



IPB Today

Volume 371 Tahun 2020

Marjono Berikan Tips Terima Paket di Masa Pandemi COVID-19



Di saat pandemi wabah COVID-19, semua dihimbau untuk melakukan aktivitas di rumah (Work From Home/WFH) dan School From Home (SFH). Masyarakat juga dihimbau untuk selalu menjaga kebersihan.

Namun ketika kita menerima barang paket berupa dokumen atau berupa barang belanjaan apakah bisa dipastikan paket yang kita terima higienis. Lalu bagaimana prosedur yang dapat dilakukan untuk antisipasi pencegahan terpaparnya virus melalui transfer paket yang kita terima?

Menurut Kepala Tata Usaha (KTU) Perpustakaan IPB University, Marjono, SE, MM ada beberapa tips mengenai

prosedur menerima paket di masa Pandemi COVID-19. Marjono mengatakan bahwa kita harus memastikan terlebih dahulu bahwa paket yang kita terima adalah untuk untuk kita. Pastikan juga bahwa paket dalam kondisi aman dan apa jenis kiriman tersebut (makanan, barang atau lainnya).

Langkah selanjutnya adalah siapkan peralatan yang mungkin diperlukan seperti kacamata, gunting, lap kain/kanebo, hand sanitizer, hand wash/sabun cuci tangan, air kran, alkohol, dan rak penjemuran. Semprotkan hand sanitizer ke tangan, selanjutnya semprotkan desinfektan pada paket yang akan dibuka (jika berupa barang atau dokumen). Gunting kemasan pembungkus paket, kemudian keluarkan isinya dengan hati-hati agar isi paket tidak rusak. Jika paket berupa barang atau dokumen, semprotkan alkohol pada paket merata pada seluruh bagian permukaan barang atau dokumen tersebut.

Lalu lakukan pengelapan dengan kain/kanebo ke seluruh permukaannya. Selain itu lakukan penjemuran menghadap dokumen ke arah datangnya sinar matahari. Setiap dua jam, lakukan pembalikan dan dilakukan selama minimal enam jam dalam proses penjemuran. Lalu bungkus kembali kemasan paket baik plastik maupun kertas, lalu dibakar kemasan itu sampai habis.

“Jangan lupa untuk mengelap peralatan gunting dengan alkohol dan cucilah tangan sampai bersih. Simpan isi paket yang diterima di tempat yang aman, sesuai dengan jenisnya,” ujarnya. **(dh/Zul)**

Penanggung Jawab: Yatri Indah Kusumastuti **Pimpinan Redaksi:** Siti Nuryati **Redaktur Pelaksana:** Rio Fatahillah CP
Editor : Siti Zulaedah, Rosyid Amrulloh **Reporter :** Dedeh H, Awaluddin, Rizki Mahaputra **Fotografer:** Cecep AW, Bambang A, Rifqi Wahyudi **Layout :** Dimas R, M Rifki Ihsan **Alamat Redaksi:** Biro Komunikasi IPB Gd. Andi Hakim Nasoetion, Rektorat Lt. 1, Kampus IPB Dramaga Telp. : (0251) 8425635, **Email:** humas@apps.ipb.ac.id

Dr Sri Nurdiati Berikan Tips Mengatasi Hambatan Komunikasi dengan Dosen Pembimbing Tugas Akhir



Kegiatan perkuliahan di perguruan tinggi untuk sementara dilaksanakan melalui daring (dalam jaringan) dari rumah guna menghindari penyebaran COVID-19. Sejumlah mahasiswa menghadapi tantangan yang tak mudah dalam menyusun tugas akhir saat pandemi virus corona. Tantangan yang dihadapi mulai dari komunikasi dengan dosen pembimbing yang tidak lancar hingga kesulitan dalam pengumpulan data.

Dr Sri Nurdiati, dosen IPB University dari Departemen Matematika yang juga Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) mengatakan bahwa keberhasilan seorang mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (TA), salah satunya ditentukan oleh intensitas dan kualitas komunikasi dengan dosen pembimbingnya. Ada kalanya seorang mahasiswa mengalami hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing TA, sehingga menyebabkan motivasinya turun atau bahkan yang bersangkutan kehilangan semangat untuk menyelesaikan TA.

Untuk mengatasi hal tersebut, Dr Sri Nudiati berikan beberapa tips untuk mengatasi hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing TA. Menurutnya mahasiswa harus berusaha secara rutin menyapa dosen pembimbing TA dengan bahasa yang santun, baik untuk minta masukan atas progres penelitian yang telah diperoleh, maupun hanya sekedar menyapa dengan niat silaturahmi.

“Bila draft laporan TA yang diberikan ke dosen belum diperiksa untuk jangka waktu yang lama, jangan galau. Sambil menunggu draft tersebut dikembalikan, bisa melanjutkan untuk melakukan penelitian atau melanjutkan penulisan laporan TA sesuai kemampuan. Sambil menunggu draft laporan TA dikembalikan, bisa melakukan studi literatur dan membaca sebanyak-banyaknya penelitian yang terkait. Dari studi literatur dan bacaan tersebut, mudah-mudahan mendapat ide untuk mempercepat penyelesaian TA,” ujarnya.

Bila diperlukan, Dr Sri juga menyarankan untuk berkonsultasi dengan cosupervisor atau dosen dalam riset grup yang sama untuk minta saran terkait langkah-langkah berikutnya yang perlu dikerjakan. Bila sudah sangat terpaksa, bisa menyampaikan masalah penyelesaian TA tersebut kepada Ketua Program Studi agar bisa dibantu untuk dimediasi dengan dosen pembimbing TA.

“Jangan berputus asa, perbanyak doa dan ibadah, karena bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Ingatlah, banyak orang yang sedang menunggu untuk segera lulus dan diwisuda. Sesungguhnya ujian yang sedang dihadapi belum seberat cobaan yang dihadapi oleh banyak orang lainnya. Khususnya mereka yang terdampak langsung akibat COVID-19. Jadi bersabarlah dan jangan lupa bersyukur, mudah-mudahan komunikasi dengan dosen pembimbing TA menjadi lancar kembali. Semoga tips ini dapat membantu dalam menyelesaikan tugas akhir dan komunikasi dengan dosen pembimbing TA,” imbuhnya.

(Awl/Zul)

WFH Menyenangkan Ala Dr Siti Jahroh



Dua bulan lebih pemberlakuan Work From Home (WFH) dan School From Home (SFH) diterapkan bagi pegawai dan siswa di Indonesia. Selama WFH, praktis tugas-tugas dikerjakan secara online.

Pada sebagian orang, tidak setiap pekerjaan yang dilakukan dari rumah bisa berjalan dengan mulus. Ada banyak gangguan yang menghambat terutama dari anak dan keluarga. Untuk itu apa yang perlu dilakukan agar semua orang tahu bahwa Anda sedang bekerja dari rumah.

“Dengan sistem WFH pastinya kita sudah terbiasa dengan sistem online yang merupakan sarana utama dalam berkomunikasi. Banyak yang mengatakan WFH justru membebani, kerja lebih banyak, lebih sibuk, karena harus ngurus rumah tangga, dan lain-lain,” ujar Dr Siti Jahroh, BSc, MSc, Dosen IPB University dari Sekolah Bisnis.

Menurutnya, ada beberapa cara agar kita bisa menikmati WFH. Yakni dengan *enhancing life through self management*. Pertama kita harus bisa menentukan prioritas. Kita harus menentukan sendiri apa prioritas kita, apa yang ingin dicapai, tentunya disesuaikan dengan kondisi WFH dan kemampuan kita. Buat rencana kegiatan yang memang bisa kita kerjakan, bisa tercapai dan realistis.

Kedua, sesuaikan waktu untuk pekerjaan. Di awal WFH jam kerja menjadi bertambah, maka persiapkan waktu kerja untuk mencapai yang sudah ditentukan. Jangan tergoda untuk mengikuti semua seminar online yang gratis dan mendapatkan sertifikat. Sesuaikan dengan relevansi terhadap pekerjaan dan nilai tambah bagi prioritas.

“Ketiga, manfaatkan waktu untuk keluarga. Selama WFH, pastikan berinteraksi dan bercengkerama dengan anggota keluarga. Bisa melakukan aktivitas ibadah, bermain game, nonton, berkebun, masak, membersihkan rumah dan banyak aktivitas lainnya yang bisa dilakukan bersama-sama keluarga selama di rumah. Bagi yang berjauhan dengan keluarga masih bisa melakukan kontak via telepon/HP,” ujarnya.

Selain itu, kita juga tetap berinteraksi dengan teman. Meskipun tidak bisa bertemu langsung dengan teman-teman sambil ngopi, kita bisa tetap berinteraksi via wa, media sosial. Tetap menyapa dan bercanda, update masing-masing kegiatan, cerita buat dolgana yang gagal terus, dan lain-lain akan membuat kita tetap happy.

“Pastikan juga kita mempunyai *me-time*. Suka baca novel? Suka nonton drakor? Ciptakan waktu untuk melakukan yang kita suka, agar rileks dan bahagia. Tetapi jangan keablasan seharian *me-time* dan mengabaikan yang lain. Dan terakhir adalah jaga kesehatan. Nah, kesehatan sangatlah penting. Meskipun di rumah, tetap makan, istirahat, olahraga dan jika memungkinkan lihat yang hijau di halaman rumah atau jalan-jalan di sekitar taman kompleks, pastinya ingat protokol kesehatan,” imbuhnya.
(dh/Zul)

Neny Mariyani Berikan Tips Hindari "Danger Zone" Untuk Jaga Kualitas Frozen Food



Di masa Pandemi COVID-19 saat ini, banyak konsumen yang menyimpan frozen food di rumah sebagai salah satu alternatif makanan. Frozen food atau produk pangan beku merupakan salah satu contoh produk pangan yang ready to cook (siap dimasak atau dihangatkan saja). Frozen food di sini dapat berupa bahan pangan segar maupun pangan olahan yang sudah dikemas khusus dan disimpan di dalam freezer. Di pasaran, produk frozen food semakin banyak dan beragam, hal ini disebabkan karena kebutuhan konsumen akan kepraktisannya.

Neny Mariyani, STP, MSi, Dosen IPB University dari Program Studi Supervisor Jaminan Mutu Pangan, Sekolah Vokasi mengatakan penyimpanan beku (freezing) dilakukan pada suhu kurang dari minus 18 derajat celcius. Efek positif dari pembekuan yaitu menghambat pertumbuhan mikroorganisme dan menurunkan laju reaksi kimia dan biokimia dalam bahan pangan, sehingga dapat meningkatkan shelf life (daya simpan) produk.

"Namun adanya fluktuasi suhu pada frozen food akan menimbulkan reaksi yang buruk pada produk. Fluktuasi suhu dapat terjadi selama proses distribusi, pemasaran dan penyimpanan. Fasilitas penyimpanan di tingkat pedagang pengecer atau retail (supermarket) harus memiliki kapasitas pendinginan yang cukup untuk mempertahankan kualitas frozen food ini," jelasnya.

Ditambahkannya, "Suhu freezer yang ada di rumah tangga berkisar minus 5 hingga nol derajat celcius, sehingga sebagai konsumen, kita harus mengetahui bagaimana cara penanganan dan penyimpanan frozen food yang baik dan benar," ujarnya.

Menurutnya kisaran suhu yang berbahaya dan berpeluang untuk tumbuhnya bakteri penyebab foodborne illness yaitu pada selang suhu 5-60 derajat celcius (danger zone). Kita harus hindari danger zone ini, sehingga produk kita sebaiknya disimpan atau dihangatkan di luar kisaran suhu danger zone tersebut.

"Dalam kaitannya dengan frozen food ini ada istilah thawing, yang merupakan proses pencairan frozen food, proses ini memakan waktu dan dapat menimbulkan penurunan kualitas produk jika dilakukan pada suhu yang tidak tepat. Thawing sebaiknya dilakukan pada kisaran suhu 0-4 derajat celcius. Dengan thawing akan mempermudah proses pemasakan berikutnya, karena penetrasi panas pada semua permukaan akan merata," jelasnya.

Ada beberapa tips yang dapat dilakukan untuk menjaga kualitas frozen food. Pertama pastikan frozen food yang kita beli masih dalam batas aman untuk dikonsumsi, perhatikan keterangan kadaluwarsa pada label kemasan. Di supermarket, jika masih akan berbelanja produk lain selain frozen food, pastikan pengambilan frozen food di waktu paling akhir dan mintalah dry ice untuk disimpan di sekeliling produk. Ini untuk mencegah terjadinya fluktuasi suhu selama perjalanan ke rumah.

"Setelah tiba di rumah, jika produk tidak langsung dimasak segera masukkan ke dalam freezer. Pastikan suhu di dalam freezer tidak naik turun. Jangan biarkan pintu freezer sering dibuka tutup. Ambil frozen food sejumlah yang akan dimasak saja. Lakukan thawing pada kisaran suhu 0-4 °C, terutama untuk produk yang mengandung protein tinggi atau kadar airnya tinggi. Ukuran bahan yang akan di thawing jangan terlalu besar, agar thawing berlangsung dengan cepat," jelasnya.

Ditambahkannya, "Jangan bekukan kembali frozen food yang sudah di thawing atau dikeluarkan dari freezer (hindari re-freezing, re-thawing). Masak atau hangatkan produk di atas suhu 60 derajat celcius. Thawing secara cepat dapat dilakukan dengan pemanasan menggunakan microwave oven. Pangan olahan setelah dimasak harus segera dikonsumsi, sebaiknya penyajian di suhu ruang maksimal dua jam. Jika tidak segera dikonsumsi, segera masukkan kembali ke dalam refrigerator. Semoga tips ini dapat membantu dan bermanfaat untuk semua masyarakat," jelasnya. **(Awl/Zul)**

Prof Sandra Arifin Aziz Kenalkan Khasiat Warna Tanaman Bagi Kesehatan Manusia



Kita mengenal banyak tanaman atau tumbuhan yang memiliki beraneka warna pada bagian-bagiannya, mulai dari akar, batang, daun, buah, kulit buah, daging buah, dan bijinya. Timbul pertanyaan apa kegunaan warna-warna tersebut bagi tanaman sendiri, manusia dan lingkungannya secara keseluruhan?

Dosen IPB University dari Departemen Agronomi dan Hortikultura, Prof Sandra Arifin Aziz menyampaikan bahwa warna-warna tersebut ternyata memiliki banyak kegunaan. Warna tersebut menjadi atraktan untuk pollinator atau serangga yang akan menyerbuki bunganya, untuk deteren/penghindar atau pertahanan terhadap musuh alaminya/herbivor baik berupa serangga atau vertebrata, fungi dan bakteri, virus, tumbuhan lain dalam persaingan cahaya, air dan hara. Selain itu, warna pada tanaman juga menjadi sinyal komunikasi tumbuhan dengan mikroorganisme simbiotik, proteksi terhadap sinar ultra violet atau stress fisik lain. Dan sebagai bahan baku obat, racun, flavour, industri, pestisida hayati bagi kebutuhan manusia.

“Warna pada tumbuhan juga dipakai dalam proses fotosintesis misalnya antosianin dan karotenoid. Pada kondisi tumbuhan mengalami stress maka warna-warna dalam bentuk antosianin dan karotenoid akan meningkat di dalam daun atau bagian-bagian tanaman tertentu. Oleh karena itu sering kita temukan tumbuhan yang stres,

misalnya karena kekeringan akan berwarna lebih merah. Klorofil yang mungkin terganggu aktivitasnya akibat stres yang ada akan dibantu oleh pigmen-pigmen ini. Pigmen-pigmen ini tidak terlibat secara langsung pada reaksi fotosintesis tetapi mentransfer energinya ke klorofil A, sehingga fotosintesis dapat dilakukan walaupun dalam kondisi stres,” jelasnya.

Menurutnya warna pada tumbuhan sebenarnya adalah hasil metabolisme tanaman atau metabolit yang merupakan suatu bahan kimia tertentu yang dihasilkan pada tempat-tempat tertentu pada fase pertumbuhan tertentu, disimpan di tempat tertentu di dalam tumbuhan dan memiliki fungsi tertentu.

“Warna-warna tersebut ternyata memiliki manfaat bagi kita manusia. Salah satunya adalah sebagai bahan baku obat. Antosianin merupakan metabolit sekunder warna merah muda, merah, biru, ungu sampai ke ungu kehitaman, malah ada yang mengatakan berwarna hitam. Antosianin bisa berubah warna menurut kemasaman atau pH tanah atau cairan pelarutnya. Sebagai contoh adalah pada bunga bokor (*Hydrangea macrophylla*) dan kembang telang (*Clitoria ternatea*,” ujarnya.

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa kembang bokor memiliki khasiat anti alergi dan anti mikrob, selain itu memiliki aktivitas menjaga hati/hepatoprotective. Ekstrak daunnya merupakan senyawa kimia baru untuk anti malaria dan anti diabetes. Sementara itu khasiat kembang telang adalah untuk meningkatkan daya ingat, mengatasi gangguan kecemasan, meringankan depresi, mengandung antioksidan.

“Secara umum, antosianin yang berwarna merah berkhasiat untuk memperlancar peredaran darah, sehingga membantu kerja jantung. Untuk antosianin yang berwarna biru, hasil-hasil penelitian menunjukkan bantuan terhadap kestabilan kerja otak dan ginjal. Warna lain yang kita kenal sebagai pigmen di tumbuhan adalah warna merah terang, kuning dan orange atau jingga yang berasal dari pigmen karotenoid. Warna jingga ini terutama kita temui misalnya pada kulit dan daging buah-buahan, daun yang menua, jagung, labu kuning, tomat, umbi-umbian seperti pada wortel dan ubi jalar, burung flamingo,

kenari, ikan salmon, lobster dan udang. Karotenoid memiliki sifat antioksidan dan dapat mengurangi perkembangan kanker, meningkatkan sistem imun tubuh," tambahnya.

Provitamin A karotenoid dapat diubah menjadi vitamin A yang penting untuk pertumbuhan, fungsi imun, dan kesehatan mata. Tubuh manusia mengubah beta karoten,

yang merupakan prekursor vitamin A, menjadi vitamin A (retinol). Manusia memerlukan vitamin A untuk kesehatan kulit dan membrane mukus.

"Warna pada tanaman selain mempercantik lingkungan juga penting bagi kesehatan kita. Semoga kita bisa mengkonsumsi lebih banyak jenis tanaman yang berwarna untuk kesehatan kita," tandasnya. (**/Zul)

Ira Resmayasari Berbagi Tips Agar Tetap Fokus Tidak Terdistraksi Selama Kuliah Daring



Dua bulan sudah pemerintah memberlakukan Work From Home dan School From Home dalam upaya mencegah meluasnya wabah COVID-19 di Indonesia. Namun WFH dan SFH memiliki dampak yang beragam pada masing-masing individu. Bagi mahasiswa, SFH cenderung membuat sulit berkonsentrasi karena suasana rumah bukan hanya tinggal seorang diri, namun ada anggota keluarga lainnya. Hal ini berpotensi menimbulkan miskomunikasi antar anggota keluarga. Jika kondisi ini muncul bisa menimbulkan konflik jika satu sama lain tidak memahami perubahan pola kerja maupun belajar yang dilakukan secara daring.

Untuk mengantisipasi bertambahnya masalah selama WFH dan SFH, Ira Resmayasari, SS, MPar, MTHM, Konselor Program Studi Ekowisata Sekolah Vokasi IPB University memberikan tips agar tetap fokus dan tidak terdistraksi selama kuliah online di masa karantina.

Hal pertama yang harus dilakukan yaitu mengomunikasikan kepada keluarga tentang kegiatan belajar maupun bekerja di rumah. "Pastikan keluarga mengetahui kalau memang sedang kuliah online, agar keluarga tidak berprasangka buruk sehingga membuat konsentrasi dan suasana hati terganggu," paparnya.

Lebih lanjut ia juga menyarankan supaya mahasiswa dapat mengatur jam tidurnya dengan baik. Lamanya tidur yang disarankan bagi mahasiswa yaitu tujuh jam setiap harinya. Dengan mengikuti anjuran tersebut diharapkan dapat meningkatkan fungsi otak, fokus dan produktivitas.

"Kita juga harus makan yang cukup. Berada di rumah sepanjang waktu bisa membuat kita terus merasa lapar. Kita perlu membatasi asupannya, jangan terlalu kenyang sampai membuat kita hilang fokus akibat mengantuk kekenyangan. Batasi juga makanan yang membuat kantuk seperti dark chocolate, nasi putih dan pisang," tambahnya.

Supaya belajar lebih nyaman, ia menyarankan supaya mahasiswa mencari area belajar yang tepat dan positif. Ia menekankan supaya mahasiswa tidak melakukan kuliah online di atas tempat tidur atau menyender ke tempat tidur. "Itu hanya akan membuat terlalu nyaman dan tergoda untuk berbaring. Kalaupun harus belajar di dalam kamar, buat kamar dan meja belajar menjadi rapi, bersih dan wangi supaya memberi energi positif," paparnya.

Dosen IPB University dari Sekolah Vokasi ini juga menyarankan supaya membuat diri lebih segar. Caranya adalah dengan mandi dua kali sehari supaya tetap segar. Bila perlu pasang aromaterapi ruangan yang dapat meningkatkan konsentrasi seperti lavender, melati, lemon, kayumanis, peppermint.

Selanjutnya, ia menyarankan supaya membuat aturan ketat dalam penggunaan smartphone dan menonton televisi. Walaupun, menjadi hiburan murah yang paling membahagiakan, sulit dipungkiri kalau media sosial dan film adalah pengganggu konsentrasi belajar yang terhebat. Sebelum memulai kuliah online, Ira menyarankan supaya menyelesaikan pekerjaan yang lain terlebih dahulu. "Jangan sampai konsentrasi terbagi-bagi karena memikirkan atau mencemaskan pekerjaan lain yang belum terselesaikan," ungkapnya.

Selama kuliah berlangsung, ia lebih menyarankan supaya menggunakan headphone. "Suara bising juga bisa mengganggu konsentrasi kita. Maka memakai headphone atau earphone sambil menyetel musik bisa menjadi solusi. Tentunya dengan jenis musik yang diketahui dapat meningkatkan konsentrasi dan motivasi seperti musik

klasik, slow, instrumental, jazz, suara alam. Kalaupun dangdut koplo atau heavy metal menjadi pilihan, silahkan masukkan ke dalam playlist," tambahnya.

Di samping itu, perlu membuat belajar menjadi rutinitas. Meski demikian, beberapa mahasiswa mungkin mengalami guncangan akibat perubahan metode kuliah ini, merasa sering gagal fokus jika kuliah di rumah. Tapi pepatah "bisa karena terbiasa" dapat dijadikan motivasi tersendiri.

Hal terakhir yang ia pesankan adalah menjaga komitmen. Tips di atas tidak akan membantu jika tidak dibantu juga dengan ketetapan hati untuk berkomitmen dengan diri sendiri. "Teguhkan hati anda. Ingat selalu apa yang ingin dicapai dengan bersekolah atau kuliah," pungkasnya.

(* /RA)

Tips Lancar Ujian Online Menurut Walidatush Sholihah



Akibat pandemi COVID-19 mengharuskan proses penyelenggaraan pendidikan dilakukan dari rumah. Dengan ditetapkannya kebijakan belajar dari rumah atau Study From Home (SFH), maka tak hanya berdampak pada perubahan lokasi kegiatan belajar mengajar saja, namun juga terhadap ketentuan pelaksanaan ujian.

Untuk itu, Walidatush Sholihah, SSi, MKom, Konselor Sekolah Vokasi (SV) IPB University sekaligus dosen Program Studi Teknik Komputer SV IPB, memberikan tips pelaksanaan ujian online. Ia menerangkan, sebelum ujian

mahasiswa perlu membuka dan membaca kembali materi atau bahan bacaan dari dosen.

"Jika ada yang kurang dipahami, segera tanyakan di grup atau forum diskusi ke dosen masing-masing. kemudian bahan bacaan lain juga tersedia di internet, silakan browsing materi terkait untuk meningkatkan pemahaman dan aktiflah di forum diskusi dan tidak perlu malu untuk bertanya," paparnya.

Saat ujian, lanjutnya, pastikan koneksi internet stabil dan perlu dicek provider maupun lokasinya. Ia juga mengingatkan supaya meminta doa restu pada kedua orangtua agar ujian berjalan lancar.

"Bacalah doa sebelum memulai ujian, perhatikan dan baca petunjuk ujian dari masing-masing dosen, jika koneksi internet terputus, jangan panik, cobalah untuk terhubung kembali, bila perlu periksa lokasi untuk ujian apakah tercover jaringan internet dengan baik atau tidak, dan jika masih sulit terhubung, segera komunikasikan dengan dosen," tambahnya.

Setelah ujian selesai, ia menyarankan supaya mahasiswa mengucapkan rasa syukur, mengucapkan terima kasih kepada orangtua, dan berdoa semoga memperoleh hasil yang terbaik. "Semoga tips ini dapat membantu dan bermanfaat dalam melaksanakan ujian online di rumah masing-masing," pungkasnya. (AWL/RA)