

SOUTHEAST ASIA'S LARGEST AND MOST INTEGRATED MEDIA GROUP

HOME BERITA UTAMA KULINER ETALASE ACARA PENDIDIKAN KESEHATAN GAYA HIDUP KOMUNITAS

Universitas Pembangunan Jaya

3P Selama Pandemi

30 Agustus 2020 Universitas Pembangunan Jaya Comment(0)

f t w LINE



RUANG PSIKOLOGI

Ruang Psikologi ini terselenggara berkat kerjasama Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dan Info Bintaro



[Ayo Berkebun! \(Bagian 1\)](#)

[Ayo Berkebun! \(Bagian 2\)](#)

Hal lain yang perlu kita lakukan adalah mencari informasi yang valid dan relevan di tengah situasi. Informasi tersebut bukan untuk menambah kecemasan kita, namun dapat menambah pengetahuan dan kesiapan kita hidup dalam masa pandemi. Hal ini merupakan salah satu kegiatan **pro aktif** yang dapat dilakukan selama pandemi. Namun harus tetap diingat bahwa sangat penting untuk membatasi waktu ketika menghabiskan waktu membaca sosial media dan informasi online. Agar tidak meningkatkan rasa takut dan cemas, kita sangat penting memilah sumber berita.

Berkerja maupun melakukan pembelajaran di rumah bukan merupakan sesuatu yang perlu dikeluhkan. Kesehatan fisik maupun mental tetap dapat diperoleh dengan menjalani kehidupan saat ini dengan penuh perasaan positif, produktif, dan pro-aktif. Dengan begitu kita akan tetap semangat dalam beraktivitas serta menjalani kegiatan sehari-hari! *Stay safe and think positive!*

Baca juga:

[Orang Tua Sebagai Role Model Dalam Pendidikan Anak Di Masa Pandemi Covid-19](#)

Tim penulis:

Clara Moningka & Annisa Windi Soewastika
Prodi Psikologi – Universitas Pembangunan Jaya