran bahasa, terdapat aplikasi AI yang mampu mendeteksi kesalahan tata bahasa, dan memberikan saran untuk perbaikan. Selain itu, AI juga membantu dalam memahami tingkat pemahaman siswa terhadap materi tertentu, melalui analisis data yang mendalam.

Alat Medis dan Penerapan Klinis AI

Di dunia medis, perkembangan AI membuka potensi baru dalam diagnosis, penanganan, dan pengobatan penyakit. Melalui penggunaan algoritma pembelajaran mesin dan analisis data besar-besaran, AI dapat membantu dokter dalam mengidentifikasi pola dan tanda-tanda penyakit dengan lebih akurat dan cepat. Contohnya adalah dalam diagnosis kanker, di mana AI dapat membantu dalam mendeteksi gambar medis yang mencurigakan, dan memandu radiolog untuk mengambil keputusan yang tepat.

Selain itu, AI juga membantu pengembangan obat-obatan baru melalui simulasi komputer yang canggih. Hal ini mempercepat proses penelitian dan pengujian obat, sehingga potensi untuk menemukan solusi medis yang lebih efektif dan efisien semakin meningkat.

Kesimpulannya, AI telah membawa perubahan besar dalam pendidikan dan dunia medis. Di bidang pendidikan, AI telah meningkatkan pengalaman belajar siswa dan membantu mengatasi hambatan belajar. Di dunia medis, AI telah menghadirkan terobosan dalam diagnosis, pengobatan, dan pengembangan obat-obatan baru. Namun, penggunaan AI juga harus diimbangi dengan tanggung jawab dan etika yang tepat. Perlindungan data dan privasi harus menjadi prioritas utama agar teknologi ini dapat memberikan manfaat maksimal, tanpa membahayakan individu atau masyarakat. (**Lionie Aprilia**)



TOWNHALL LEAD 2.0

Tanggal 28 Juli 2023 – Ukrida dapat dikatakan sebagai sebuah organisasi besar, yang terdiri atas berbagai bagian dengan tugasnya masing-masing. Untuk meningkatkan kualitas Ukrida, maka diperlukan juga peningkatan manajemen untuk setiap karyawannya. Oleh karena itu, diadakan kegiatan *Townhall LEAD 2.0* bagi setiap karyawan, tenaga kependidikan, serta dosen di Ukrida. Tujuan *Townhall LEAD 2.0* ini adalah untuk mendekatkan setiap karyawan yang ada di Ukrida, refleksi pencapaian Ukrida, serta berbagi ide untuk mengembangkan Ukrida dari setiap divisi.

Pada *townhall* kali ini yang bertemakan *Enlightening*, MC menyiapkan yel-yel baru yang jelas berbeda dari *Townhall LEAD 2.0* sebelumnya. Setiap peserta melakukan yel-yel *Townhall LEAD 2.0*. MC kemudian memberikan *ice breaking games* untuk mengawali kegiatan hari ini. Dalam *game* ini, setiap peserta harus memeragakan gerakan serta jumlah kelompoknya, berdasarkan kata yang muncul dalam sebuah cerita yang dibacakan oleh MC. Jika muncul kata Monas, berarti satu orang memeragakan monas, sepeda motor berarti dua orang memeragakan gerakan menaiki sepeda motor, bajaj berarti tiga orang,

mobil berarti empat orang, dan bus berarti delapan orang. Tujuan dari *game* ini adalah agar setiap peserta bisa saling berbaur dan mencairkan suasana.

Setelah *ice breaking games*, dr. Antonius Ritchi Castilani, M.Si., DFM (Dekan FKIK) memberikan kata sambutan. Beliau mengatakan bahwa LEAD itu seperti Pancasila di Ukrida, nilai LEAD harus menjadi falsafah hidup bagi setiap karyawan di Ukrida, beliau berharap bahwa nilai LEAD ini betul-betul membantu setiap insan di Ukrida untuk memuliakan nama Tuhan.



"Keretaku", salah satu games di Town Hall kali ini

Selanjutnya adalah *pitching contest*. Pada kegiatan ini setiap individu atau divisi diminta mengutarakan ide dan gagasannya yang dapat membantu pengembangan Ukrida. Kegiatan ini dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama dilakukan melalui pengumpulan video, dan akan diputar serta dijelaskan. Sesi kedua dilakukan secara langsung saat *townhall* berlangsung. Kegiatan ini terdapat dua kategori, pertama untuk dosen dan kedua untuk tenaga kependidikan.

Pada sesi pertama, penjelasan dilakukan terlebih dahulu dari Unit PKD. Video dari Unit PKD diputar dan berisi tentang gagasan LMS Karier Dosen 5.0 yang di dalamnya berisi SINTA Dosen, NIDN Dosen, Sijali, dan *Inpassing*. Presentasi lebih lanjut dibawakan oleh Bapak Umar dan tim.

Sebelum berlanjut ke urutan kedua dari sesi pertama, kegiatan masuk ke sesi refleksi nilai LEAD dan *achievement* Ukrida setelah *townhall* pertama. Ukrida memiliki target untuk meningkatkan akreditasi setiap program studi menjadi unggul. Selanjutnya adalah peningkatan Jafa (Jabatan Fungsional Akademik) dosen, sertifikasi dosen, dan peningkatan pendidikan tenaga kependidikan. Ukrida juga mendapatkan apresiasi pelaporan indikator kinerja MBKM oleh Ditjen Dikti.

Berikutnya adalah urutan kedua dari sesi pertama. Video dari dr. Eli mengenai penyakit *auto-immune* dan penyakit lain,



Pemenang pertama sesi Pitching Contest



Perkenalan pegawai baru

serta *tips* sehat yang dinamakan CERDIK. Setelah video diputar, dr. Eli menjelaskan secara singkat mengenai video tersebut dan asal mula gagasan tersebut muncul. Setelah itu, masuk ke sesi perkenalan karyawan baru, yang masuk dari bulan Maret 2023.

Sesi kedua dari *pitching contest* dibawakan oleh Pak Steven (dari Unit Perpustakaan) dan Unit PTIK. Unit PTIK membawakan gagasan tentang penggunaan *Trello* sebagai media manajemen kegiatan seperti pembagian tugas, pelacakan pelaksanaan tugas, dan lain sebagainya. (Oscar Deladas)



Foto bersama para pemenang



SMAK BPK PENABUR BANDAR LAMPUNG MENGIKUTI CAMPUS TOUR UKRIDA

Pada 5 Juli 2023, 61 orang siswa didampingi oleh empat orang guru SMAK BPK Penabur Bandar Lampung berkumpul di Kampus II Ukrida, untuk mengikuti *Campus Tour* Ukrida yang diarahkan oleh Stevanus (staf marketing), dipandu oleh lima orang mahasiswa FKIK Semester VI dan Tim Duta Ukrida.

Kata sambutan oleh Kepala Unit Pemasaran dan Humas (Unit PH), Eddy Wijanto, S.T., M.T., Ph.D, IPM, kemudian disusul dengan kata sambutan dari Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK), dr. Antonius Ritchi Castilani, M.Si., DFM. Beliau memberikan penjelasan tentang RS Ukrida, Rumah Duka Tabitha, dan FKIK Ukrida. Tercatat sudah 4.833 orang dokter lulusan FKIK Ukrida yang telah dilantik di Ukrida.

Selanjutnya para siswa diperkenalkan pada para mentor, yang nantinya akan mengarahkan mereka pada saat *Campus Tour*.

Tim dari Unit Pers Ukrida mengikuti *Campus Tour*. Pertama-tama ke ruang *skills lab*, kemudian memasuki ruangan patologi, lab farmasi, fisiologi, farmakologi, lab keperawatan, perpustakaan, dan ruang kadaver.

Selanjutnya penjelasan mengenai fakultas, program studi yang ada di FKIK Ukrida, dan mengikuti seminar 3S (Sukses Setelah Sekolah).

Tujuan dari seminar 3S adalah untuk menemukan minat dan bakat dari seorang siswa, agar mereka bisa memilih program studi yang sesuai dengan bakat dan kemampuannya. Para siswa mengisi survei menurut minat, kepribadian, dan kuesioner untuk memahami karier dan jurusan yang nantinya akan dijalankan di masa depan. **(Nathan Septian)**

SMAK BPK PENABUR BOGOR MENGIKUTI CAMPUS TOUR UKRIDA



Sejumlah 81 orang siswa SMAK BPK Penabur Bogor, didampingi oleh delapan orang guru mengikuti *Campus Tour* Ukrida, 13 Juli 2023 di Kampus I Ukrida. Kedatangan para siswa SMAK BPK Penabur Bogor disambut oleh Kepala Unit Pemasaran dan Humas (Unit PH), Eddy Wijanto, S.T., M.T., Ph.D, IPM dan staf, serta beberapa mahasiswa pendamping. Kemudian para siswa diajak mengunjungi Unit Perpustakaan, Prodi Magister Manajemen, laboratorium Teknik Elektro, laboratorium Teknik Industri, Ukrida Science Center, Galeri Investasi, kapel, serta berbagai fasilitas kegiatan mahasiswa Ukrida.

Campus Tour ini tidak terbatas hanya meninjau Kampus Ukrida, tetapi juga mengikuti seminar Sukses Setelah Sekolah (3S) yang dikoordinasi oleh Fakultas Psikologi, sebagai bimbingan terhadap para siswa guna menelusuri minat, bakat, dan kemampuan mereka sebagai persiapan ke jenjang perguruan tinggi.

Kegiatan seminar dan bimbingan di bawah koordinasi Unit PH dan Fakultas Psikologi sangat diminati oleh para siswa, dan Ukrida telah mengadakan seminar 3S di berbagai sekolah. Disadari oleh para siswa bahwa diperlukan bimbingan seperti ini, agar mereka dapat fokus memilih program studi yang sesuai dengan bakat dan kemampuan mereka. Ukrida terus mewujudkan motto *Lead to Impact* guna membimbing generasi muda. **(Wurdianto)**



Site Visit Proyek Pembangunan Tol SERBARAJA

oleh Mahasiswa Teknik Sipil Ukrida



Mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Ukrida angkatan 2020 dan 2021 melakukan *site visit* Proyek Pembangunan Tol Serbaraja (Serpong Balaraja), Senin 17 Juli 2023. Tiga agenda utama telah dijalankan, mulai dari paparan singkat mengenai proyek jalan tol ini oleh Direktur PT Trans Bumi Serbaraja, Paulus Wawan Koesoemarjanto, dilanjutkan dengan kunjungan ke proyek Seksi 1B, dan berakhir dengan *tour* Kantor Gerbang GT BSD Timur. *"Saya senang mahasiswa Teknik Sipil Ukrida bisa turut melihat dan mengamati proses pengerjaan Tol Serbaraja ini, semoga teman-teman mahasiswa bisa terus menjunjung almamater Teknik Sipil ketika meniti di dunia karier nanti."* kata Direktur Trans Bumi dalam sambutannya di awal sesi.

Kunjungan proyek merupakan salah satu kegiatan mahasiswa Program Studi Teknik Sipil, sebagai salah satu agenda untuk mengetahui lebih dalam implementasi dari materi-materi yang akan dan telah mereka pelajari di perkuliahan. Pada kesempatan kali ini, mata kuliah yang ditekankan yakni Teknik Jalan Raya dan Teknik Lalu Lintas. Florencio Ricardo, salah seorang mahasiswa Prodi Teknik Sipil angkatan 2021 yang akan mengambil mata kuliah itu tahun depan menjelaskan, kunjungan ini akan sangat berguna sebagai gambaran, baik ketika mengambil mata kuliah yang bersangkutan maupun di dunia kerja nantinya. **(Tasya Jennifer Widagdo)**



PENANDATANGANAN MOU UKRIDA DENGAN SAI DAN WTA

Ukrida secara aktif terus melakukan peningkatan kualitas pendidikan, salah satunya adalah dengan mengadakan kerja sama dengan berbagai pihak, di antaranya dengan Synergy Academy Indonesia (SAI) dan Will Toisuta & Associates (WTA). Synergy Academy Indonesia adalah *platform* untuk mengasah *skill* individu dalam berbagai bidang, sedangkan Will Toisuta & Associates adalah konsultan pendidikan yang berkomitmen untuk mengembangkan sistem pendidikan Indonesia. Kerja sama ini menunjukkan keseriusan Ukrida di dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan dan pelayanan di kampus. Penandatanganan MoU dilakukan di dua tempat dan waktu yang berbeda. Penandatanganan MoU dengan SAI

diadakan di auditorium pada pukul 09.00, sedangkan penandatanganan MoU dengan WTA diadakan di ruang rapat rektorat pada pukul 10.30. Setelah penandatanganan MoU, diadakan pembahasan potensi kerja sama yang dapat dilakukan.

Synergy Academy Indonesia adalah korporasi yang mencakup lebih dari lima puluh organisasi dengan profil yang beragam. Prinsip utama SAI adalah pendekatan akademik mendasar, praktik, dan penerapan profesi. SAI memiliki misi untuk menyatukan potensi masyarakat dan organisasi untuk keberlanjutan pembangunan masyarakat. Berbagai layanan disediakan SAI seperti *online course*, *learning management system*,

public class & workshop, CRM, dan *inhouse*. Kelas yang disediakan juga dari berbagai bidang, usia, dan metode seperti kelas *Minecraft* bagi anak-anak dan dewasa untuk berpikir kreatif dan kritis, kelas *copywriting* bagi dewasa untuk meningkatkan kemampuan menulis, dan masih banyak lagi. SAI memiliki banyak *academic partners* seperti USGM Italy, University of Central Lancashire Cyprus, University of Duhok Iraq, Amity University India, dan lainnya.

Will Toisuta & Associates adalah konsultan pendidikan Indonesia yang didirikan sejak 2014 oleh para ahli pendidikan. Inisiatif ini didorong oleh berbagai fakta tentang masih rendahnya kualitas dan performa Pendidikan di Indonesia, baik dalam kebijakan maupun implementasinya. Berbagai bidang layanan disediakan oleh WTA seperti konsultasi dan pengelolaan program, pengembangan SDM, pengelolaan program beasiswa, peningkatan kualitas lembaga pendidikan, penelitian, dan evaluasi program. WTA sudah memiliki banyak pengalaman seperti berpartner dengan UNICEF untuk program-program di tanah Papua, peninjauan ulang kebijakan pendidikan di Nias, mengirim guru-guru, kepala sekolah, dan dosen-dosen ke Australia untuk pelatihan, dan masih banyak lagi.

Potensi kerja sama yang bisa dilakukan oleh SAI dan WTA untuk Ukrida sangat banyak. SAI dapat menyediakan modul-modul pembelajaran atau *workshop* yang berguna bagi mahasiswa, dapat melalui *online course* ataupun *workshop*. WTA dapat berkontribusi dalam program magang dan proyek kemanusiaan, pendidikan dan pengajaran, pelatihan dosen, guru, dan vokasi, seminar-seminar, serta kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat bagi Ukrida. (Oscar Deladas)



dari kesempatan tersebut, Ukrida, melalui Unit Alumni dan Pusat Karier bersama PT Indocare Citrapasific menggelar *Campus Hiring* pada Kamis, 13 Juli 2023 berlokasi di Kampus I, dihadiri oleh dua puluh orang yang merupakan alumni, dan beberapa di antaranya adalah mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk nyata kerja sama dalam menyalurkan lulusan-lulusan terbaik, untuk mendapatkan pekerjaan dan menjawab kebutuhan perusahaan.

Raissa Stephanna Assa, S.Psi. (Kepala Unit Alumni dan Pusat Karier Ukrida) menyambut baik kedatangan PT Indocare Citrapasific. Beliau menyampaikan harapannya agar kesempatan ini dapat dipergunakan oleh peserta dengan sebaik-baiknya, untuk menambah ilmu dan dapat bergabung bersama PT Indocare Citrapasific. *“Dengan adanya kegiatan campus hiring ini, dimulai dari sharing company profile, materi terkait proses rekrutmen hingga nanti akan diadakan psikotes serta roleplay interview, diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peserta, sebagai bekal saat masuk dunia kerja maupun bagi alumni yang sudah pernah bekerja dan yang sedang mencari pekerjaan baru”*. Ungkap Raisa di awal acara.

Memersingkat masa tunggu alumni yang baru lulus Ukrida Bekerja Sama dengan PT Indocare Citrapasific Adakan Campus Hiring

Dalam dunia bisnis yang terus maju berkembang dengan pesat, banyak perusahaan mengakui kebutuhan sumber daya manusia semakin tinggi, guna terus bertumbuh dan berkembang secara signifikan di masa depan. Melihat celah ini, perusahaan-perusahaan mengambil langkah proaktif untuk menemukan dan merekrut tenaga kerja berkualitas dengan cara yang efisien, melalui kegiatan *Campus Hiring* di berbagai perguruan tinggi. Perguruan tinggi adalah wadah pencetak individu yang dalam masa perkuliahan dibekali berbagai ilmu agar menjadi pribadi yang kompeten, yang dapat mengimplementasikan ilmu yang didapat tersebut dalam dunia kerja. Oleh sebab itu, perusahaan-perusahaan terjun langsung mengunjungi perguruan tinggi untuk

menjalin kerja sama, yang diharapkan dapat menjadi langkah yang efektif dan lebih mudah memiliki akses langsung, untuk memilih calon kandidat dalam mengisi posisi yang dibutuhkan oleh perusahaan. Bertolak



Penjelasan Company Profiles oleh salah satu Narasumber



“Dengan adanya *campus hiring* ini, kami berharap lulusan kami terserap di dunia kerja, dan dapat memfasilitasi mahasiswa bekerja di perusahaan yang memiliki reputasi yang baik. Bahkan memfasilitasi terkait dengan akreditasi kami. Jadi kegiatan ini mempunyai poin yang cukup besar untuk mahasiswa karena terkait dengan kelulusan, dan juga bagi akreditasi untuk perguruan tinggi. Semakin cepat mendapat pekerjaan, semakin baik.” Ucap Oktavia.



Setelah sambutan, dilanjutkan dengan sesi *sharing company profile* oleh Janette Purnomo (HR & GA Division Head PT Indocare Citrapasific) dan Gunawan Tegarbakti (Marketing manager - Domestic B2B Bureau Head PT Indocare Citrapasific). Janette Purnomo menyampaikan tentang sepak terjang PT Indocare Citrapasific, lingkup bisnis, dan berbagai penghargaan yang telah diraih. PT Indocare Citrapasific adalah perusahaan terkemuka di Indonesia yang sudah berdiri sejak 1988, dan merupakan grup perusahaan nasional yang bergerak di bidang industri farmasi dan perawatan kesehatan. Sedangkan Gunawan Tegarbakti memaparkan tentang *institutional marketing* terkait Indocare B2B dan *Product development Process*, yang dapat membantu *costumer* membuat produk mereka sendiri di bidang *skincare*, *personal care*, dan suplemen. Penjelasan mengenai hal ini sangat menarik bagi para peserta yang berminat dalam membuat produk dengan *brand* milik pribadi, ditunjukkan dengan antusiasnya para peserta bertanya pada saat sesi tanya jawab.



Membagikan berbagai tips mencari pekerjaan untuk fresh graduate

Kegiatan ini dibuka dengan sambutan oleh Wakil Rektor II, Dr. Oktavia, S.E., M.S.Ak., CA, mewakili Pimpinan Ukrida. Oktavia mengungkapkan rasa hormat dan bangga atas kunjungan PT Indocare Citrapasific, salah satu perusahaan besar dan terkemuka di Indonesia yang berkenan berkunjung mengadakan *campus hiring* di Ukrida.

Harapannya, melalui proses rekrutmen dan penyampaian materi nanti, dapat mengantarkan peserta untuk bergabung bersama perusahaan terkemuka ini dan dapat bekerja dengan baik, menjaga nama baik Ukrida, dan harus tangguh saat terjun ke dunia kerja nantinya.

Pada *campus hiring* ini para peserta juga menjalani psikotes, para peserta diberi beberapa soal untuk dikerjakan dalam kurun waktu tertentu. Hasil psikotes akan dinilai oleh HRD PT Indocare Citrapasific, dan akan



Foto bersama

diinformasikan bagi para peserta yang memenuhi kriteria perusahaan, dan jika lolos tahap wawancara akan dihubungi melalui kontak yang diberikan peserta pada saat melakukan registrasi. Inti kegiatan *campus hiring* diisi oleh Desika Ayu Retno Wulandari Purba (HR Development Bureau Head). Desika membagikan berbagai *tips* mencari pekerjaan untuk *fresh graduate* dan *How to impress recruiters*. Perlu diketahui bahwa, dengan adanya persaingan yang ketat dalam dunia kerja, maka sangat perlu bagi para calon kandidat untuk mempersiapkan diri dengan sebaik mungkin, mulai dari melakukan riset dan menentukan bidang yang ingin dilamar, membuat CV yang menarik, menggunakan berbagai *platform* media sosial sebagai media pencari lowongan kerja, hingga bagaimana mempromosikan diri kepada perusahaan ketika wawancara berlangsung, agar bisa mendapatkan pekerjaan yang diinginkan.

Di akhir pemaparan materi, dilakukan *roleplay interview*. Peserta dibagi

menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok dua orang. Kemudian, setiap kelompok bergantian memainkan peran sebagai pelamar dan pewawancara. Di akhir *roleplay* diperankan secara langsung di depan, bagaimana cara bersikap yang baik saat wawancara oleh Desika dan tiga orang peserta, yang bergantian berperan menjadi pelamar. Kesempatan ini mengajak seluruh peserta secara aktif mengevaluasi dan mengingat kembali materi yang telah disampaikan, mengenai proses rekrutmen dan seleksi, serta terkait wawancara kerja. Persiapan yang matang dan pengetahuan yang baik mengenai diri sendiri dan perusahaan yang dilamar, akan membantu peserta di dalam mempersiapkan diri agar tampil percaya diri dan maksimal serta beretika saat wawancara, yang dapat meningkatkan peluang sukses dalam mencari pekerjaan yang diinginkan.

Selain *campus hiring*, kunjungan PT Indocare Citrapasific juga turut menyelenggarakan layanan cek kesehatan gratis, yang ramai diminati oleh banyak orang di Ukrida, ditandai

dengan antrian panjang di *booth* pemeriksaan dari pagi hingga sore hari. Adapun pemeriksaan yang dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan jantung, kadar gula darah, kondisi tulang dan sendi, serta berbagai fungsi organ tubuh lainnya. Pemeriksaan ini menggunakan alat resonansi yang memerlihatkan setiap detail pemeriksaan, sehingga tidak perlu dilakukan pengambilan darah dan tidak diperlukan puasa.

Denni Boy Saragih, S.K.M., M.Div., M.Th., Ph.D (Wakil rektor III) menyerahkan bingkisan kenang-kenangan bagi pihak PT Indocare Citrapasific, dan sepatah dua kata sebagai penutup rangkaian acara. Beliau mengungkapkan rasa terima kasih atas kunjungan PT Indocare Citrapasific, dan berharap para peserta yang sudah dibina di Ukrida ada yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh PT Indocare Citrapasific, serta hal ini tentu merupakan awal yang baik untuk bekerja sama di masa depan dengan lebih baik lagi. (Novel Petronelia Mekiuw)



dr. Budi Satria, Sp.DV

dr. Budi Satria, Sp.DV, menempuh pendidikan Sarjana Kedokteran di Ukrida mulai tahun 2001 hingga menyelesaikan pendidikan Profesi Dokter pada tahun 2007. Berpangkat Komisaris Polisi, saat ini beliau menjabat sebagai Wakil Kepala RS Bhayangkara, Palangka Raya, Kalimantan Tengah.

Beliau dilahirkan pada tanggal 20 April 1983 di Pontianak, ibukota Provinsi Kalimantan Barat, yang pada era tahun 1990-an merupakan kota yang masih berkembang. Pendidikan sejak SD, SMP, hingga SMA dijalani di kota Pontianak. Awalnya, tidak terbersit sama sekali oleh dr. Budi Satria untuk menapaki dunia sebagai dokter. Situasi saat itu masih sulit baginya yang ada di

daerah untuk mengakses pendidikan tinggi tersebut.

Rahasia Ilahi memang nyata terbukti adanya. Hingga saat ini, beliau selalu meyakini bahwa segala sesuatu tidak pernah lepas dari campur tangan Tuhan. Tepat saat beliau Kelas III SMA, datanglah ke sekolahnya dua lembar brosur pendidikan dari Ukrida. Masih ingat betul saat itu hanya ada tiga fakultas, yaitu Kedokteran, Ekonomi, dan Teknik. Informasi terkait Ukrida masih minim, karena memang saat itu informasi ke daerah sangat minim dibandingkan dengan perguruan tinggi negeri dan swasta lainnya, juga akses informasi yang masih belum sebaik saat ini. Berbekal informasi dari brosur tersebut, setelah memantapkan diri, beliau memberanikan diri untuk mencoba mengikuti seleksi masuk dan ternyata berhasil diterima di jalur PMDK, bersama satu orang teman sekelasnya yang berhasil diterima di Fakultas Teknik.

Setamat SMA, beliau langsung menjalani pendidikan di Fakultas Kedokteran Ukrida, yang pada saat itu masih berlokasi di Kampus I. Perkuliahan dimulai pukul 07.00 sampai dengan 17.00 setiap hari, kecuali hari Minggu. Buku teks dan diktat setumpuk yang menunggu untuk dibaca, praktikum yang cukup banyak, serta tugas lain yang menunggu, belum termasuk perjuangan untuk menembus perjalanan di ibukota yang padat, demi menuju tempat perkuliahan yang berada di luar kampus, bahkan saat itu praktikum anatomi masih dilakukan di RS Husada, Mangga Besar. Kuliah di RSUD Koja, Jakarta Utara, dan beberapa tempat yang lain.

Pola manajemen waktu dan diri penting di sini, bagaimana membagi waktu dengan efektif untuk belajar, olahraga, bermain, dan relaksasi, bekal



Satuan Medic

inilah yang diperoleh dan diterapkan hingga saat ini. Menurut beliau, manusia yang efektif adalah yang dapat mengelola waktu dan dirinya dengan baik, sehingga semua dapat dilewati dengan baik. Faktor pendukung adalah sesama teman kuliah yang senasib dan sepenanggungan yang menjadi tempat berbagi cerita, tawa, serta duka.

Ukrida menunjukkan perkembangan walau perlahan tetapi pasti, dengan dibangunnya Kampus II sebagai kampus khusus untuk Fakultas Kedokteran, dengan fasilitas yang lebih lengkap dan representatif. Sebagai salah satu penghuni pertama Kampus II di Jalan Arjuna Utara, dr. Budi beserta rekan-rekan seangkatannya melihat dan merasakan komitmen akan perjuangan menuju kemajuan, hingga saat ini sudah dilengkapi dengan RS Ukrida.

Masa pendidikan preklinik dijalani dan diselesaikan tepat waktu, tahun 2005 dengan nilai memuaskan, untuk selanjutnya memasuki pendidikan kepaniteraan klinik (koas). Perjuangan tidak selesai sampai di sini, justru merupakan awal dari dunia baru, yang

mendekati keberadaan profesi sebagai dokter, dan inilah saatnya mengaplikasikan bekal ilmu yang telah diperoleh selama kuliah. Fase awal dengan jumlah rumah sakit yang masih terbatas tidak menjadi kendala selama perjalanan kepaniteraan klinik, karena Ukrida berkomitmen menambah jumlah RS Pendidikan, perlahan namun pasti, sehingga penumpukan peserta didik tidak terjadi. Beliau ingat menghabiskan hampir sebagian besar kepaniteraan di RSPAD Gatot Subroto.

Dua tahun lamanya menjalani pendidikan kepaniteraan klinik, akhirnya perjuangan awal membuahkan hasilnya dengan pelantikan dan pengambilan sumpah sebagai dokter pada tahun 2007. Rasa lelah, sedih, kesal semuanya terasa terbayar lunas ketika mengucapkan sumpah suci seorang dokter, yaitu Sumpah Hippokrates di atas Kitab Suci. Perjuangan awal sudah selesai, tetapi perjalanan belum usai, fase baru sebagai seorang dokter mulai ditapaki. Kerja keras tidak mengkhianati hasil, agaknya pepatah itu benar adanya. Manusia yang sukses adalah manusia yang mampu menata dirinya dengan seoptimal mungkin, dan berkarya

nyata bagi masyarakat, bangsa dan negara. Sukses tidak semata diukur dari materi saja. Kerja keras, ikhlas, pembelajaran dan hasil kerja, nyatanya menjadikan kita manusia seutuhnya untuk dapat lebih mengabdikan diri melayani Tuhan, dengan cara melayani sesama manusia, bangsa, dan negara. Hal itulah yang menjadi landasan beliau ketika akhirnya memilih mengabdikan diri di Kepolisian Negara Republik Indonesia, khususnya di bidang Kedokteran Kepolisian.

Tahun 2009-2010, beliau menempuh pendidikan Perwira Polri Sumber Sarjana, Akademi Kepolisian Semarang. Kemudian tahun 2016-2020 beliau menempuh pendidikan Spesialis Dermatologi dan Venereologi di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Selanjutnya tahun 2021 beliau menjalani pendidikan Pelatihan Kepemimpinan dan Administrator (PKA) Pusdikmin Polri, Bandung. Beliau juga terlibat menjadi Anggota Perhimpunan Dokter Spesialis Kulit dan kelamin Indonesia (PERDOSKI), Kelompok Studi Tumor & Bedah Kulit Indonesia (KSTBKI), dan tentu saja Ikatan Dokter Indonesia (IDI). Beliau juga aktif melakukan penelitian di bidang keahliannya. Berbagai arahan di rumah sakit diberikan kepada berbagai pihak agar lebih maksimal. Bahkan, beliau aktif mengikuti kegiatan keagamaan yang diadakan di RS Bhayangkara, seperti ketika Perayaan Natal dan Syukuran Akhir Tahun 2022 yang lalu.

Ayah dari dua orang anak ini berharap pengalaman hidupnya dapat menjadi inspirasi dan motivasi bagi banyak orang. Beliau memiliki keyakinan bahwa Tuhan bekerja dengan cara dan kuasa-Nya, tugas manusia adalah berdoa dan bekerja keras, usaha tidak akan mengkhianati hasil, tentu perlu dilengkapi dengan manajemen diri yang efektif. **(RSA)**

UKRIDA
BISA!!

KEJUARAAN BIGFEST TAEKWONDO CHALLENGE

Taekwondo, sebagai salah satu cabang olahraga resmi yang dipertandingkan di Olimpiade, merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan kaum muda. Seperti halnya olahraga yang lain, taekwondo tidak saja menampilkan pertandingan olahraga, tetapi juga memasukkan unsur hiburan. Perkembangan taekwondo di Indonesia sudah sedemikian pesatnya dengan jumlah anggota yang mencapai lebih dari 500.000 orang di seluruh Indonesia, yang juga diiringi dengan prestasi di kancah Internasional yang cukup membanggakan.

Banten, sebagai salah satu provinsi yang padat penduduknya, sedang mengalami peningkatan yang sangat luar biasa dalam mengembangkan taekwondo di kalangan generasi muda. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini Provinsi Banten melalui PENGPROV TI Banten bersama Prabu Taekwondo Team menyelenggarakan *event* olahraga dengan nama “Indonesia BIGFEST Taekwondo Challenge”, memerebutkan Piala Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, yang digelar pada 14 – 16 Juli 2023.

Kejuaraan ini adalah sebuah kompetisi, yang dirancang untuk mempromosikan dan mengembangkan keterampilan serta bakat taekwondo. Lomba ini diadakan dengan peserta *club* dari lima provinsi. Kejuaraan ini diharapkan dapat semakin memerat hubungan antar-*club* di Indonesia, terutama para atletnya. Turnamen ini bermanfaat bagi para pesertanya untuk menunjukkan keahlian mereka, berinteraksi dengan sesama peserta, memperluas pengetahuan mereka di dalam cabang olahraga taekwondo, dan juga sebagai pendorong atau pemicu bagi perkembangan olahraga taekwondo di masa yang akan datang. Untuk itulah, kami mengajak kepada semua pihak untuk ikut berpartisipasi demi terselenggaranya turnamen ini.

Dengan semangat yang tinggi dan hasrat bertanding yang tinggi dari para peserta, dengan seluruh kemampuan, doa, dan hasil kerja keras latihan mereka ditampilkan di lapangan dengan maksimal. Kami bangga dengan pengalaman bertanding pada kejuaraan ini, kami mewakili Ukrida berhasil meraih lima medali emas. Tentunya menjadi suatu pengalaman yang membanggakan, karena semua atlet yang turun berhasil meraih medali emas. (Gabiella Tjandiawan)



Kejuaraan Nasional Taekwondo PRABU CHALLENGE 6



Taekwondo, olahraga bela diri asal Korea Selatan ini adalah salah satu olahraga yang sangat populer di berbagai kalangan di Indonesia. Dari usia dini, remaja, hingga dewasa. Di Indonesia, taekwondo berkembang dengan sangat pesat, ditandai dengan banyaknya kompetisi atau kejuaraan yang diselenggarakan, baik di tingkat kota, provinsi, maupun nasional, bahkan hingga tingkat Internasional. Dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan, maka sistem pembinaan yang dimiliki PBTI berjalan dengan sangat baik, karena pembinaan telah dimulai sejak usia dini hingga dewasa, melalui pertandingan atau kejuaraan-kejuaraan sebagai ajang evaluasi hasil latihan para atlet. Kejuaraan nasional "PRABU Taekwondo Challenge 6" diselenggarakan pada 24 - 26 Februari 2023, di Sport Center Kelapa dua, Tangerang.

Kejuaraan ini diikuti oleh ribuan atlet taekwondo terbaik dari seluruh Indonesia. Kejuaraan taraf nasional ini digelar oleh Kepolisian Republik Indonesia, diikuti oleh beberapa kota di luar daerah Tangerang seperti Riau, Makassar, Bengkulu, dan lain-lain. Pada perlombaan ini ada dua jenis kategori yaitu *Poomsae* dan *Kyorugi*, yang dibagi menjadi dua kelas yaitu kelas festival dan kelas prestasi dengan berbagai klasifikasi.

Dengan adanya *event* tersebut, banyak tim dari berbagai daerah mempersiapkan diri untuk mengikuti ajang perlombaan, para atlet tentunya disiapkan secara matang dari mulai fisik, mental, dan teknik-teknik sebelum diterjunkan langsung ke lapangan oleh para pelatih klub (*dojang*) masing-masing. Keikutsertaan para peserta dalam *event* ini tentunya untuk mencari prestasi, jam terbang, dan pengalaman dalam bertanding, sehingga para pelatih mengetahui sampai sejauh mana teknik dari setiap murid yang dilatihnya.

Dengan semangat dan keinginan bertanding yang tinggi, para peserta dengan seluruh kemampuan, doa, dan hasil kerja keras latihan, mereka ditampilkan di lapangan dengan maksimal. Dalam kesempatan ini para peserta juga bangga memiliki pengalaman bertanding. Kami yang mewakili Ukrida berhasil meraih 7 emas, 4 perak, dan 1 perunggu. Hal ini tentunya menjadi suatu pengalaman yang akan selalu kami ingat, sebagai pembelajaran dan motivasi kami untuk terus meraih prestasi setinggi mungkin. **(Gabiella Tjandiawa)**



Tips agar Berhasil dalam PENELITIAN



Sebagai sivitas akademika, baik berperan sebagai dosen maupun sebagai mahasiswa tidak dapat terpisahkan dari kegiatan penelitian. Dalam merencanakan penelitian ini seringkali dianggap sebagai tantangan awal yang cukup sulit, dan sangat menentukan untuk keberhasilan tercapainya target penelitian tersebut. Oleh karena itu, kami dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Ukrida ingin membagikan *tips* yang dapat digunakan untuk memudahkan langkah awal ini.

Tips ini kami bagi menjadi dua bagian. Bagian yang pertama adalah cara memilih ide penelitian yang tepat, kemudian pada bagian kedua tentang *tips* agar penelitian tersebut dapat sukses dilakukan dan dapat diselesaikan dengan baik.

Cara memilih ide penelitian yang tepat

Sebagai peneliti baik dosen maupun mahasiswa, terkadang mendapatkan

ide itu sulit, tetapi terkadang banyak juga mendapatkan ide-ide yang sangat bervariasi yang muncul di pikiran kita, namun tidak semua ide itu memungkinkan untuk direalisasikan. Dari ide-ide tersebut, sebagai peneliti kita harus dapat menentukan ide mana yang harus dilakukan.

Berikut adalah beberapa *tips* yang dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam pemilihan tersebut:

1. Untuk para mahasiswa, pilihlah yang sesuai dengan *passion* dan keilmuan program studi.
2. Untuk dosen, pilihlah topik penelitian yang sesuai dengan rekam jejak (*track record*).
3. Pilih solusi yang dasar teorinya jelas.
4. Pilih isu yang paling unik dan belum banyak diteliti.
5. Sesuaikan lingkup penelitian dengan dana yang kita miliki.
6. Sesuaikan dengan sarana dan prasarana yang ada.

7. Sesuaikan dengan waktu yang kita miliki untuk menyelesaikannya, terutama bagi mahasiswa yang sedang menempuh Tugas Akhir/Skripsi.

Sukses menyelesaikan penelitian.

Untuk menyelesaikan sebuah penelitian, karya tersebut harus dapat memenuhi beberapa syarat, di antaranya adalah:

1. Data yang diperlukan dapat diperoleh dengan lengkap

Data-data pendukung yang akan digunakan untuk penelitian harus dapat dikumpulkan tepat waktu, mempertimbangkan lama waktu penyelesaian keseluruhan proses penelitian sampai pembuatan laporan karya akhir. Data yang tidak bisa diakses atau sulit diakses karena faktor kerahasiaan, akan meningkatkan risiko penyelesaian laporan penelitian tepat pada waktunya.

2. Dapat menemukan narasumber kunci/pakar yang dapat dipercaya untuk menyelesaikan penelitian

Narasumber kunci (*Key person*) yang dimaksud adalah orang-orang yang akan kita mintakan pendapatnya/hasil pemikirannya, baik untuk kebutuhan wawancara maupun *focus group discussion* (FGD). Sebagai contoh, untuk mendapatkan data-data strategis tentang suatu organisasi, adakalanya mahasiswa harus melakukan wawancara / FGD dengan manajemen/pejabat tinggi. Nah, mereka ini biasanya memiliki jadwal yang sangat padat, oleh karena itu peneliti harus memastikan memiliki akses untuk dapat melakukan kegiatan wawancara/FGD. *Focus group discussion* tantangannya lebih berat, mengumpulkan para pejabat tinggi di perusahaan dalam satu waktu untuk berdiskusi, apalagi kalau diskusinya lama, akan sulit dilakukan. Bagi penelitian dengan jangka waktu yang singkat, metode pengumpulan data juga perlu diperhatikan dalam kondisi



seperti ini, agar dapat selesai sesuai dengan *timeline* yang tersedia.

3. Dapat memahami teori yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahan penelitian

Untuk menyelesaikan permasalahan yang menjadi subjek penelitian, mahasiswa dituntut untuk dapat memahami teori-teori yang relevan dengan penelitian. Topik penelitian dan cakupan/ruang lingkup penelitian akan ikut menentukan waktu dan *effort* yang diperlukan, untuk mempelajari teori-teori yang relevan. Topik yang baru atau sama sekali tidak pernah dipelajari dan cakupan/ruang lingkup penelitian yang terlalu luas, akan membuat *effort* yang dibutuhkan untuk menguasai teori lebih tinggi. Hal yang perlu diingat, pastikan peneliti dapat memahami teori yang diperlukan dalam waktu yang relatif

cukup, terhadap penyelesaian penelitian sampai dengan penulisan laporan. Penting bagi mahasiswa untuk dapat mengukur kemampuan diri. *Success story* mereka yang membuat penelitian yang topiknya sama sekali baru dipelajari juga banyak, jadi jangan berkecil hati, yang penting komitmen dan kerja keras.

4. Dapat mengolah/menganalisis data yang diperoleh

Berdasarkan jenis datanya, penelitian bisa dibedakan menjadi kuantitatif dan kualitatif. Penelitian dengan metode kuantitatif lebih berfokus pada data angka dengan instrumen atau alat ukur tertentu, sementara penelitian dengan metode kualitatif bertujuan untuk menjabarkan data analisis secara naratif. Kedua jenis data tersebut memerlukan metode analisis data yang berbeda. Ada kalanya

penelitian membutuhkan data kuantitatif, kualitatif, atau keduanya (*hybrid*). Metode analisis yang diperlukan (kuantitatif, kualitatif, atau *hybrid*) dapat diketahui setelah *research question* ditetapkan dan *literature review* dilakukan. Mahasiswa harus siap menghadapi kondisi ketika diharuskan untuk menguasai teknik analisis data tertentu, yang sebelumnya mungkin kurang/tidak dikuasai. Untuk mengantisipasi hal tersebut, lebih baik belajar dari penelitian terdahulu yang sejenis, metode analisis data apa kira-kira yang akan diperlukan, lalu pelajari sedini mungkin. Akan tetapi, jangan menutup diri dari usaha mempelajari metode analisis data yang lain, karena kita tidak akan pernah tahu apa yang akan terjadi di sepanjang proses penelitian dilakukan. Salah satu strategi yang paling aman adalah, memanfaatkan waktu belajar metode analisis data untuk mempelajari keduanya agar siap untuk tahap analisis data setelah data-data yang diperlukan terkumpul, sehingga tidak membuang waktu yang berharga pada saat kegiatan penelitian dilakukan.

Semoga *tips* ini dapat digunakan untuk memerlancar tugas akhir bagi para mahasiswa, dan kegiatan penelitian bagi para dosen (**Iwan A Soenandi**) (disadur dari berbagai sumber *online* dan rujukan buku)





LAWAN **MAGER**

BIAR HIDUP LEBIH **SEGER**

Banyak hal, mulai dari pikiran yang sedang dirundung kegalauan hingga panas terik, menjadi alasan untuk mengucapkan akronim mujarab yang satu ini. Ya, *mager* alias malas gerak terbukti cukup manjur, untuk memukul mundur orang yang mengajak atau mengubah rencana berkegiatan yang sudah dibuat sebelumnya.

Baik remaja, maupun orang dewasa,

bahkan anak-anak kecil sekalipun, sudah mengenal istilah ini. Mereka sering menyebutkan kata *mager*, di saat enggan untuk beranjak dan melakukan sesuatu. Entah itu sedang asyik berkutat dengan gawainya ataupun menonton televisi.

Ketika *mager* sudah menjadi gaya hidup, hal ini disebut *sedentary living*. “*Sedentary living* merupakan sebuah gaya hidup yang mengacu pada segala

jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori yang sangat sedikit. Beberapa contoh aktivitas tersebut adalah berbaring, duduk, membaca, menonton televisi, dan bekerja di depan komputer,” jelas dr. Reggy Trialetta Injo, Sp. KFR, yang berpraktik di poli rehabilitasi medik Rumah Sakit Ukrida.

Lebih lanjut, ia menjelaskan bahwa



tolak ukur *sedenter* adalah intensitas dari aktivitas yang dilakukan sebesar 1,0-1,5 METS/*metabolic equivalents* (tingkat pengeluaran energi saat seseorang sedang duduk diam).

Sementara klasifikasi *sedentary living* dibagi menjadi tiga berdasarkan durasi waktu, yaitu level rendah, menengah, dan tinggi. Level rendah berarti seseorang menjalani perilaku menetap dalam durasi kurang dari dua jam per hari, level menengah durasinya dua hingga lima jam, dan level tinggi dengan durasi lebih dari lima jam.

Faktor Penyebab dan Pendukung

Tercatat ada tujuh faktor yang menjadi penyebab dan pendukung munculnya *sedentary living*. Di antaranya ada hal-hal yang mungkin kita anggap biasa dan sulit dihindari, ada juga yang bahkan mempermudah aktivitas keseharian kita. Oleh karena itu, kita perlu mencari cara agar tidak terjebak dalam gaya hidup seperti ini.

Berikut tujuh faktor penyebab dan pendukung *sedentary living*, seperti disebutkan oleh dr. Reggy. Pertama, pengetahuan. Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *sedentary living* adalah kurangnya pengetahuan tentang hal tersebut, dan dampak yang ditimbulkan oleh gaya hidup seperti itu.

Kedua, hobi atau kesenangan. Hobi atau kesenangan seseorang sangat beragam. Biasanya, seseorang bisa menghabiskan waktu cukup lama dalam menjalani hobinya. Namun, hobi seperti bermain *game* atau menonton televisi, menyebabkan seseorang memiliki risiko untuk duduk atau berbaring selama berjam-jam di depan layar monitor.

Ketiga, jenis kelamin dan usia. Pada masa kanak-kanak dan remaja, *sedentary living* banyak dilakukan, karena anak-anak dan remaja senang menonton televisi, bermain *game*, juga

fokus dengan beragam aktivitas di komputer. Lalu, jika dibandingkan dengan anak dan remaja perempuan, anak dan remaja lelaki cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain *game* atau menonton video.

Faktor keempat adalah teknologi. Kehadiran dan kemajuan teknologi sebenarnya ditujukan untuk mempermudah hidup manusia, namun ternyata tetap memiliki dampak yang mungkin tidak terpikirkan sebelumnya. Terkait *sedentary living*, teknologi merupakan faktor pendukung meningkatnya perilaku hidup *mager*. Sebagai contoh, sebelum ada *lift*, seseorang harus naik atau turun tangga untuk bisa pergi ke lantai lain. Dengan adanya *lift*, pada umumnya seseorang akan memilih *lift* dibandingkan tangga, papar dokter yang mengambil program spesialisasi kedokteran fisik dan rehabilitasi di Universitas Diponegoro itu.

Serupa halnya dengan transportasi, sebagai faktor kelima. Sebelum kendaraan bermotor ditemukan, sepeda merupakan kendaraan yang dipilih untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain. Dengan bersepeda, tentunya kita tidak hanya bisa mencapai tujuan, tetapi juga sehat secara fisik.

Hal ini pula yang disadari oleh penduduk di sejumlah negara seperti Belanda, Denmark, dan Jerman, di mana sepeda masih banyak digunakan. Berbeda dengan negara-negara di mana populasi kendaraan bermotornya lebih tinggi karena alasan-alasan tertentu, di antaranya faktor kemudahan dan kenyamanan, serta infrastruktur yang kurang mendukung.

Tidak sepenuhnya salah, tetapi jika kita memberlakukan hal yang sama ketika ingin pergi ke lokasi-lokasi yang dekat, alias sepelemparan batu jaraknya, dan kita lebih memilih kendaraan bermotor dibanding berjalan kaki atau bersepeda, mungkin kita harus mulai mengubah cara berpikir dan gaya hidup kita, agar tidak terjebak dalam *sedentary living*.

“Faktor keenam adalah jam kerja yang panjang. Rata-rata pekerja menghabiskan waktu antara delapan sampai sepuluh jam di tempat kerja, dengan sedikit atau tanpa ada waktu untuk melakukan olahraga. Pekerja duduk lama di depan komputer, membaca, melakukan pertemuan untuk pekerjaan, dan mengalami kemacetan di perjalanan. Hal ini menunjukkan masa duduk yang panjang, seseorang hanya melakukan sedikit gerakan dan mengeluarkan sedikit energi,” ujarnya lagi.

Faktor ketujuh atau faktor terakhir adalah pekerjaan itu sendiri. Adanya kemajuan teknologi membuat pekerjaan seseorang dimudahkan dengan mesin, tetapi di saat yang sama bisa mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan *sedentary living*. Sebagai contoh, seorang *programmer* bisa

duduk berjam-jam di depan komputer, karena aktivitas yang dilakukannya memang melekat dengan komputer.

Dampak terhadap Kesehatan

Gaya hidup minim aktivitas fisik memiliki dampak negatif, baik terhadap kondisi mental maupun kesehatan fisik. Pengaruhnya pada mental seseorang adalah peningkatan risiko kecemasan, depresi, dan tingkat kesejahteraan emosional yang lebih rendah.

Sementara secara fisik, seseorang bisa terkena penyakit metabolik seperti diabetes mellitus (DM), hipertensi, dislipidemia; mengalami peningkatan risiko kanker; osteoporosis; serta penurunan fungsi kognitif. Berikut penjelasan dr. Reggy mengenai penyakit-penyakit di atas.

“Prevalensi DM tipe 2 meningkat dengan bertambahnya waktu duduk, minim aktivitas fisik. Hal ini telah secara konsisten didokumentasikan dalam berbagai penelitian. *Sedentary living* juga memengaruhi tekanan darah melalui berbagai mekanisme, yang pada akhirnya menimbulkan hipertensi. Gaya hidup seperti ini memengaruhi tekanan darah dengan mengubah curah jantung dan resistensi pembuluh darah perifer total,” paparnya.

Lanjutnya, *sedentary living* juga akan menyebabkan disfungsi metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar trigliserida darah, penurunan kadar kolesterol HDL (*high-density lipoprotein*), dan penurunan sensitivitas insulin, sehingga berakibat pada dislipidemia (kondisi di mana kadar lipid/lemak dalam darah tidak normal).

Selain itu, *sedentary living* juga erat kaitannya dengan prevalensi kanker. Menurut sebuah penelitian yang menyelidiki korelasi antara perilaku

menetap dan prevalensi kanker, risiko kanker tiga belas persen lebih tinggi pada kelompok dengan waktu menetap terpanjang, jika dibandingkan kelompok dengan waktu menetap terpendek. Sementara pada studi lainnya, dilaporkan bahwa *sedentary living* meningkatkan keseluruhan risiko kanker sebesar dua puluh persen.

Perilaku menetap ternyata juga berdampak negatif terhadap densitas atau kepadatan tulang, karena densitas tulang berhubungan dengan durasi/lamanya perilaku menetap tersebut dijalankan, bukan frekuensinya.

“Terkait dengan fungsi kognitif, berdasarkan penelitian yang menggunakan metode *systematic review*, ditunjukkan bahwa gaya hidup dan pekerjaan dengan perilaku menetap yang dominan, memiliki dampak buruk terhadap fungsi kognitif seseorang; sehingga dipercaya bahwa menggantikan waktu menetap dengan aktivitas fisik, dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif,” tambah dr. Reggy.

Penangkal *Sedentary Living*

Jika efek dari perilaku menetap bisa sedemikian buruknya, apakah kita masih ingin memertahankan gaya hidup seperti itu?

Sebenarnya ada beberapa langkah sederhana yang bisa dilakukan agar tidak terjebak dalam perilaku tersebut. dr. Reggy menyarankan supaya setiap individu bisa menghabiskan waktu dengan membaca buku, bernyanyi, memecahkan teka-teki, dan berbicara dengan orang lain, dibandingkan dengan menonton televisi atau DVD, bermain komputer dan telepon seluler, atau *video game*. Begitu juga dengan lansia berusia 65 tahun ke atas, mereka disarankan untuk tetap

aktif sebanyak mungkin setiap hari.

“Menjadi aktif secara fisik dapat meningkatkan kesehatan otak dan mental, membantu mengatur berat badan, mengurangi risiko penyakit, memperkuat tulang dan otot, serta meningkatkan kemampuan ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Setiap orang dapat merasakan manfaat dari aktivitas fisik, tidak tergantung dari usia, kemampuan, etnis, bentuk tubuh, atau ukuran,” tegasnya.

Melengkapi apa yang telah disampaikan oleh dr. Reggy, ada beberapa cara lain yang juga sederhana dan bisa dilakukan supaya kita tetap aktif, seperti yang tercantum dalam www.verywellhealth.com berikut ini.

Meluangkan waktu untuk lebih banyak berjalan kaki (setidaknya tiga puluh menit dalam sehari), memilih tangga dibanding *lift* untuk berpindah lantai, menggunakan sepeda dibandingkan kendaraan bermotor untuk menuju lokasi-lokasi yang tidak terlalu jauh, mengambil waktu sejenak untuk berdiri dan melakukan peregangan tubuh setelah dua puluh menit duduk terus-menerus di kantor, berjalan ke *pantry* untuk mengambil air minum dan berdiskusi dengan kolega dibanding melakukan percakapan via gawai juga bisa menjadi cara yang baik supaya tidak terlalu lama duduk.

Selain itu, di rumah kita juga bisa dan harus berupaya untuk tetap aktif, walau telah seharian lelah bekerja di kantor. Misalnya dengan melakukan bersih-bersih di dapur setelah makan malam, menyapu lantai, membuang sampah, dan berjalan-jalan singkat di luar rumah sambil berbincang-bincang dengan anggota keluarga, atau sambil mengajak jalan hewan peliharaan kita. *So, stay active and have a healthier life!* (TJC)



ERIS 39

COVID VARIAN BARU

Setelah pada bulan Juni 2023 Presiden Jokowi menyatakan bahwa masa pandemi Covid-19 di Indonesia telah beralih menjadi endemi, kita bisa bernapas lega. Namun pada bulan Juli 2023, kita kembali dikejutkan oleh berita menyebarnya covid dengan julukan Eris, di Inggris.

Varian Covid Eris 39 ini muncul di Inggris pada akhir Juli 2023, terkait dengan mutasi varian Omicron yang sangat menular. Di Inggris, Covid Eris pertama kali diidentifikasi pada 31 Juli 2023. Sementara di Amerika Serikat varian ini bertanggung jawab atas sekitar 17% kasus, dan dianggap sebagai penyebab utama di balik lonjakan kasus Covid-19 baru-baru ini.

Memang Virus Covid-19 masih menjadi momok, meskipun tingkat

penyebaran dan keparahannya kini sudah jauh lebih kecil. Covid-19 ini terus melahirkan varian baru, termasuk varian yang terakhir yakni Omicron EG.5.1 alias Eris 39. Sejauh ini varian Eris tidak berdampak serius terhadap keparahan dan kematian.

Secara keseluruhan, pandemi Covid-19 telah merenggut 6,9 juta jiwa di seluruh dunia, dengan lebih dari 768 juta kasus terkonfirmasi sejak virus tersebut muncul. Angka kematian Covid-19 di Indonesia berada di urutan kedua tertinggi di Asia, setelah India.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan wabah tersebut sebagai pandemi pada Maret 2020, sementara status darurat global untuk Covid-19 berakhir pada Mei 2023. WHO mengklasifikasikan varian Eris 39 sebagai *variant under monitoring*

(VUM), atau varian yang diawasi karena penyebarannya yang luas, dan menyebabkan angka kasus Covid-19 di beberapa negara semakin meningkat.

Dilaporkan, Eris 39 sudah mendominasi 20% dari sekuen yang ada di Asia, 10% di Eropa, dan 7% di Amerika Utara. Selain Amerika Serikat dan China, strain tersebut juga telah diidentifikasi di Korea Selatan, Jepang, dan Kanada, serta negara-negara lain, termasuk Indonesia.

Studi kesehatan Zoe juga mengatakan bahwa virus ini menyebar paling cepat di Irlandia Utara, tetapi ada juga kasus di Inggris, Skotlandia, dan Wales.

Eris adalah salah satu varian dengan pertumbuhan tercepat di seluruh dunia, dan merupakan salah satu dari



beberapa subvarian Omicron yang telah menyebar secara global dalam beberapa bulan terakhir. Sejauh ini, varian Eris tidak berdampak serius terhadap keparahan dan kematian di tanah air. Walaupun terjadi kenaikan kasus, namun angka kematian masih belum melebihi batas yang disyaratkan oleh WHO, yaitu di bawah 1/100.000 penduduk. Kemudian pasien yang dirawat masih belum di atas 5/100.000 penduduk.

Namun masyarakat tetap diimbau untuk tetap waspada. Gejala dari subvarian baru ini hampir sama dengan gejala Covid-19 sebelumnya, yaitu batuk, flu, demam, dan nyeri tenggorokan. Di sejumlah negara ada juga yang melaporkan gejala khas berupa mata kemerahan disertai kotoran, atau biasa dikenal sebagai konjungtivitis.

Tidak hanya Covid-19, penularan penyakit lain pun tetap harus

diwaspadai, sehingga masyarakat perlu memakai masker. Pemakaian masker direkomendasikan untuk orang-orang yang merasa sakit seperti batuk, flu, dan bagi mereka yang akan berdekatan dengan orang-orang yang sedang sakit. Selain itu, untuk meningkatkan upaya pencegahan, pemerintah menganjurkan masyarakat melakukan tes cepat antigen secara mandiri.

Gejala varian Eris mirip varian Omicron, tidak lebih parah dari yang sudah ada. Lonjakan pasien yang dirawat di rumah sakit terjadi akibat menurunnya kekebalan tubuh. Pasien yang menunjukkan gejala infeksi ringan Eris, dapat tetap tinggal di rumah dan mengisolasi diri hingga empat belas hari untuk menghindari penyebaran virus. Selain itu, vaksinasi juga masih menjadi cara efektif yang dapat dilakukan, untuk membangun kekebalan kelompok dan mengakhiri pandemi, termasuk menghindari risiko penularan varian Eris. **(IKS)**



CONTENT MARKETING

Explore Beyond Limit



Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) Ukrida bersama Synergy Acedemy Indonesia telah melakukan penandatanganan dokumen kerja sama, dan mengedukasi peserta terkait “Content Marketing” yang diadakan pada 14 Juli 2023. Kegiatan ini terbuka untuk umum dan diisi oleh Bapak Rifqi Pradana (*Digital Mareketing Manager* Synergy Academy Indonesia). Synergy Academy berfokus pada penyampaian jasa edukasi dan *training* dengan kualitas yang tinggi, baik melalui *online course*, *inhouse training*, maupun *public class & workshop*. Selain itu, juga menyediakan jasa *Customer Relationship Management* dan *Learning Management System*. Synergy Academy yang pertama kali berdiri di Dubai dan Moscow telah memiliki lebih dari 130 cabang, dan telah mengedukasi lebih dari 65.000 orang.

Dalam kegiatan kali ini, Synergy Academy Indonesia memberikan kepada lima orang peserta dengan pertanyaan terbaik, mendapatkan *free* kelas *copywriting*. Antusiasme yang tinggi dari peserta diisi dengan beragam pertanyaan, dan tentunya memberikan *insight* bagi para peserta

terkait penggunaan *content marketing* yang baik dan efektif. Bapak Rifqi mendorong setiap peserta untuk jangan takut mencoba dan memulai dalam memanfaatkan digitalisasi dan teknologi yang kita miliki.

Kenapa digital marketing itu penting?

Di Indonesia sudah terdata ada 212,9 juta masyarakat yang merupakan *internet user*, yang rata-rata menghabiskan tujuh jam dalam menggunakan internet per harinya. Tentunya ini membuat perusahaan harus adaptif untuk memanfaatkan teknologi dan digitalisasi dalam menggapai target pasar mereka. Walaupun marketing secara konvensional tetap masih dilakukan, namun perusahaan perlu menyesuaikan pada tren gaya hidup masyarakat saat ini, agar tidak kehilangan potensi pasar konsumennya.

Bagaimana cara agar dapat mengetahui kebutuhan dan keinginan konsumen?

Sebelum mengetahui kebutuhan dan keinginan konsumen, kita perlu mengidentifikasi target dari konsumen kita terlebih dahulu, apakah anak muda, apakah usia produktif yang

sudah bekerja, apakah orang tua. Selanjutnya kita perlu memilih *platform* yang sesuai dengan target konsumen kita. Contoh, misalkan target kita pada anak muda dan usia produktif, maka yang efektif digunakan adalah media sosial seperti TikTok, Instagram. Selanjutnya, kita perlu untuk membuat konten yang sesuai dan lengkap agar informasi tersampaikan dengan efektif. Dalam membuat konten tentunya kita juga perlu memastikan *user-generated content* yang didukung oleh interaksi, *social listening*, dan menjalin *engagement* dengan konsumen.

Bagaimana peran Google dan Meta sebagai channel dari digital marketing?

Google dan Meta berperan penting sebagai strategi *Search Engine Optimization* (SEO). Melalui keduanya, seorang konsumen dapat menemukan produk atau *brand* melalui hasil penelusuran *search engine* yang ada. Pertanyaannya, bagaimana agar kita menjadi yang teratas dalam *search engine* tersebut? Sama halnya seperti rumah, kita perlu memelihara dan membuat rumah kita (Website) agar nyaman dipandang dan digunakan. Pastikan Website produk atau



perusahaan memiliki tampilan yang apik, terstruktur, *user friendly*, serta berisi segala informasi yang sesuai dengan apa yang kita sediakan. Google dan Meta akan melakukan penilaian atau perankingan dari data yang ada di tampilan Website atau *channel* kita, dibandingkan dengan yang sejenis. Jika kita memiliki sebuah keunikan atau perbedaan, pastikan itu tercantum dalam informasi rumah kita dengan bahasa yang sesuai atau umum digunakan oleh *search engine* tersebut.

Apa itu Search Engine Optimization (SEO) dan apa perbedaannya dengan Search Engine Marketing (SEM)?

Search engine optimization merupakan optimisasi sebuah Website untuk secara otomatis muncul di halaman terdepan atau teratas dari *search engine*, saat ditelusur oleh pengguna terkait kata kunci tertentu. Sementara, jika selama ini kita seringkali saat membuka sosial media ada iklan yang bermunculan terkait produk yang baru-baru ini kita telusuri, maka itulah *search engine marketing*, yang dapat diartikan

sebagai metode promosi atau iklan yang membantu perusahaan menampilkan konten mereka, yang biasanya dipilih berdasarkan ranking teratas di *search engine*.

Seberapa penting social media marketing?

Mayoritas dari kita sudah dapat mengakses segala informasi dalam satu genggam, dengan bantuan teknologi dan *handphone* memudahkan bagi kita untuk mengetahui segalanya. Dengan demikian perusahaan perlu beradaptasi untuk menjangkau konsumen melalui sosial media yang erat dengan gaya hidup saat ini. Dalam membuat konten dan memanfaatkan *social media analytic*, ada beberapa hal yang perlu kita perhatikan: (1) identifikasi tujuan dari konten, (2) pahami karakteristik target konsumen, (3) rencanakan strategi konten yang efektif, (4) buatlah konten yang bernilai dan memiliki *engagement* sendiri, (5) gunakan *social media analytics*, (6) identifikasi konten yang memiliki performa optimal, (7) optimisasi konten yang dibuat, (8) selalu *update* dan melakukan analisis tren dan berita industri, (9) jalin *engagement* dengan konsumen, (10) lakukan pengukuran efektivitas, evaluasi, dan penyesuaiannya.

Bagaimana cara kita membuat konten yang baik dan menarik?

Dalam membuat konten yang menarik tentu kita perlu memahami target pengguna, dan juga detail dari produk yang kita akan jual. Dalam membuat konten, kita tidak mensyaratkan harus menggunakan media atau teknologi yang canggih. Mulailah dari teknologi dan media yang kita miliki seadanya. Tidak ada keterbatasan dalam berkreasi dan berkekrativitas. Eksplorasi semaksimal yang dapat kita lakukan dengan keterbatasan yang ada. (Rita Amelinda)

DESAIN ANTARMUKA PENGGUNA (UI) DAN PENGALAMAN PENGGUNA (UX) Seni Membuat Aplikasi yang 'INSTAGRAMABLE'



Di era digital saat ini, istilah *'Instagramable'* bukan hanya berlaku untuk kafe atau destinasi wisata yang fotogenik, tetapi juga menggambarkan aplikasi dan *platform* digital yang menawarkan tampilan menarik dan pengalaman yang memuaskan. Seiring dengan berkembangnya tren teknologi, desain antarmuka pengguna (UI) dan pengalaman pengguna (UX) menjadi dua komponen krusial yang tidak terpisahkan dalam menciptakan aplikasi yang *'Instagramable'*. Lantas, apa itu UI dan UX? Mana yang lebih penting, UI atau UX? Mana yang lebih diutamakan, UI atau UX? Dan bagaimana keduanya memengaruhi kesuksesan sebuah aplikasi? Mari kita telusuri lebih lanjut.

1. Apa itu UI dan UX?

UI (*User Interface*) berkaitan dengan bagaimana tampilan sebuah aplikasi di

mata pengguna. Ini mencakup elemen visual seperti *layout*, warna, ikon, dan tipografi. Sedangkan UX (*User Experience*) lebih ke arah bagaimana kesan pengalaman pengguna saat menggunakan aplikasi tersebut, apakah mudah digunakan, navigasinya jelas, ada respons berupa notifikasi yang membantu kita saat ada kesalahan *input*, atau malah menjadi sesuatu yang menyebabkan dan membuat frustrasi, sulit digunakan, navigasi membingungkan, banyak pesan eror bermunculan, respons aplikasi yang lambat, dan sebagainya. Sempelnya, UI berfokus pada tampilan visual, sedangkan UX bicara kelayakan untuk digunakan.

2. Kenapa UI dan UX penting bagi generasi muda?

Generasi muda, khususnya Gen Z, tumbuh di era yang serba digital. Mereka memiliki ekspektasi tinggi

terhadap aplikasi yang digunakan. Aplikasi yang *'Instagramable'* tidak hanya bagus secara visual, tetapi juga memenuhi kebutuhan dan harapan mereka. Dari sini kita bisa melihat bahwa baik UI maupun UX posisinya sama penting, banyak kasus di mana tampilan visual menjadi daya tarik awal bagi pengguna, namun pada akhirnya aplikasi tersebut juga dengan cepat akan segera ditinggalkan, ketika pengguna menemukan bahwa penggunaannya cenderung membingungkan.

3. Tren UI yang *Instagramable*

Berikut beberapa tren UI yang *Instagramable*:

- Warna: Tren warna yang berani, seperti neon dan gradien, menjadi favorit karena menciptakan tampilan yang segar dan dinamis.
- Desain minimalis: Sesuai



dengan semboyan *'less is more'*, desain minimalis berfokus pada kesederhanaan namun elegan, dengan fungsional yang memudahkan pengguna untuk berinteraksi dengan aplikasi.

- **Ilustrasi dan animasi:** Penggunaan ilustrasi dan animasi dapat menambah keunikan pada aplikasi, membuatnya terlihat lebih hidup.

4. Mengoptimalkan UX untuk generasi digital

Berikut beberapa *tips* untuk mengoptimalkan UX pada aplikasi:

- **Navigasi yang intuitif:** Pengguna muda cenderung tidak sabaran untuk berlama-lama memahami cara kerja aplikasi, mereka menginginkan desain yang intuitif dan mudah digunakan.
- **Responsif dan cepat:** Respons aplikasi yang lambat atau sering disebut dengan istilah *'lemot'* adalah sesuatu yang sungguh menyebalkan, tidak butuh lama bagi pengguna untuk segera

meng-*uninstall* aplikasi tersebut. Optimalisasi kecepatan adalah kunci, terlalu banyak elemen visual menjadi salah satu faktor penyebab lambat.

- **Feedback instan:** Memberi tahu pengguna tentang apa yang sedang terjadi, misalkan saat terjadi *input* data yang tidak sesuai, atau terjadi kesalahan pada sistem. *Feedback* instan dapat berupa animasi, *pop-up* berupa teks, suara, atau getaran, akan menciptakan pengalaman yang lebih memuaskan.

5. Keterkaitan antara UI yang bagus dan UX yang memuaskan

Sebuah aplikasi mungkin memiliki tampilan yang menarik, tetapi jika pengguna merasa kesulitan saat menggunakannya, maka aplikasi tersebut akan segera ditinggalkan. Sebaliknya, aplikasi dengan tampilan sederhana namun dengan UX yang baik, dapat memenangkan hati pengguna. Jadi mana yang harus didahulukan, UI atau UX? Jawabannya, dahulukan calon pengguna

aplikasinya, karena UI dan UX adalah representasi dari kebutuhan, keinginan, dan karakter calon pengguna yang menjadi target pengguna aplikasi. UX atau *experience* atau pengalaman seperti apa yang kita harapkan, akan dirasakan atau dialami saat pengguna berinteraksi dengan aplikasi kita, yang selanjutnya direalisasikan dalam bentuk UI. Jadi pastikan UI dan UX yang dimaksud di sini bukanlah UI dan UX dari perspektif pengembang atau si pembuat aplikasi, tetapi dari perspektif siapa calon penggunanya.

6. Kesimpulan

Membuat aplikasi yang *'Instagramable'* bukan berarti hanya fokus pada estetika semata. Sebuah aplikasi harus memiliki kombinasi antara UI yang menarik dan UX yang memuaskan, untuk memenuhi harapan generasi muda yang selalu menginginkan yang terbaik. Seiring dengan berjalannya waktu, tren akan berubah, teknologi baru akan terus bermunculan, namun prinsip dasar menciptakan aplikasi yang memahami dan memenuhi kebutuhan pengguna akan tetap relevan.

Dengan memahami arti dan pentingnya UI dan UX, para *developer* dan desainer dapat menciptakan aplikasi yang tidak hanya *'Instagramable'*, namun juga fungsional dan memuaskan bagi pengguna. Di era digital ini, aplikasi yang memadukan kedua aspek tersebutlah yang akan terus bertahan dan berkembang.

Tertarik lebih lanjut mempelajari UI/UX? Di Program Studi Sistem Informasi Ukrida terdapat dua bidang konsentrasi yang berhubungan dengan UI/UX, yang pertama adalah *'UI/UX designer and prototyping'*, dan yang kedua adalah *'human-centered web development'*. Kenali Program Studi Sistem Informasi Ukrida lebih lanjut di web komunitas digital kami - hmsi.siukrida.info-. (M)



Seminar Series for Career KOLABORASI PRODI INFORMATIKA DENGAN STAR HUNTER INDONESIA

Dunia karier merupakan suatu tempat yang penuh dengan peluang, di mana setiap individu dapat mengembangkan bakat, menggali potensi, dan membangun jalan kesuksesan mereka. Setiap jalan yang ditempuh untuk meraih kesuksesan tentu saja tidak mudah, namun hal tersebut memberikan pengalaman atau bahkan pelajaran yang berharga. Untuk dapat meraih kesuksesan diperlukan kemampuan dan pendidikan yang lebih tinggi. Tentunya pada era yang berkembang pesat ini, menjadikan dunia karier sebagai tujuan yang sangat penting untuk individu, yang mau meningkatkan keunggulan pada bidang pilihan mereka. Setiap individu yang mau mengunggulkan dirinya, mereka harus

memiliki dasar-dasar yang kiranya dapat bersaing di dalam dunia karier. Untuk itu, Himpunan Mahasiswa Informatika menyelenggarakan seminar yang terdiri atas tiga sesi dengan tema yang berbeda, dengan menghadirkan pembicara dari Star Hunter Indonesia. Seminar ini bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam persiapan memasuki dunia karier pasca-sarjana, untuk memberikan pemahaman yang lebih luas tentang persiapan diri yang lebih matang, agar siap memasuki persaingan di dunia karier. Dengan adanya seminar ini, setiap individu yang sedang berproses memasuki dunia karier akan memiliki kemampuan dan bakat yang unggul.

Sesi I yang diselenggarakan pada tanggal 29 Mei 2023 dengan tema “*How to Start a Career Growth*”, membahas tentang beberapa hal yang perlu disiapkan untuk mengembangkan karier. Beberapa aspek yang dapat membantu individu supaya tidak berhenti mengembangkan karier, di antaranya:

- Mengidentifikasi kemampuan yang dimiliki saat ini, kemampuan unggul yang ingin ditingkatkan, dan menyusun rencana yang selaras untuk mencapai tujuan.
- Memiliki pembelajaran yang berkelanjutan dan mengembangkan kemampuan. Pembelajaran berkelanjutan ini merupakan kunci di dalam pertumbuhan karier yang semakin



up-to-date dengan kemajuan zaman. Mengembangkan kemampuan dapat mengikuti kursus *online*, menghadiri lokakarya, dan berpartisipasi di dalam kegiatan webinar untuk mengembangkan sesuatu yang kita tekuni serta mendapatkan sertifikasi.

- Membangun relasi yang baik. Hal ini tentu penting untuk dapat membuka pintu ke peluang baru, bimbingan, bahkan tawaran pekerjaan potensial.
- Kinerja dan hasil. Bagi pertumbuhan karier dengan cara konsisten pasti memberikan pekerjaan yang berkualitas tinggi. Selalu fokus untuk melampaui ekspektasi dalam peran yang dimiliki, dan mencapai hasil yang terukur.

Selain itu, juga diperlukan melatih penulisan dalam *Curriculum Vitae* (CV), yang dapat menarik perhatian para *interviewer*. Dalam sesi ini dijabarkan beberapa hal yang menentukan sebagai persyaratan pada CV.

Untuk itu, dalam memulai perjalanan pertumbuhan karier membutuhkan dedikasi, kesadaran diri, dan pendekatan proaktif. Pertumbuhan karier adalah proses yang berkelanjutan, dan setiap langkah yang diambil berkontribusi pada pengembangan diri dan profesional,

serta terus beradaptasi mencari peluang untuk berkembang dan mengarahkan pandangan pada masa depan yang cerah.

Sesi II dengan tema "*How to Be a Good Professional*" yang diadakan pada tanggal 19 Juni 2023, membahas bagaimana kita dapat menjadi seorang profesional yang baik, supaya di kemudian hari tidak dicela, atau bahkan diremehkan oleh orang lain.

Aspek yang terkait dengan cara menjadi seorang profesional yang baik, yaitu:

- Memiliki kemampuan komunikasi yang efektif, artinya mampu meminimalkan kesalahpahaman dan membantu membangun hubungan kerja yang kuat.
- Dapat diandalkan dan konsistensi. Keandalan merupakan landasan profesionalisme. Kemampuan yang dimiliki dan dapat diandalkan, memperkuat reputasi peran serta membuka pintu tanggung jawab dan kepemimpinan yang lebih tinggi.
- Dapat berkolaborasi atau bekerja sama dengan orang lain, ini adalah ciri khas dari seorang profesional yang sukses. Berkolaborasi berarti dapat menghargai perspektif yang beragam, menyumbangkan kemampuan yang dimiliki, dan menumbuhkan semangat tim yang positif. Hal ini berdampak

signifikan terhadap kinerja tim secara keseluruhan.

- Memiliki kemampuan *Problem-Solving* yang unggul, sehingga ketika menghadapi sebuah tantangan, hal tersebut akan dijadikan sebagai peluang untuk berinovasi dan berkembang, yang dapat mengatasi masalah kompleks.
- Memiliki integritas dan etika yang baik, karena seorang profesional menjunjung tinggi standar etika dan integritas yang kuat saat berinteraksi. Kejujuran, transparansi, dan pengambilan keputusan yang etis dapat membangun kepercayaan klien. Aspek ini membuat seorang profesional dapat dipercaya dan kredibel.
- Mampu memajemen waktu secara efisien. Pengelolaan waktu yang baik dapat meningkatkan produktivitas saat bekerja dan meminimalkan stres.

Untuk dapat menjadi seorang profesional yang baik, membutuhkan komitmen agar dapat berkembang. Dengan mencakupi aspek-aspek tersebut, seorang profesional tidak saja unggul di dalam mencapai kesuksesan, tetapi juga memberikan dampak positif yang bertahan lama pada klien, industri, dan komunitas. Dengan memupuk aspek ini, akan memberikan peluang bagi kita untuk menuju perjalanan karier yang bermanfaat dan sejahtera.

Sesi terakhir yang bertemakan "*Hunting Your Dream Job*" diselenggarakan pada tanggal 26 Juni 2023. Sesi ini berkolaborasi dengan Himpunan Mahasiswa Sistem Informasi, membahas terkait *tips* yang harus dilakukan sebelum meng-*apply* pekerjaan, *platform* yang dapat digunakan untuk meng-*apply* pekerjaan, dan beberapa pameran lowongan pekerjaan yang difasilitasi oleh suatu lembaga.



Tips yang harus dilakukan sebelum meng-*apply* pekerjaan:

- Pelajari lowongan kerja.
- Mencari informasi terkait perusahaannya dan karyawan-karyawannya.
- Apakah perusahaan tersebut memiliki koneksi atau tidak.
- Menyiapkan CV dalam beberapa versi jika berminat lebih dari 1 *role*.

Platform yang digunakan untuk mengidentifikasi lowongan pekerjaan:

- Job Portal: Untuk dapat meng-*apply* pekerjaan dalam Job Portal, hal yang harus dilakukan adalah melengkapi menu profil diri dengan menggunakan foto formal, mengunggah CV dan *resume* di dalam profil Job Portal, mengikuti tes yang berkaitan dengan lowongan pekerjaan yang dicari, dan menuliskan tentang diri kita serta kelebihan kita jika perusahaan meng-*hire* pada kolom yang diminta.

- LinkedIn: Untuk dapat meng-*apply* pekerjaan dalam LinkedIn, *tips* yang dapat dilakukan adalah melengkapi semua bagian pada menu profil, mengunggah CV, portofolio, dan *professional certificate* di dalam profil LinkedIn, mengikuti tes yang berkaitan dengan lowongan pekerjaan yang dicari, mengikuti *free learning certification* di LinkedIn, memperbanyak koneksi dengan rekruter pemasang iklan lowongan kerja, mengikuti *company* yang sering memasang lowongan kerja, dan ikut serta dalam grup atau komunitas di LinkedIn.
- *Recruitment Agency Company*
- Komunitas Grup (Telegram)
- *Direct Online Apply*

Pameran lowongan pekerjaan yang diselenggarakan oleh suatu lembaga dan dapat dihadiri:

- *Edu Fair*, acara ini dilakukan 1-2 kali dalam setahun.
- Kampus-kampus penyelenggara

seperti Binus, ITB, UI, Trisakti, dan lain-lain.

- *Career fair*, biasanya diselenggarakan beberapa kali dalam setahun.
- Penyelenggara *Indonesia Career Expo*, *Mega Career Expo* di Gedung Smesco, dan lain-lain.

Sehingga untuk bersaing di dalam dunia karier, individu akan membutuhkan beberapa *tips*, dan mengetahui aspek-aspek penting yang dapat dipersiapkan untuk mencari pekerjaan yang dinantikan.

Untuk meraih kesuksesan di dalam dunia karier, merupakan tujuan utama bagi setiap individu. Dengan memiliki pemahaman yang lebih luas tentang dunia karier, maka peserta seminar dapat mempersiapkan dirinya dengan lebih baik, untuk mengembangkan kemampuannya sehingga mencapai kesuksesan. (**Felicia**)

Spotlight on the Dean's Challenge Selection:

"THE TOMORROW WE DREAM OF"

Dear readers,

We are thrilled to announce that starting from this edition, and spanning the next few, the English Corner will be featuring selected works from our newest cohort of English Department students. These pieces, representing a diverse array of genres, all align with the theme: "The Tomorrow We Dream of." This special selection is part of the Faculty of Humanities and Social Sciences Dean's Challenge, showcasing the creativity and talent of our students. Today's narrative provides a touching insight into one student's personal journey, highlighting resilience and hope. Join us in celebrating their voices and stories in the editions to come.

Ira Rasikawati

TOMORROW

by Richard

It was 2017. Back then, I was just an ordinary junior high school student, passing through the stages of school. Not much happened other than joining the student council, getting invited to the English Olympics, scoring good grades in every aspect of my academics, and so on.

But, like every story, there's a twist. How bad, you ask? Let's just say it cost me everything I had built.

I got diagnosed with dengue fever just

a day before my school's second semester. Still, I tried to stay positive. "I'll be back in a few days," I said to myself. But a week turned into nearly a month, with NO improvement in my condition.

It got so bad that I missed my speech as a student council member and an English competition that I was supposed to compete in with my friends. Devastated, I cried and got angry with myself. "Why can't I just shake off a little fever for a few days?" I said, trying to hold onto my sanity.

Now, you're thinking: eventually, you got better, right? WRONG. I suffered for 2 weeks, only to receive news that I must go to another hospital for treatment. Still optimistic, I tried to convince myself to stay strong for everyone.

When I arrived at the hospital, I was barely conscious. Needles punctured me almost everywhere. Even a family member, who's also a doctor, said I needed to take a break from school. He was holding a piece of paper. Turns out, that paper was a year-long schedule. What schedule, you ask?

ACUTE MYELOID LEUKEMIA.

That's right, guys, a freaking blood cancer. At first, I just thought, "Oh, I'm just ordinarily sick, no big deal." Then, I

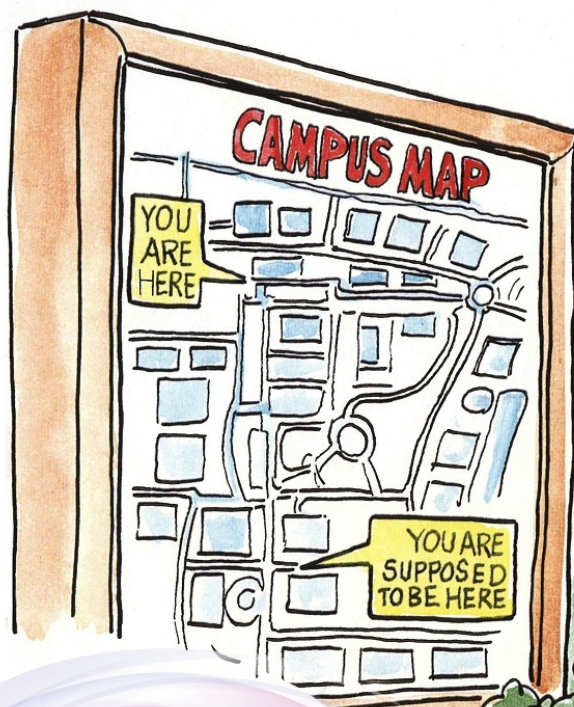
started losing my appetite, my weight, and most devastatingly: my hair.

I'm bald, sick, and tired. That's when "I got cancer" really hit me. Apparently, I hit the ultra-hardcore button when selecting life's difficulty.

Long story short, I survived after a whole year stuck in the hospital. "I beat cancer, now what?" passed through my mind. I decided to carry on, finishing my junior and senior high school, doing what I love: keeping and breeding fish. It's been five years since then.

Thinking back, I remember a few of my friends who passed away from cancer. I started to remember their words, like "When I grow up, I want to be a police" or as simple as "when I wake up." They still managed to hope for a chance to wake up tomorrow, knowing it might not be better and there was a good chance of dying. Yet, they remained optimistic about living.

I don't know about every struggle you guys are having right now. It might be less or a lot more severe than what I went through. Just a reminder: tomorrow may not be perfect, but we can live through it and try to make it the tomorrow we dream of. (Ira Rasikawati)



ADAPTASI

MEMASUKI DUNIA PERGURUAN TINGGI

Setiap bulan Agustus atau September, umumnya para siswa yang baru saja lulus dari Sekolah Menengah Atas/ sederajat akan memasuki perguruan tinggi. Beradaptasi di perguruan tinggi merupakan langkah penting dalam kesuksesan perjalanan pendidikan. Perguruan tinggi adalah tempat di mana kita akan mengalami perubahan besar dalam lingkungan, teman, dan tuntutan akademik, yang berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Proses adaptasi ini mungkin tidak selalu mudah, tetapi dengan beberapa langkah yang tepat, kita dapat menghadapinya dengan sukses.

Memersiapkan Diri secara Mental

Sebelum memasuki perguruan tinggi, penting untuk mempersiapkan diri secara mental. Bersiaplah untuk menghadapi perubahan dan tantangan baru. Jangan takut untuk keluar dari zona nyaman kita, dan bersiaplah untuk belajar hal-hal baru. Memiliki sikap terbuka dan positif akan membantu kita dalam menghadapi perubahan dengan lebih baik.

Membangun Jejaring Sosial

Membangun jejaring sosial yang kuat adalah salah satu kunci sukses dalam beradaptasi di perguruan tinggi. Kita perlu mencari teman sebanyak mungkin dan menjalin hubungan positif dengan mereka. Ikuti kegiatan ekstrakurikuler, bergabunglah dengan organisasi kemahasiswaan, dan sebisa mungkin mengikuti berbagai acara kampus. Dengan memiliki jejaring sosial yang solid, kita akan lebih cepat beradaptasi dan mendapatkan dukungan saat menghadapi tantangan.

Mengenal Lingkungan Kampus

Mengenal lingkungan kampus merupakan langkah penting dalam beradaptasi di perguruan tinggi. Carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang kampus yang telah



kita pilih, mulai dari lokasi gedung kuliah, perpustakaan, kantin, dan berbagai fasilitas lainnya. Kenali juga sistem akademik, seperti jadwal kuliah, sistem penilaian, dan kebijakan kampus lainnya. Semakin kita mengenal lingkungan kampus, semakin mudah kita beradaptasi.

Mengelola Waktu dengan Baik

Lingkungan perguruan tinggi menuntut para mahasiswa untuk mengelola waktu secara mandiri. Manajemen waktu yang efektif adalah kunci sukses dalam perguruan tinggi. Buatlah jadwal harian atau mingguan yang terorganisasi untuk mengatur waktu kita dengan baik. Sebagai mahasiswa, kita perlu memberikan prioritas pada tugas-tugas akademik. Jangan lupa memberikan batas waktu untuk setiap kegiatan. Dengan pengelolaan waktu yang baik, kita dapat menghindari stres dan mencapai hasil yang optimal dalam studi kita.

Menjaga Keseimbangan antara Akademik dan Non-akademik

Selain fokus pada studi, penting juga untuk menjaga keseimbangan antara akademik dan non-akademik. Kita

dapat mengambil bagian dalam Unit Kegiatan Mahasiswa yang kita minati, seperti olahraga, seni, dan lainnya. Aktivitas non-akademik ini akan membantu kita untuk mengembangkan keterampilan sosial, mengurangi stres, dan menjaga keseimbangan hidup.

Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental

Kesehatan fisik dan mental yang baik sangat penting dalam proses adaptasi di perguruan tinggi. Pastikan kita mendapatkan istirahat yang cukup, makan makanan sehat dan bergizi, serta rutin berolahraga. Kita juga perlu menjaga kesehatan mental kita dengan mengelola stres, berkomunikasi dengan orang terdekat, dan mencari bantuan jika diperlukan. Dengan menjaga kesehatan secara keseluruhan, kita akan memiliki energi dan konsentrasi yang lebih baik dalam studi.

Mengembangkan Keterampilan Belajar

Perguruan tinggi mengharuskan kita untuk memiliki keterampilan belajar yang lebih mandiri dan bertanggung jawab. Pelajari dan terapkan teknik-teknik belajar yang efektif, dan jangan

takut untuk mencoba strategi belajar baru jika yang lama tidak efektif. Dengan mengembangkan keterampilan belajar yang baik, kita akan lebih siap menghadapi tuntutan akademik di perguruan tinggi.

Tetap Fleksibel dan Terbuka untuk Perubahan

Sebagai mahasiswa, tetaplah fleksibel dan terbuka untuk perubahan. Perguruan tinggi adalah tempat di mana kita akan mengalami perubahan. Jadilah orang yang mampu beradaptasi dengan cepat, menyesuaikan diri dengan situasi baru, dan belajar dari setiap pengalaman. Dengan sikap yang terbuka, kita akan memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang di perguruan tinggi.

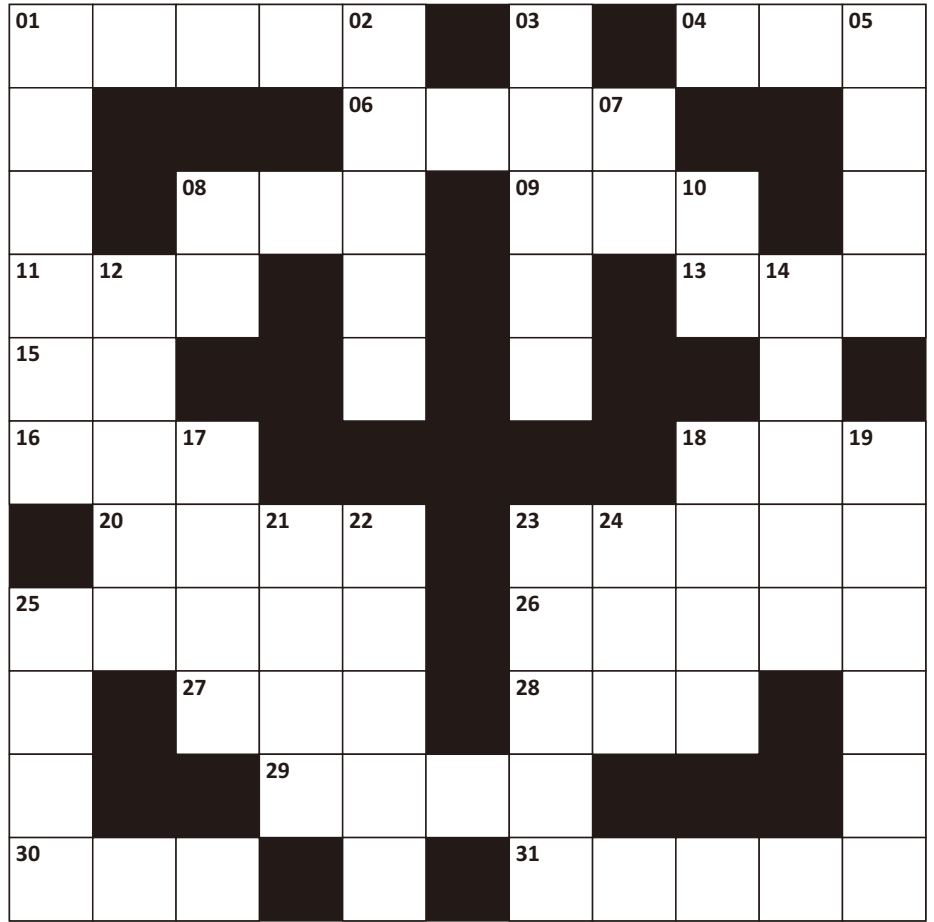
Beradaptasi di perguruan tinggi adalah proses yang membutuhkan waktu dan usaha. Namun, dengan menerapkan langkah yang tepat, kita dapat menghadapi perubahan dengan sukses. Dengan sikap yang tepat dan upaya yang konsisten, kita akan dapat beradaptasi dengan baik dan meraih kesuksesan di perguruan tinggi. Selamat beradaptasi! (EW)



Ketik dan kirimkan jawaban ASAH OTAK NO.11 disertai **Nama, Alamat, dan Nomor HP** ke Redaksi Ukrida Impact, melalui surel impact@ukrida.ac.id

Bagi 5 (lima) orang penjawab pertama yang menjawab dengan benar, akan mendapatkan hadiah berupa uang, masing-masing sebesar Rp50.000,-

Nama-nama pemenang akan diumumkan pada edisi **November-Desember 2023.**



MENDATAR

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. Jera; Tidak berani lagi 4. Gembira 6. Besi (Inggris) 8. Kubis 9. Demam Berdarah Dengue 11. Ukuran luas 100 m2 | <ul style="list-style-type: none"> 13. Ayah (Inggris) 15. Nahdlatul Ulama 16. Asian African Games 18. Rumpun bangsa 20. Sudut (Inggris) 23. Daging panggang (Inggris) 25. Batu akik (Inggris) | <ul style="list-style-type: none"> 26. Garis-garis sejajar pada lukisan 27. Laboratorium 28. Sekolah Asisten Apoteker 29. Kata ganti orang kedua 30. 100 gram 31. Tanding |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

MENURUN

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. Molek; Elok 2. Bercahaya; Berkilap 3. Binatang amfibi 5. 100 tahun 7. Nota Bene 8. Kata depan 10. Nomor kendaraan Sulawesi Selatan 12. Kamar; Bilik 14. Tanggulang 17. Gol; Gawang (Inggris) 18. Yang dialami oleh pancaindera 19. Tingkat pendidikan | <ul style="list-style-type: none"> 21. Benak 22. Tidak mempan senjata tajam 23. Utusan Tuhan 24. Berdoa (Latin) 25. Jenis suara rendah bagi wanita |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

PEMENANG ASAH OTAK NO. 10

- 1. Darman Purba
- 2. Ezra Dwi Bimantara
- 3. D. Astrida Anya
- 4. Elisabeth Tifany
- 5. Audrie Setyana

JAWABAN ASAH OTAK NO. 10





**LEBIH
CEPAT
LEBIH
HEMAT**



**PENERIMAAN
MAHASISWA BARU**

TAHUN AKADEMIK 2024/2025

PENDAFTARAN HINGGA
20 Oktober 2023

(Tutup pendaftaran pukul 14.00 WIB)

100%*
POTONGAN BIAYA STUDI

*S&K berlaku | kuota terbatas





INFORMASI DAN PENDAFTARAN
register.ukrida.ac.id

