

PANDUAN KEHIDUPAN MAHASISWA DI UNITED KINGDOM

updated 30 September 2021

disusun oleh Departemen Pelayanan dan Kesejahteraan Anggota



Daftar Isi

Pre-Keberangkatan

Persiapan Keberangkatan	1
Selama di Bandara dan Pesawat	5

Kedatangan di UK

Kedatangan dan Isoman di UK	6
Lapor Diri	9
Mencari Akomodasi	10

Kehidupan di UK

Biometric Residence Permit (BRP)	14
General Practitioner (GP)	14
Transportasi di UK	15
Membeli Kebutuhan Hidup di UK	17
Kehidupan Keluarga	18
Bekerja di UK	23
Tips Mengelola Keuangan	24
Apabila Memiliki Gejala Covid-19	26

Pre-Kepulangan

Improving Skill	28
Persiapan Mencari Pekerjaan	31
Pengiriman Luar Negeri	33
Lapor Kepulangan dan Penerbitan Surat Pindah	33
Book PCR-Test	34

Kepulangan ke Indonesia

Dokumen yang Perlu Dipersiapkan	35
Bea Cukai	35
Isoman di Indonesia	36

Daftar Kontak Penting	37
------------------------------	-----------

Pre-Keberangkatan

Persiapan Keberangkatan

Persiapan Umum dan Dokumen Penting

Sebelum penerbangan ke UK, pastikan bahwa Anda mengikuti segala ketentuan terkait keberangkatan, termasuk tanggal dan waktu perjalanan yang diperkenankan oleh *UK Immigration Office*. Kemudian, Anda sebaiknya telah menyiapkan daftar kebutuhan dokumen penting yang harus dibawa. Pastikan dokumen tersebut dikumpulkan ke dalam satu tempat penyimpanan dan dibawa dalam tas kabin supaya mudah dikeluarkan saat diminta atau ditunjukkan oleh petugas bandara/imigrasi.

Dokumen-dokumen penting yang dimaksud antara lain:

1. Paspor;
2. Visa dan dokumen dari VFS;
3. CAS;
4. LoA;
5. Locator Form;
6. Hasil PCR Test (jika maskapai anda mensyaratkan);
7. Dokumen sesuai kebutuhan saat datang ke universitas;

Anda diwajibkan untuk mengisi Locator Form dalam 48 jam sebelum tiba di UK. Setelah mengisi form tersebut, sangat disarankan untuk mencetak bukti pengisiannya (sangat tidak disarankan untuk disimpan di dalam handphone, tablet/laptop karena akan sulit untuk diakses jika terjadi sesuatu yang diluar dugaan seperti baterai habis atau kehilangan, dll). Locator form bisa diakses melalui link berikut:

<https://www.gov.uk/provide-journey-contact-details-before-travel-uk>

Pakaian dan Peralatan Pribadi

Dengan adanya 4 musim di UK, pastikan anda mempersiapkan pakaian yang tepat, terutama saat musim gugur (autumn) dan dingin (winter). Sangat direkomendasikan untuk membawa extra wardrobes, seperti:

1. 1 jaket hangat dan tebal (terutama jaket dengan insulasi dingin/panas di bagian dalamnya);
2. 2 pasang *long johns* (atasan dan bawahan)
3. 1 sarung tangan/*gloves* (usahakan berbahan hangat dan dengan kapasitas *touch screen*)
4. *Neck scarf*
5. *Head scarf* dan/atau *ear warmers*

Anda juga sebaiknya mempersiapkan alat-alat keperluan pribadi, seperti: pemotong kuku, alat pembersih telinga, alat mandi, alat penampilan/dandan pribadi, kebutuhan bulanan wanita, alat sholat, dan stationery untuk kebutuhan selama 1 bulan di UK.

Makanan dan Bumbu Instan

Menyesuaikan kondisi COVID-19, dengan adanya isolasi wajib di hotel yang sudah disediakan oleh pemerintah UK, maka persiapan untuk makanan selama isolasi menjadi optional tergantung kebutuhan pribadi karena hotel menyediakan makanan. Akan tetapi, ada baiknya Anda membawa bahan makanan yang cukup selama 2-3 minggu pertama di UK, atau meminta tolong teman-teman PPI UK atau PPI Kota dimana tempat tinggal kita berada dengan bersilaturahmi sedini mungkin. Jika makanan yang kita sudah siapkan, dan bawa di perjalanan masih tersisa, tetap disimpan untuk tambahan makanan saat isolasi mandiri.

Makanan instan yang direkomendasikan untuk dibawa dari Indonesia:

1. Mie Instan
2. Bubur Instan
3. Sosis siap makan
4. Energen atau *Quaker Oats* siap saji
5. Makanan kering yang tidak mudah basi (kentang kering, kering tempe orek, abon, serundeng, kacang-kacangan, bawang goreng, dendeng atau rendang kering)
6. Biskuit dan snack
7. Madu
8. Gula, garam, boncabe/sambal, merica bubuk, & kecap
9. Minuman hangat kemasan *sachet* (Susu Jahe Instan/Jahe Keraton).

Obat-obatan dan vitamin pribadi

Siapkan obat dan vitamin pribadi yang sering dikonsumsi di Indonesia, dan jika perlu, bawa juga resepnya. Bawalah obat dan vitamin pribadi yang umumnya sering dikonsumsi di Indonesia, seperti:

1. Minyak kayu putih;
2. Minyak Tawon;
3. Freshcare;
4. Paracetamol;
5. Antimo;
6. Promag;
7. Diapet;
8. Obat flu;
9. Obat Batuk Herbal;
10. Vitamin C & D; (disarankan juga membawa ESTER C atau vitamin berbentuk kaplet atau kapsul yang kadar keasamannya ringan)
11. dsb.

Alat pembayaran

Bawalah uang cash dalam pecahan poundsterling (GBP) secukupnya dari Indonesia. Jumlahnya disesuaikan dengan kebutuhan pribadi (biasanya pada kisaran GBP 200-300). Sangat direkomendasikan untuk memiliki akun bank digital seperti Jenius atau Digibank. Dengan bank digital, Anda bisa membeli GBP langsung di aplikasi bank tersebut. Selain itu, kartu debitnya juga bisa digunakan untuk menarik uang cash di ATM di UK.

Jika Anda bukan pengguna bank digital, Anda tetap bisa bertransaksi di UK dengan menggunakan kartu debit/kredit bank Anda di Indonesia. Untuk itu, pastikan kartu debit/kredit bank Anda di Indonesia terhubung dengan jaringan ATM internasional. Untuk mengetahuinya, lihat di kartu ATM Anda apakah terdapat logo VISA, Mastercard, Cirrus, atau Maestro. Jika tidak ada, mintalah bank Anda untuk menggantinya. Untuk transaksi pengiriman uang dari Indonesia ke UK maupun sebaliknya dapat juga menggunakan aplikasi pertukaran mata uang online, seperti Wise, Flip, maupun Transfez.

Alat komunikasi

Sebelum berangkat ke UK, disarankan sudah memiliki kartu SIM UK agar bisa berkomunikasi dengan lancar yang dapat dibeli di beberapa online marketplace seperti Tokopedia atau Bukalapak. Rekomendasi lain, anda bisa membeli salah satu kartu SIM UK bernama Smarty melalui link <https://smarty.co.uk> secara online dan kartu SIM tersebut akan langsung dikirim ke alamat rumah Anda di UK maksimal 3 hari setelah pembelian kartu dan sudah termasuk kuota internet dengan penawaran yang terjangkau. Jika tidak, belilah kuota roaming secukupnya sampai Anda membeli kartu SIM di UK. Setiap bandara memang menyediakan Wi-Fi gratis untuk Anda, tetapi jika sudah keluar dari area bandara, Anda tetap memerlukan data seluler untuk berkomunikasi.

Komunikasi dalam rangka persiapan kedatangan: *Landlord*, PPI kota setempat dan PPI UK, komunitas penerima beasiswa

***Landlord*/Petugas flat**

Sebelum tiba di UK, pastikan Anda sudah menghubungi dan berkomunikasi dengan landlord/petugas flat yang akan ditempati serta menyiapkan segala hal untuk isolasi mandiri. Beberapa Landlord menolak akomodasinya menjadi tempat isolasi mandiri, antisipasi beberapa kemungkinan ini agar persiapan kita lancar.

PPI Kota Setempat dan PPI UK

Sebelum tiba di UK, sangat disarankan untuk menghubungi PPI Kota dimana Anda akan tinggal. Selain itu, dapat menghubungi PPI UK untuk mendapatkan arahan terkait kesehatan, kesejahteraan, akademik dan terutama isolasi mandiri. PPI Kota dan PPI UK merupakan keluarga terdekat Anda selama di UK dan akan membantu Anda untuk mendapatkan informasi yang relevan.

Komunitas Penerima Beasiswa

Jika Anda penerima beasiswa seperti LPDP, Chevening, dsb. Anda dapat menghubungi ketua komunitas beasiswa/"lurah" komunitas LPDP /asosiasi mahasiswa setempat.

Selama di Bandara dan Pesawat

Yang dibutuhkan di tas *hand carry* :

1. *Face shield*.
Beberapa maskapai ada yang menyediakan *face shield* sendiri, cek lebih lanjut dengan maskapai sebelum berangkat.
2. Masker medis 3 - 6 pcs.
3. *Hand sanitizer*, disarankan dalam bentuk gel atau sesuaikan dengan peraturan bandara
4. Air minum
5. Dokumen penting seperti paspor + visa, surat izin masuk UK, LoA dari universitas
6. Hasil PCR *test* jika diwajibkan oleh maskapai penerbangan
7. Kartu ATM, kartu kredit, dan uang tunai

Yang bisa dilakukan saat di bandara Indonesia dan pesawat :

1. Persiapkan semua kebutuhan pribadi sebelum berangkat ke bandara karena banyak toko di bandara Soekarno-Hatta dan bandara internasional lainnya yang tutup selama pandemi.
2. Dapat menunggu pesawat di area ruang tunggu / *lounge*. Sebelum berangkat, terlebih dahulu pastikan *lounge* bandara beroperasi
3. Dianjurkan tidak melepas masker dan *face shield* selama di bandara (Indonesia, transit, dan tujuan) dan di dalam pesawat, kecuali saat sedang makan atau minum.
4. Cuci tangan atau gunakan *hand sanitizer* sebelum makan dan sebelum menyentuh area wajah.

Kedatangan di UK

Kedatangan dan Isoman di UK*

Apa yang harus dilakukan di bandara UK?

Khusus untuk negara red list, penumpang akan diarahkan ke lokasi khusus (biasanya di terminal 4) dengan sign warna ungu untuk diarahkan ke proses imigrasi oleh petugas bandara. Di bagian imigrasi, penumpang akan diminta untuk menunjukkan paspor, visa, CAS, LoA, dan locator form, PCR test dan CTM (Hotel booking). Simpanlah dokumen-dokumen tersebut pada tempat yang mudah dijangkau untuk dikeluarkan.

Penumpang kemudian akan diarahkan untuk pengambilan bagasi dan kemudian diberikan kupon yang berisi informasi area hotel yang mengarahkan ke bus untuk menuju hotel karantina. Setelah itu bus akan membawa para penumpang sesuai lokasi karantina masing-masing.

Jika Anda memiliki gejala-gejala Covid-19, segera lapor petugas bandara/bus/kereta/perahu untuk kemudian ditangani oleh petugas yang berwenang.

Pedoman Isolasi di Hotel

- a. Aturan umum dan fasilitas hotel
 - i. Tidak diperbolehkan meninggalkan ruangan isolasi terkecuali dalam keadaan emergency atau dengan izin dari security staff
 - ii. Jaga kebersihan setiap waktu dengan cuci tangan secara berkala dan tutup hidung dan mulut saat batuk atau bersin.
 - iii. Gunakan masker ketika berada diluar ruangan isolasi.

* informasi ini dapat berubah sewaktu-waktu mengikuti peraturan setempat yang berlaku

- iv. Hotel akan menyediakan makan sebanyak tiga kali dalam sehari beserta dengan teh, kopi, buah-buahan dan soft-drinks. Hotel akan menyediakan menu yang dapat kamu pilih sendiri.
- v. Makanan akan diantarkan ke depan pintu kamar (contact free delivery).
- vi. Kamu dapat memesan makanan tambahan baik di hotel maupun takeaway lain yang dikirim ke resepsionis hotel, dan staf akan mengantarkan ke ruangan isolasi anda.
- vii. Sprei akan disediakan berkala dan dicuci oleh pihak hotel, namun dikarenakan untuk meminimasi kontak, maka pemasangan sprei dilakukan secara mandiri setiap 3 hari.
- viii. Fasilitas laundry disediakan (detail sesuai hotel masing-masing) dimana pada umumnya diberikan jatah untuk 7 pcs pakaian dalam waktu satu minggu dan akan selesai dalam waktu 48 jam.
- ix. Jika diperlukan adanya keperluan lain seperti maintenance pada ruangan atau fasilitas hotel, maka dapat dikomunikasikan dengan resepsionis hotel masing-masing.

b. Olahraga

Kamu diperbolehkan keluar ruangan untuk berolahraga jika dalam kondisi tertentu yang mengharuskan dan dengan izin dari security staff (dengan catatan terdapat lokasi yang aman untuk dituju). Jika diijinkan, maka Anda akan diawasi selama berada di luar ruangan.

Merokok dilarang di dalam ruangan isolasi, dimana izin untuk keluar ruangan untuk merokok tidak diperbolehkan. Jika Anda seorang perokok, maka dapat menggunakan nikotin replacement product yang dapat dipesan di hotel.

c. Covid test

Kamu perlu melakukan test covid sebanyak dua kali dalam masa karantina. Pertama pada saat sebelum atau hari kedua setelah sampai dan yang kedua adalah pada saat atau setelah hari ke delapan karantina. Hotel staff akan menaruh test kit diluar pintu ruangan isolasi. Test kit dilengkapi dengan full instruction. Yang perlu Anda lakukan pertama adalah register NHS test and trace kit secara online atau dengan menghubungi 119.

Setelah menyelesaikan proses tes secara mandiri, maka nantinya sample akan diambil oleh security hotel. Jika tidak melakukan test, maka akan mendapatkan penalty hingga 2.000 GBP dan akan ada perpanjangan karantina.

Hasil dari test akan dikabarkan melalui email ataupun SMS selama 48 jam setelah pengambilan sampel. Jika hasil belum didapat pada waktu tersebut, Anda dapat menghubungi 119 untuk menanyakan perihal hasil tes.

Jika hasil positif, maka Anda harus melakukan isolasi selama 10 hari terhitung mulai satu hari setelah hari pengambilan tes. Jika kamu melakukan karantina dengan orang lain, maka orang tersebut juga perlu melakukan penambahan karantina.

d. Proses Keluar karantina

Setelah menyelesaikan isolasi hotel selama 10 hari terhitung satu hari setelah kedatangan dan Anda dinyatakan negatif tes PCR kedua, maka Anda dinyatakan telah menyelesaikan proses karantina dan dapat menuju tempat tinggal masing-masing. Namun, paket hotel karantina menyediakan fasilitas pengantaran ke bandara jika dirasa perlu untuk digunakan. Jika hasil PCR dinyatakan positif, maka Anda tidak diperbolehkan meninggalkan karantina sampai 10 hari terhitung dari hasil tes dikeluarkan.

Apa yang dilakukan saat tiba di flat/akomodasi?

- Saat tiba di akomodasi, sangat disarankan untuk segera mengganti pakaian dan membersihkan diri.
- Beristirahatlah dengan cukup dan mulai beradaptasi dengan tempat tinggal baru Anda.
- Periksa ketersediaan dan fungsi fasilitas standar flat/rumah di UK seperti pemanas ruangan, peralatan dapur, peralatan tidur, peralatan toilet, dsb.
- Jika Anda tidak menemukan air mineral, di UK anda bisa langsung minum air kran. Di UK akan tersedia air panas dan air dingin dalam satu kran, namun yang bisa diminum hanya air dingin.
- Pastikan bahan makanan dan suplemen/vitamin tersedia untuk mendukung aktivitas dan kegiatan Anda.
- Tetaplah menjaga komunikasi dengan teman sejawat, landlord atau manajemen gedung di tempat anda tinggal.

Lapor Diri

Sesuai dengan kewajiban dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2006 Pasal 4, setelah tiba di UK, Anda harus segera melakukan lapor diri ke KBRI secara online. Dengan melakukan lapor diri, KBRI akan lebih optimal dalam memberikan pelayanan dan perlindungan kepada Anda di luar negeri. Adapun pelaksanaan lapor diri dapat diakses melalui link <https://consular.indonesianembassy.org.uk/laporonline/>. Selanjutnya tanda bukti lapor diri akan langsung dikirimkan ke email Anda. Data tersebut akan menjadi data awal WNI di Inggris Raya & Irlandia untuk KBRI dan menjadi syarat utama pelayanan kekonsuleran, lapor kepulangan, Surat Keterangan Lahir/Menikah/Domisili/Pindah, berbagai layanan Atdikbud - Surat Keterangan Selesai Studi, dan Surat Keterangan Akreditasi Program Studi, dan pembuatan paspor baru, bantuan darurat, dan sebagainya.

Mencari Akomodasi

Dalam proses pemilihan akomodasi untuk kuliah, perlu dipikirkan dengan matang-matang karena di tempat inilah sebagian besar aktivitas di luar kampus akan dilakukan. Dalam menentukan pemilihan akomodasi yang tepat untuk Anda, berikut merupakan beberapa kriteria yang dapat digunakan :

- **Harga**
Harga merupakan pertimbangan utama bagi sebagian besar mahasiswa. Sebagai calon mahasiswa rata-rata akan memilih tempat tinggal dengan harga yang terjangkau untuk menghemat pengeluaran. Biasanya akomodasi yang dekat dengan pusat kota atau fasilitas penting akan mempunyai biaya yang mahal. Sebaliknya semakin jauh akan semakin miring harganya. Tidak hanya itu, Anda harus mempertimbangkan juga biaya transportasi yang dikeluarkan jika tinggal jauh dari pusat kota.
- **Jarak**
Faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah jarak antara tempat tinggal ke kampus. Tidak hanya dari segi biaya yang dikeluarkan, faktor jarak juga berimbas terhadap efisiensi waktu dan kelelahan karena berkendara.
- **Fasilitas dan Lingkungan**
Faktor fasilitas juga perlu dipertimbangkan, mengingat mahasiswa hanya akan berada atau tinggal di tempat tersebut selama kurang lebih 1 tahun kontrak, sehingga perlu diperhitungkan mengenai furniture dan fasilitas yang ada. Fasilitas ini sangat bermanfaat karena akan membantu memberikan kemudahan selama beraktivitas. Lingkungan di mana akomodasi tersebut berada juga harus Anda pikirkan. Apalagi Anda tengah berada jauh dari keluarga dan tinggal di negara orang yang notabene mempunyai budaya dan tradisi yang berbeda jauh.

- Jenis Akomodasi

Ada banyak jenis akomodasi untuk mahasiswa. Yang pertama adalah tinggal di asrama kampus yang dapat memudahkan Anda untuk berteman dengan komunitas kampus. Anda juga bisa mendapatkan bantuan dari staf asrama saat dibutuhkan. Tetapi jika ternyata Anda tidak mendapatkan tempat di asrama sekolah, Anda bisa memilih untuk tinggal di luar kampus, dengan beberapa pilihan sebagai berikut:

- **Student Hall:** Dengan Katering

Ada beberapa keuntungan yang mungkin didapatkan oleh para mahasiswa kalau mereka memilih tipe akomodasi ini, khususnya dalam hal bersosialisasi. Kemungkinan besar Anda akan tinggal di tempat yang nyaman dan dekat dengan kampus, jadi tidak perlu khawatir dengan jarak yang harus ditempuh ketika harus menghadiri kelas dan acara-acara yang dilakukan di kampus dan disediakan catering atau makan. Banyaknya makanan tergantung dengan harga dan fasilitas yang ditawarkan kampus.

- **Student Hall:** Tanpa Katering

Asrama tanpa fasilitas katering memberikan kebebasan kepada para mahasiswa untuk memasak dengan jam makan yang bebas. Bisa berupa bunk bed ataupun private room, dengan fasilitas bersama berupa kamar mandi, dapur dan ruang duduk. Luas apartemen dan ketersediaan kamar mandi untuk setiap kamar tergantung dari harga dan lokasi asrama. Bagi yang ingin tinggal sendiri bisa memilih apartemen individual dengan harga yang lebih mahal.

- **Private Student Accommodation**

Permintaan untuk akomodasi dalam kampus sangat tinggi dan ketersediaan kamar asrama sangat terbatas. Biasanya akomodasi dalam kampus diprioritaskan bagi para mahasiswa tahun pertama. Bagi yang tidak bisa mendapatkan asrama dalam kampus bisa menyewa tempat tinggal atau apartemen di luar kampus.

Tipe akomodasi ini merupakan pilihan yang tepat untuk mendapatkan sebuah kamar yang dirancang khusus untuk kebutuhan mahasiswa. Susunan ruangnya mirip dengan *university halls*, tetapi dimiliki oleh perusahaan swasta. Salah satu perusahaan yang menyediakan akomodasi jenis ini adalah Student.com dan chapter yang menyediakan layanan gratis yang memudahkan Anda untuk mencari akomodasi berdasarkan kota atau universitas. Anda bahkan bisa berkonsultasi langsung untuk mendapatkan saran mengenai properti yang paling nyaman dan dekat dengan kampus.

- **Menyewa Kamar**

Selain student hall, ada opsi lain untuk tinggal di UK, yaitu dengan menyewa kamar. Anda bisa mencari informasi di banyak platform yang menyediakan jasa tersebut. Beberapa contohnya adalah [Spare Room](#), [Great Flatmate](#), [airbnb](#) dan [openrent](#).

Berikut merupakan beberapa link yang dapat digunakan :

1. <http://www.rightmove.co.uk>
2. <http://www.derwentstudents.com>
3. <http://www.hallamhills.co.uk/>
4. <http://www.spareroom.co.uk>

- Menyewa Rumah/Flat

Bagi Anda yang membawa keluarga ataupun akan tinggal dalam waktu yang lebih lama karena rentang waktu studi, keputusan untuk menyewa rumah dapat menjadi pilihan yang dapat dipertimbangkan. Anda tetap dapat mengunjungi laman persewaan kamar karena situs-situs *marketplace* tersebut juga menawarkan pilihan untuk menyewa satu rumah/flat.

Selain beberapa pertimbangan umum yang dijabarkan di bagian sebelumnya, pastikan Anda juga memahami sistem tempat tinggal di UK seperti kebijakan *council tax* (pajak tempat tinggal), kebijakan agen dan/atau pemilik rumah serta aturan lain yang terkait (zonasi wilayah, dsb). Disamping itu, Anda perlu memastikan apakah penyewaan bersifat langsung atau tidak langsung (*sublet*).

Jika Anda memutuskan untuk menyewa rumah secara *subletting* dimana Anda menyewa dari penyewa utama di rumah/flat tersebut, Anda wajib memahami hak dan kewajiban yang secara langsung maupun tidak langsung berhubungan dengan penyewaan tersebut. Pastikan sejak awal untuk berhubungan secara langsung dengan *landlord*, meskipun Anda bukan pihak penyewa utama. Anda dapat berkonsultasi lebih awal dengan sesama pelajar Indonesia maupun pihak KBRI terkait legalitas perjanjian dan ketentuan yang terkait dengan penyewaan dengan cara *sublet* tersebut.

Kehidupan di UK

Biometric Residence Permit (BRP)

Biometric Residence Permit adalah identitas izin tinggal selama di Inggris Raya. Sebaiknya:

- Pilih tempat pengambilan BRP yang dekat dengan tempat tinggal atau universitas
- BRP harus dijaga baik-baik, jangan sampai hilang. Hilangnya BRP akan dapat membuat Anda ditolak untuk *re-entry* ke UK. Anda wajib mengganti BRP yang hilang dalam 3 bulan sejak hilangnya dokumen tersebut, dengan biaya yang tidak murah dan waktu yang cukup lama.
- Saat bepergian, BRP tidak perlu dibawa, cukup dengan *student card*.

General Practitioner (GP)

General Practitioner (GP) adalah dokter lini pertama untuk keluhan umum dan non-darurat. Setibanya di UK, segera daftar ke General Practitioner (GP) yang paling dekat dengan tempat tinggal - cek di <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp>. Beberapa GP terdaftar di jaringan aplikasi yang bekerja sama dengan NHS dan menawarkan pelayanan online, seperti CO-op Health, PatientAccess, Medloop, myGP, dan sebagainya. Hampir seluruh pelayanan GP tidak dipungut biaya (pelayanan dokter gigi, dokter mata, dan obat yang diresepkan tidak termasuk dalam pembiayaan NHS). Untuk pendaftaran siapkan dokumen keimigrasian (paspor, visa, BRP) dan bukti tempat tinggal (surat keterangan akomodasi dari kampus, kontrak dengan agen/landlord, utility bill/tax free letter yang mencantumkan alamat), kemudian bawa ke GP terdekat atau upload ke aplikasi GP di daerah masing-masing (jika ada).

Transportasi di UK

- Kereta

Inggris memiliki jaringan kereta yang besar yang menghubungkan daerah dan perkotaan di seluruh negeri. Mahasiswa dan keluarganya (jika membawa) dapat menggunakan **Railcard** (dapat dibeli langsung di stasiun maupun online) yang dapat menghemat biaya kereta ke seluruh Inggris hingga 30%.

Anda juga bisa mendapatkan diskon besar jika Anda memesan perjalanan di awal atau jika bepergian dalam kelompok, atau menggunakan tiket musiman.

- Kereta Bawah Tanah

Beberapa kota di UK seperti London, Glasgow, Liverpool, dan Tyne and Wear memiliki sistem transportasi bawah tanah. Anda dapat menggunakan kereta bawah tanah London (i.e. Tube) dan menghemat uang dengan menggunakan **London Oyster Card** yang dapat diisi ulang. Tambahkan kredit saat membutuhkannya atau beli Travel Card mingguan, bulanan, atau tahunan. Anda juga bisa mendapatkan Student Oyster Card, atau menambahkan '16–25 Railcard' ke Oyster Card Anda, untuk mendapatkan diskon lebih banyak. Kota-kota lain di UK juga memiliki kartu yang dapat diisi ulang, pembayaran per perjalanan, dan kartu mahasiswa.

- Layanan Bis

Sebagian besar daerah dan kota besar di Inggris memiliki layanan bis reguler. Anda dapat membeli tiket dari pengemudi bus saat Anda naik (kecuali pada beberapa layanan bis yang mewajibkan Anda membeli tiket terlebih dahulu, menggunakan Travel Card atau Oyster card). Untuk perjalanan reguler, Anda dapat menggunakan tiket musiman yang lebih murah. Untuk mahasiswa, beberapa bis menyediakan *student discount* dengan menunjukkan *student card*.

- **Bis Wisata**
Anda dapat bepergian menggunakan bus wisata (bus perjalanan jauh) ke ratusan kota dan bandara di Inggris. Jika Anda berusia 16–26 dan mahasiswa *full-time*, dapatkan **Coachcard** dari National Express untuk menghemat sampai 30%. **Citylink** adalah penyedia layanan bis wisata utama di Skotlandia, sementara di Irlandia Utara adalah **Translink**.
- **Mobil dan Taksi**
Taksi dapat dengan mudah ditemukan di kota-kota besar. Layanan taksi online yang populer di UK adalah Uber. Di beberapa kota, terdapat layanan taksi yang dapat dipesan melalui telepon biasa.

Jika ingin menyetir di UK, maka dibutuhkan SIM yang masih berlaku. Pengunjung UK yang mempunyai Surat Ijin Mengemudi (SIM), dapat menggunakan SIM dari asal negaranya selama 1 tahun sejak kedatangan mereka di UK. Jika Anda berencana tinggal di UK lebih dari setahun, Anda harus menggunakan SIM internasional yang dapat dibuat di Indonesia. Info lebih lanjut : <https://siminternasional.korlantas.polri.go.id/>
- **Sepeda dan *Electric Scooter***
Beberapa kota di Inggris seperti **London** , **Liverpool** , dan **Belfast** memiliki skema penyewaan sepeda untuk rentang waktu baik harian maupun tahunan. Dengan biaya yang murah, Anda cukup mengambil sepeda dari docking station dan mengembalikannya ke docking station terdekat dalam waktu 24 jam. *Electric scooter* merupakan sarana transportasi yang cukup populer baru-baru ini di UK. Untuk dapat mengemudikannya, Anda perlu melakukan registrasi dengan SIM (bisa SIM Indonesia maupun SIM internasional).

Membeli Kebutuhan Hidup di UK

- Alat dan keperluan rumah tangga :

Jika Anda merupakan mahasiswa yang baru tiba di UK dan belum memiliki keperluan harian seperti perkakas dapur, selimut dan barang kebutuhan lain. Maka salah satu cara untuk mendapatkan barang tersebut secara gratis adalah dengan memanfaatkan marketplace yang ada, contohnya adalah ebay, gumpree dan facebook marketplace. Berikut merupakan beberapa hal yang perlu kamu tahu :

 - a. Bagaimana caranya?
 - i. Login atau buat akun facebook
 - ii. Masuk ke menu facebook marketplace
 - iii. Sort berdasarkan kategori yang Anda inginkan (lokasi, jenis barang atau kategori lainnya)
 - iv. Pilih barang sesuai keinginan
 - b. Tips dan Trick
 - i. Pastikan lokasi di setting dengan jarak yang dapat dijangkau.
 - ii. Jangan lupa konfirmasi barang tersebut dengan sellernya, untuk memastikan harga, kondisi barang dan lokasi pengambilan
 - iii. Pastikan untuk melakukan pembayaran ditempat saat mengambil barang jika barang tersebut berbayar. Hindari untuk melakukan pembayaran sebelum menerima barang.
- Belanja kebutuhan sehari-hari / Groceries :

Dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari atau groceries dengan biaya hemat, beberapa hal perlu diketahui sebelumnya, yakni :

 - a. Food

Hal yang dapat dilakukan untuk menghemat biaya ,akan adalah dengan memasak. Dengan memasak dapat menghemat uang sekitar 10-15 pounds sehari (tergantung kebutuhan masing-masing. Selain itu, yang dikhawatirkan dalam memasak dapat menghabiskan banyak waktu, oleh karena itu, dapat disiasati dengan memasak makanan yang bisa dimakan 2-3 kali.

b. Belanja bahan masakan

Dalam membeli bahan masakan, banyak supermarket yang dapat dijangkau dengan harga yang cukup variatif, beberapa detail tentang supermarket di Inggris adalah :

i. Jam Operasional Toko

Toko – toko biasanya buka dari pukul 9 pagi hingga 17.30 sore. Pertokoan di kota-kota kecil atau pedesaan biasanya tutup selama satu jam saat waktu makan siang. Di London, banyak juga supermarket yang memiliki skala lebih kecil yang buka selama 24 jam seperti Tesco Express, Co-op dan Londis.

ii. Opsi Groceries Market

Terdapat banyak groceries market di UK, berdasarkan hasil riset terakhir oleh media di Inggris, toko yang rata-rata memiliki harga lebih murah adalah Asda, Tesco, Lidl atau Aldi. Sedangkan supermarket lain yang tersedia yang memiliki harga yang sedikit lebih mahal namun juga tidak kalah dari segi kualitasnya adalah Asda, Tesco, Sainsbury's dan Morrisons.

Kehidupan Keluarga

Tahapan mendaftarkan anak ke Nursery

Awardee beasiswa tertentu biasanya tidak mendapatkan benefit atau menerima public funding dari pemerintah UK (tertera di visa). Oleh karena itu, walaupun dependent Anda bekerja, Anda hanya dapat mengklaim 15 jam gratis di nursery untuk anak usia 3 tahun. Sedangkan untuk anak di bawah 3 tahun, tidak ada benefit nursery/day care tidak berbayar. Selanjutnya ketika berusia 4 tahun, anak Anda sudah masuk ke reception yang tidak berbayar sepenuhnya.

Untuk mendaftarkan anak ke nursery dan mengklaim 15 jam gratis, ada beberapa tahapan yang perlu dilakukan:

1. Mencari informasi nursery yang dikelola oleh City Council di zonasi domisili Anda melalui website City Council atau melalui Diaspora yang sudah tinggal di kota yang dituju.
2. Mencari informasi mengenai ketersediaan tempat di nursery yang dituju dengan menelpon, mengirimkan email, maupun mendatangi kantor nursery tersebut. Selain itu, Anda juga dapat meminta formulir pendaftaran dalam bentuk elektronik maupun formulir kertas.
3. Setelah diisi, kirimkan kembali ke PIC yang melakukan korespondensi dengan Kita. Di dalam formulir tersebut ada jadwal yang diinginkan untuk 'kelas' anak Anda, jadwal pagi dan siang. Jadwal pagi dimulai pukul 8.30 hingga 11.30, dan Jadwal siang dimulai dari 12.30 hingga 3.30. Anda hanya boleh memilih 5 slot (baik pagi maupun siang). Apabila jadwal sudah ditentukan, sulit untuk mengubahnya karena akan berkaitan dengan ketersediaan jadwal pengasuh (keeper) anak Anda. Di sini, anak Anda akan diasuh oleh satu keeper saja untuk mempermudah tracking perkembangannya.
4. Jika tidak ada tempat tersedia untuk anak Anda, mereka biasanya menempatkan anak Anda di dalam daftar tunggu (waiting list). Oleh karena itu, Anda tidak perlu sungkan untuk menghubungi kembali ke PIC dan menanyakan status pendaftaran anak Anda.
5. Jika anak Anda masuk ke dalam waiting list, maka Anda dapat menanyakan nursery lain untuk ketersediaan tempat. Ketersediaan tempat berkaitan dengan rasio pengasuh (keeper) dan anak asuh, serta kapasitas bangunan.
6. Apabila ada tempat tersedia, maka Anda akan dipanggil ke nursery untuk mengisi dokumen-dokumen lain (paperwork). Pada saat kunjungan ini, Anda akan diminta untuk membawa anak Anda untuk mengenalkannya pada calon lingkungan barunya.

7. Paperwork yang diisi oleh pengasuh berkaitan dengan keadaan keluarga (berapa jumlah keluarga, siapa yang mengasuh anak Anda, dll.), kebiasaan anak (mainan kesukaan, kegiatan kesukaan, apa yang dilakukan saat marah, dsb.), concern Anda atas anak Anda (misal: speech delay). Selain informasi dari Anda, pihak nursery juga akan memberikan informasi mengenai kebijakan dan aturan nursery, bagaimana pihak nursery merekam jejak perkembangan anak Anda, serta bagaimana kita dapat melihat rekaman tersebut. Misalnya di kota Leeds, nursery menggunakan aplikasi Tapestry. Terakhir, paperwork juga menanyakan kesediaan Anda jika anak Anda diambil gambarnya saat kegiatan nursery untuk dipajang di media nursery.
8. Setelah itu, hari pertama nursery kita mengantar anak Anda hingga masuk ke dalam nursery. Selanjutnya di hari ke dua, Anda hanya mengantar anak Anda hingga pintu masuk ke dua nursery. Di hari ketiga dan selanjutnya, Anda hanya mengantar anak Anda masuk hingga pintu masuk bagian luar nursery.

Tahapan mendapatkan sekolah anak (primary school) di United Kingdom

Proses dan prosedur untuk mendapatkan sekolah anak di Inggris berbeda-beda pada tiap daerah. Ada yang harus mendaftar terlebih dahulu ke city council wilayahnya, ada pula yang dapat langsung berkunjung langsung ke sekolahnya. Ada yang dapat dan perlu dihubungi terlebih dahulu secara online atau melalui email, ada pula yang harus langsung datang ke sekolah. Informasi secara detail untuk masing-masing wilayah akan berbeda dan dapat dikonfirmasi kembali. Tetapi secara umum, prosedur pendaftaran sekolah anak memang harus dimulai dari city council lalu ke sekolah terdekat yang dengan kapasitas yang masih *available*.

- Biasanya pendaftaran dimulai dengan langsung mengunjungi sekolah yang dipilih. Sebagian besar orang tua tentu akan memilih sekolah terdekat dengan pertimbangan jarak. Pada saat kunjungan pertama, orang tua akan diberikan form pengisian data umum secara manual tentang siswa (nama, tanggal lahir, alamat, asal negara, alasan mendaftar (pindah sekolah atau pindah negara), dan data orang tua) serta 3 prioritas pilihan sekolah yang diinginkan (tentunya sekolah yang kita kunjungi saat itu dapat menjadi urutan pertama sedangkan pilihan kedua dan ketiga dapat diisi atau dikosongkan). Pada pengisian form pertama ini, anak-anak sudah dapat diklasifikasikan ke dalam kelas yang sesuai usianya. Biasanya akan dicek berdasarkan tanggal lahir. Anak-anak yang pada saat bulan September (bulan masuk sekolah semester awal) di tahun berjalan sudah genap 5 tahun maka akan masuk ke Year 1 primary school, begitu seterusnya. Di sini terlihat, anak-anak umumnya akan masuk ke kelas yang lebih tinggi dari sekolahnya di Indonesia. Form pengisian pertama tersebut merupakan form yang berasal dan ditujukan ke city council dan umumnya terdapat di sekolah-sekolah.
- Setelah melengkapi dan mengembalikan form tersebut, pihak sekolah akan melanjutkan prosesnya ke city council serta mengecek ketersediaan kelas untuk siswa baru. Selanjutnya, jika sudah mendapat konfirmasi dari city council serta ketersediaan kelas, maka pihak sekolah akan menghubungi orang tua baik melalui email atau telepon. Jeda waktu menunggu panggilan dan konfirmasi dari sekolah akan bervariasi tergantung pada kondisi ketersediaan kelas yang ada. Ada yang hanya menunggu beberapa hari, namun ada pula yang hingga beberapa minggu dan bulan.
- Langkah selanjutnya, ketika sudah mendapat panggilan dan konfirmasi dari sekolah, maka orang tua akan diminta datang ke sekolah untuk mengisi form pendaftaran yang lebih detail lagi tentang anak dan orang tua. Baik pada saat pengisian form pertama dan kedua, tidak semua sekolah mengharuskan orang tua menunjukkan bukti apapun seperti paspor, BRP, rapor sekolah, imunisasi, NHS. Namun, untuk berjaga-jaga agar tidak bolak balik, tidak ada salahnya untuk dibawa.

Adapun data-data yang harus diisi terkait data detail tentang anak dan orang tua lengkap dengan pemetaan kondisi anak secara fisik maupun psikologis, data makanan preferensi (halal/ vegetarian/ vegan/ dll), form kesediaan disiplin dan berkelakuan baik yang didatangi anak dan orang tua, form izin anak untuk mengikuti kegiatan di luar sekolah, diambil foto/videonya untuk dokumentasi sekolah serta mengakses internet untuk aspek edukasi. Form tersebut diisi untuk tiap anak secara terpisah. Ada pula tertera informasi untuk mencantumkan nomor NHS dan data serta alamat GP (*general practitioner*) anak. Namun, jika pada saat mendaftar sekolah, registrasi anak ke GP terdekat masih dalam proses, maka informasi tersebut dapat diupdate ke sekolah di kemudian hari. Setelah proses registrasi selesai, maka sekolah akan memberikan informasi nama kelas yang akan ditempati anak-anak sebagai titik awal pengantaran sekolah perdana anak-anak.

- Sebagai informasi tambahan, orang tua tidak perlu menyiapkan beragam alat tulis karena telah disediakan di sekolah. Sebagian sekolah dapat langsung menyediakan seragam sekolah, tapi Sebagian lagi harus menunggu waktu yang cukup lama. Akan tetapi, seluruh perlengkapan seragam sekolah seperti ; kaos polo polos putih, celana/ rok berwarna hitam/ abu-abu tua serta jumper (bertuliskan identitas sekolah) dapat dibeli di toko seragam terdekat seperti <http://www.designschooluniform.co.uk/>. Beberapa anak-anak perempuan terlihat mengenakan hijab saat sekolah. Namun, tentunya perlu konfirmasi ulang lagi terkait hal tersebut ke pihak sekolah. Selain pakaian seragam, anak-anak juga diwajibkan memiliki 2 sepatu berwarna hitam untuk kegiatan pembelajaran dan olahraga yang dapat dibeli pada pada toko sepatu terdekat dengan harga *affordable* seperti <https://www.shoezone.com/>.
- Khusus tentang makanan, pihak sekolah menyediakan makan siang free untuk anak-anak di Year 1 dan 2. Untuk anak-anak di tingkat yang lebih tinggi ada tambahan biaya makanan yang mungkin besarnya akan berbeda tiap sekolah (*around 12 GBP per week*). Sebagai alternatif, anak-anak dapat pula membawa bekal makan sendiri dari rumah.

Bekerja di UK

Sebagai seorang pelajar dan atau pendamping (dependant), bekerja adalah poin pilihan aktivitas lainnya selama kita tinggal. Beberapa hal yang perlu dilakukan:

- Memastikan terlebih dahulu status kita bisa bekerja atau tidak (*Right to work*). Informasi ini bisa kita cek di *Visa* atau *BRP (Biometric Residence Permit)*.
- Apabila status Anda *allowed to work* (lampu hijau untuk bekerja), langkah selanjutnya adalah mencari informasi pekerjaan yang tersedia, apakah bekerja sebagai *part-timer* atau *full-timer*. Biasanya banyak lowongan pekerjaan di bidang *hospitality industry* seperti bekerja di restoran (*fast food*)/café, *minimarket*, dan bahkan di *warehouse* dan lain sebagainya. Info lowongan ini bisa Anda dapat dari teman, iklan di sosmed, pamphlet, bahkan dari *City Council* (pemerintah) baik itu informasi *online searching* (dengan kata kunci *city council jobs*) atau dengan datang langsung ke kantor *City Council*, biasanya ada *space* khusus info lowongan pekerjaan.
- Sebelum Anda memutuskan untuk bekerja sebaiknya Anda sudah memiliki *Insurance National Number (NINo)*, yang berfungsi untuk legalitas kita sebagai pekerja yang bekerja dan membayar pajak ke pemerintah UK dan ini sifatnya wajib. Untuk memiliki *NINo* ini, Anda bisa mengunjungi website pemerintah UK, (<https://www.gov.uk/apply-national-insurance-number>). Di situs tersebut sudah menyajikan informasi yang lengkap untuk registrasi pengajuan *NINo*, mulai dari apa saja dokumen yang mesti disiapkan, waktu lamanya pengerjaan dan lain sebagainya, diikuti saja semua petunjuknya.

PS: Sebagai informasi tambahan, ada juga tempat bekerja yang mempekerjakan karyawannya tanpa harus memiliki *NINo*, pekerjaan seperti ini disebut *cash in hand*, tidak membayar pajak pekerja, biasanya upah yang ditawarkan *under rate payment*, tapi ini tidak direkomendasikan karena statusnya illegal dan bisa Anda jumpai di restoran Asia/*Chinese Restaurant*.

- Selain *NINo*, kita juga mesti sudah memiliki rekening tabungan Bank konvensional di UK untuk *payroll* seperti *Lloyd Bank*, *Barclays Bank*. Mengapa harus yang konvensional, karena lebih aman dan diterima oleh kebanyakan tempat kita akan bekerja. Banyak juga Bank online yang lebih mudah untuk proses registrasinya seperti *Revolut*, *Monzo*, *Starling* dan lain sebagainya, tapi banyak perusahaan/tempat bekerja menolak bank tersebut, karena dianggap bukan rekening bank, tidak aman dan tidak memiliki *Brench* (fisik bangunan).

Tips Mengelola Keuangan

Berikut ini adalah beberapa strategi untuk mengatur keuangan pribadi bagi mahasiswa di UK:

1. Ketahui standar biaya hidup di kota Anda
Carilah informasi mengenai standar biaya hidup di kota yang akan anda tinggali dengan bertanya kepada mahasiswa Indonesia di kota tersebut atau dengan mencari di internet. Mengetahui standar biaya hidup lokal dapat menjadi membantu anda merencanakan pengeluaran bulanan dengan tepat.
2. Membuat rencana keuangan bulanan berdasarkan prioritas kebutuhan
Analisa portofolio keuangan Anda. Ketahui apa saja yang menjadi pengeluaran tetap Anda setiap bulan. Sebagian besar pengeluaran biasanya dialokasikan untuk membayar sewa akomodasi plus tagihan listrik, gas, dan wi-fi. Pengeluaran tetap lainnya adalah belanja bahan makanan bulanan dan transportasi. Selain itu, penting juga untuk mengalokasikan anggaran untuk keperluan tidak tetap, seperti belanja, dan jalan-jalan.

3. Membuat daftar belanja rutin

Untuk meminimalisir pengeluaran yang tidak direncanakan, mencatat daftar belanja dapat menjadi solusi yang efektif. Buatlah list produk yang secara rutin anda konsumsi/pakai, dan hindari membeli barang diluar daftar tersebut jika tidak mendesak.

4. Menggunakan pembayaran non-tunai

Mayoritas toko dan restoran di UK menerima pembayaran non-tunai, bahkan sebagian toko tidak menerima pembayaran tunai sama sekali. Untuk transaksi sehari-hari seperti membeli groceries, membeli tiket bus, subway, kereta, atau membayar bill restoran, Anda hanya cukup memakai kartu debit/credit, atau Apple/Google pay. Selain karena lebih praktis, Anda juga akan lebih mudah memantau pengeluaran sehari-hari.

5. Menggunakan akun bank yang berbeda untuk menabung dan transaksi

Tindakan kejahatan scam bisa menimpa siapa saja dan kapan saja. Untuk meminimalisir resiko kehilangan uang akibat scams, sangat dianjurkan untuk memiliki lebih dari satu akun bank di UK: satu untuk tabungan; dan lainnya untuk transaksi. Anda dapat membuat satu akun bank utama yang secara khusus digunakan untuk menyimpan sebagian besar tabungan Anda. Untuk keperluan ini, sangat disarankan untuk menggunakan akun bank tradisional (yang memiliki kantor cabang fisik) karena jika terjadi masalah dengan akun bank tersebut, anda dapat dengan mudah mengurusnya ke kantor cabang bank tersebut. Beberapa bank tradisional yang tersedia di UK antara lain: Barclays, HSBC, Bank of Scotland.

Untuk transaksi sehari-hari, terutama untuk transaksi di toko online, buatlah satu akun bank digital (seperti Monzo, Starling, Revolut, dll.) yang diisi dengan saldo yang terbatas, dan cukup digunakan untuk transaksi harian. Jika akun tersebut terkena scams, potensi kehilangan uang dapat diminimalisir karena tabungan utama Anda tidak akan terdampak.

6. Berhemat dengan memasak sendiri, berjalan kaki, dan membawa air minum sendiri.

Anda dapat berhemat dengan melakukan setiap pekerjaan yang bisa dilakukan sendiri. Sebagai contoh, Anda dapat menghemat banyak uang dengan memasak sendiri alih-alih membeli makanan; berjalan kaki atau menggunakan angkutan umum dibanding menggunakan uber/taksi; dan menggunakan botol minum sendiri alih-alih membeli air minum. Semua hal tersebut dapat dilakukan dengan mudah di UK. Berbagai macam bahan makanan tersedia di banyak swalayan dengan harga yang murah; fasilitas pejalan kaki di kota-kota di UK sangat baik; dan kran air minum biasanya tersedia di tempat umum.

7. Memanfaatkan promosi dengan sebaik mungkin

Mahasiswa di UK biasanya menjadi salah satu kalangan yang menjadi target promosi produk atau layanan. Oleh karena itu, manfaatkanlah keuntungan tersebut dengan maksimal selama anda di UK. Berbagai produk atau layanan yang biasanya memberikan promo antara lain: Amazon (Amazon Prime for students), Unidays, Spotify, Scotrail, FirstBus.

Apabila Memiliki Gejala Covid-19*

Langkah awal yang dapat Anda lakukan adalah mendaftar tes PCR di website <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test>

Bila terdapat kendala dalam mendaftar secara online, Anda dapat menghubungi:

- 119 bila anda berada di Inggris, Wales, atau Irlandia Utara
 - 0300 303 2713 bila Anda berada di Skotlandia
- Layanan telepon tersedia dari pukul 7 pagi hingga 11 malam.

* informasi ini dapat berubah sewaktu-waktu mengikuti peraturan setempat yang berlaku

Jika hasil tes positif, segera untuk:

- Mulai isolasi mandiri (hingga hasil tes PCR negatif)
- Hubungi orang - orang yang tinggal satu rumah, pisahkan kamar tidur dan kamar mandi jika memungkinkan
- Lapor universitas untuk mendapatkan support
- Lapor hotline COVID-19 KBRI agar dapat dipantau dan mendapatkan bantuan
- Lapor PPI cabang setempat untuk mendapatkan bantuan jika perlu membeli makanan atau obat - obatan (kontak PPI cabang di lampiran)

Vitamin dan Obat - obatan penting yang dapat dibeli bebas (Over the Counter/ OTC)

- Paracetamol (obat demam dan nyeri) 500 mg 3x sehari
- Ibuprofen (obat demam, nyeri dan anti radang) 200 mg 3x sehari
- Vitamin C 500mg 1x sehari
- Vitamin D 25 mikrogram 1x sehari
- Lozenges/Strepsil (untuk tenggorokan gatal)
- Obat batuk (jika diperlukan)
- Obat alergi (untuk ruam dan gatal - gatal jika diperlukan)

*Siapkan obat - obatan pribadi lain jika anda memiliki penyakit tertentu. Kontak GP jika obat anda memerlukan resep dan tidak dijual bebas.

Nutrisi untuk mendukung masa penyembuhan atau daya tahan tubuh

- Buah - buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk
- Rempah - rempah seperti jahe dan kunyit
- Makanan kaya zinc seperti kerang- kerangan, kacang mede, ati, daging, kuning telur
- Makanan kaya magnesium seperti biji - bijian, sayuran berdaun hijau, whole grain
- Ikan yang mengandung omega 3 seperti salmon
- Makanan kaya probiotik seperti acar, miso, yoghurt, kimchi
- Sumber antioksidan seperti blueberry

Pre-Kepulangan

Improving Skill

Memberanikan diri merantau ke UK untuk menempuh pendidikan akan menjadi kesempatan bagi Anda mengembangkan diri. Hal ini penting untuk bersiap memasuki pasar kerja internasional dan terus berkontribusi sebagai pelajar Indonesia. Dengan karakteristik lingkungan UK yang multikultural, pelajar dapat meningkatkan kemampuan diri dengan menjadi proaktif.

Prioritaskan Membangun 21st Century Skills

- *Critical Thinking / Problem-solving*
Always be curious, pertajam analisa, dan memikirkan inovasi. Jangan hanya diam apalagi absen ketika diskusi *seminars / tutorials* sebab inilah kesempatan mendapat *feedback* atas ide Anda.
- *Creativity*
Inisiatif menciptakan karya, misalnya memanfaatkan platform digital.
- *Adaptability*
Open-minded, menjadi pribadi yang *agile* dan percaya diri berada di lingkungan baru.
- *Leadership, Communication, Collaboration*
Proaktif ketika mengerjakan tugas kelompok. Aktif mengikuti organisasi pelajar atau kerja magang. Perhatikan budaya kerja yang berbeda-beda dan perluas *network* untuk menciptakan kolaborasi. Tidak perlu takut bicara dengan bahasa Inggris yang tidak sempurna, melainkan fokus pada cara kita menyampaikan ide.

- *Digital Literacy*
Rajin meningkatkan *awareness*. Manfaatkan fasilitas teknologi kampus dan kota.
- *Emotional Intelligence*
Bila gagal, bangkit lagi. Tanya senior dan sesama PPI serta mau menerima *feedback*.

Explore Various Opportunities for Students and Learn from the Experiences!

Type of Opportunities	Eligibility	Useful Links	Notes
PPI UK & Kota	All Indonesian students	https://instagram.com/ppi_unitedkingdom	
Campus Ambassador	Depends on company requirements	https://www.oncampuspromotions.co.uk/brand-ambassadors	
Volunteering	All years of study	Cek website kampus masing-masing	
Exchange	All years of study	Cek website kampus masing-masing	
Student Union	Sabbatical Year	Cek website Student Union kampus masing-masing	Satu tahun fokus di tengah tahun studi atau setelah lulus
Course / School Reps	All years of study	Cek website Student Union atau Faculties masing-masing	
Uni Societies	All years of study	Cek website Student Union masing-masing	

Type of Opportunities	Eligibility	Useful Links	Notes
Spring Week	Undergraduate, Year 1	https://www.e4s.co.uk/inter-ship-jobs/first-year-internships.htm https://www.brightnetwork.co.uk/graduate-career-advice/no-idea-what-do/its-never-too-early-be-intern/first-year-opportunities/	Insight program into companies. 3 days to 2 weeks.
Summer Internship	Undergraduate, Year 2	https://www.studentladder.co.uk/summer-internships/	4 to 12 weeks
Off-cycle Internship	Various	Cek UK LinkedIn, UK glassdoor, dan Careers Service di kampus	
Part-time Work	Various	Cek local shops & café, UK LinkedIn, UK glassdoor, dan Careers Service di kampus	Cek izin kerja di BRP/VISA
Year Abroad	Undergraduate, one year between Year 2 and 3	Cek website kampus masing-masing	
Placement Year	Undergraduate, one year between Year 2 and 3	Cek website kampus masing-masing	
UK National Conferences	All years of study	https://www.eventbrite.co.uk/ https://www.universitiesuk.ac.uk/latest/events https://www.nusconnect.org.uk/conferences/national-conference	
Travel! Yes, really	All years of study		

Menyeimbangkan Akademik dan Organisasi

- Buat skala prioritas
- Tetapkan perkiraan jadwal mingguan untuk mencegah *burnout*
- Kuatkan motivasi
- *Know your strengths and weaknesses*
- *Make friends*, terutama di PPI UK, untuk jadi teman seperjuangan

Persiapan Mencari Pekerjaan

- Mulai mencari info lowongan pekerjaan melalui:
 - Pameran karir
 - GOV.UK's Find a Job service
 - Jobs board
 - Agensi rekrutmen
 - Surat kabar
 - Website pencarian kerja (cth: LinkedIn) atau website spesifik yang terkait dengan bidang yang dituju (jika ada)
 - Media sosial
 - Layanan karir dari universitas

- Pengalaman kerja

Mendapatkan pengalaman kerja yang relevan dengan *role* yang akan di-*apply* dapat menambah *skills* yang diperlukan dan menjadi nilai tambah yang dapat dilihat oleh para *recruiters*. Pengalaman kerja dapat diperoleh melalui *internships*, *volunteering*, ataupun *work placements*.

- Network

Membangun *network* dengan orang-orang yang bekerja di bidang terkait dapat membantu untuk mendapatkan info lowongan pekerjaan lebih cepat. Selain itu, beberapa *recruiters* are requiring the candidates to provide references from those who know you well as part of the offering process.

- CV & Cover Letter

Dalam menulis CV, pastikan untuk mencantumkan pengalaman sebelumnya yang sesuai dengan kebutuhan *role* yang dilamar. Deskripsikan pekerjaan yang dilakukan sebelumnya dengan singkat dan mencantumkan pencapaian yang didapat untuk membuatmu menjadi kandidat yang menonjol.

Dalam melampirkan CV, terkadang diminta juga untuk melampirkan cover letter sebagai personal introduction. Anda dapat mencantumkan passion dan alasan mengapa kamu ingin bekerja di perusahaan tersebut. Jika kesulitan dalam membuat CV & cover letter, layanan karir universitas menyediakan bantuan dan konsultasi dalam hal ini.

- Persiapan Interview

Penting untuk melakukan *research* terlebih dahulu tentang perusahaan yang dilamar, terutama mengenai pencapaian yang sudah didapat dan isu-isu terkini. Siapkan juga jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tipikal dalam interview. Berikut referensi untuk pertanyaan-pertanyaan yang umum keluar dalam interview pekerjaan:

- <https://www.monster.co.uk/career-advice/article/what-are-the-most-common-job-interview-questions>
- <https://www.nidirect.gov.uk/articles/common-interview-questions>

Siapkan juga pertanyaan yang akan ditanya kepada *recruiter* / *employer* di akhir sesi interview untuk menunjukkan ketertarikan terhadap *role* dan *company*.

Pengiriman Luar Negeri

Untuk mempersiapkan kepulangan jika akan mengirimkan barang bekas pakai melalui ekspedisi berikut adalah persyaratan dokumen yang harus dilengkapi.

- Scan passport (format judul dokumen: nama_passport)
- Scan student card (format judul dokumen: nama_student card)
- Scan student statement Letter dari universitas (format judul dokumen: nama_student letter)
- Formulir shipping list (format judul dokumen: nama_shipping list), draft attached
- Surat pernyataan mematuhi ketentuan shipping (format judul dokumen: nama_surat pernyataan), draft attached
- Surat dinas PNS/instansi pemerintah lainnya (format judul dokumen: nama_surat dinas)
- Surat lapor kepulangan dari KBRI (format judul dokumen: *nama_surat KBRI*). Penerbitan surat ini dilakukan dengan mengirimkan aplikasi lapor kepulangan ke situs lapor diri KBRI.

Lapor Kepulangan dan Penerbitan Surat Pindah

Surat keterangan pindah diterbitkan bagi pelajar/masyarakat di Inggris / Irlandia yang akan seterusnya kembali ke Indonesia. Syarat:

- Minimal 1 tahun masa tinggal di Inggris Raya/Irlandia ([Informasi bea cukai](#)).
- Sudah terdaftar di Lapor Diri Online KBRI London ([lapor diri online](#))
- Sudah melaporkan rencana kepulangan ke Indonesia ([laporkan kepulangan sekarang](#))
- Sudah melaporkan selesai studi di Inggris/Irlandia (untuk pelajar) ([lapor selesai studi](#))
- Mengisi Formulir Surat Keterangan Pindah dan Daftar barang pindahan ke Indonesia secara [online](#).

- Mempersiapkan berkas-berkas sbb :
 - Bukti permohonan berupa barcode nomor permohonan
 - Bukti barcode/ nomor lapor diri KBRI London
- Menyampaikan berkas persyaratan langsung ke KBRI London atau mengirimkan seluruh berkas persyaratan melalui Post ke KBRI London

Proses pembuatan Surat Keterangan Pindah tidak dipungut biaya, dan membutuhkan waktu paling lama 3 (tiga) hari kerja sejak seluruh persyaratan diterima oleh KBRI London. Informasi lebih lanjut, kunjungi link berikut: <https://consular.indonesianembassy.org.uk/laporonline/>

Book PCR-Test*

Sebagaimana disebutkan dalam Surat Edaran No. 18 tahun 2021, salah satu persyaratan perjalanan internasional menuju Indonesia pada saat pandemi Covid-19 adalah menunjukkan hasil negatif melalui tes RT-PCR di negara asal yang sampelnya diambil dalam kurun waktu maksimal 3 x 24 jam sebelum jam keberangkatan dan dilampirkan pada saat pemeriksaan kesehatan atau e-HAC Internasional Indonesia. Adapun tes PCR di United Kingdom sebagai syarat penerbangan, dilakukan secara mandiri melalui private providers dengan biaya yang ditanggung masing-masing. Daftar private providers dapat dilihat melalui link berikut: [Private Providers of Covid Testing in the UK](#).

* informasi ini dapat berubah sewaktu-waktu mengikuti peraturan setempat yang berlaku

Kepulangan ke Indonesia

Dokumen yang Perlu Dipersiapkan

Untuk kepulangan, WNI yang kembali dari luar negeri diwajibkan membawa beberapa dokumen perjalanan, sebagai berikut:

1. Tiket pesawat.
2. Paspor.
3. Surat hasil tes PCR.
4. Kartu tanda bukti telah mendapatkan vaksin/ sertifikat vaksin.
5. Kartu Student (bukti status sebagai pelajar jika ingin karantina gratis di fasilitas yang disediakan pemerintah Indonesia).
6. Surat jalan & surat keterangan student dari KJRI/KBRI (Jika membawa keluarga, surat ini akan ditanyakan setiba di bandara sebagai bukti jika ingin karantina bersama keluarga secara gratis di fasilitas yang disediakan pemerintah: wisma atlet atau tempat lain yang ditunjuk pemerintah).

Bea Cukai

Setiap penumpang hanya diperbolehkan:

- Membawa barang baru senilai atau setara USD 250 / USD 1000 per keluarga
- Uang tunai maksimal 100 juta rupiah / 5000 poundsterling (jika kurs Rp20.000)
- Membawa minuman alkohol maksimal 1 liter per penumpang
- Hindari membawa satu macam produk dengan jumlah banyak (contoh: membawa sepuluh sepatu baru).

Isoman di Indonesia*

Setibanya di Indonesia, seluruh WNI yang kembali dari luar negeri wajib menjalani karantina selama 8x24 jam. Bagi WNI yaitu Pekerja Migran Indonesia (PMI), Pelajar/Mahasiswa, atau Pegawai Pemerintah yang kembali dari perjalanan dinas luar negeri di Wisma Pademangan sesuai dengan Surat Keputusan Ketua Satgas Penanganan COVID-19 No. 9 Tahun 2021 dengan biaya ditanggung oleh Pemerintah. Adapun fasilitas Wisma Pademangan sudah termasuk dengan kamar (biasanya 1 kamar berisi 3-5 orang) dan makan. Karantina juga dapat dilakukan di tempat akomodasi karantina lain dengan biaya mandiri (Hotel/Penginapan) yang sesuai dengan sertifikasi penyelenggaraan akomodasi karantina COVID-19 oleh Kementerian Kesehatan. Adapun fasilitas hotel/penginapan sudah termasuk dengan kamar (okupansi kamar bisa disesuaikan dengan jumlah visitor), makan, dan laundry. Daftar hotel karantina yang telah disetujui dan direkomendasikan oleh Satuan Tugas Penanganan Covid-19 dapat dilihat pada

<https://kemlu.go.id/tashkent/id/news/14147/daftar-hotel-karantina>.

Setelah dilakukan karantina 7x24 jam terhitung sejak ketibaan, akan dilakukan tes ulang RT-PCR COVID-19 bagi para WNI pelaku perjalanan. Apabila hasil tes negatif, maka WNI dapat melanjutkan perjalanan/pulang (dianjurkan melakukan karantina mandiri selama 14 hari dan menerapkan protokol kesehatan). Namun, apabila hasil tes ulang RT-PCR COVID-19 positif, maka bagi WNI akan dilakukan perawatan di rumah sakit dengan biaya yang ditanggung oleh pemerintah.

* informasi ini dapat berubah sewaktu-waktu mengikuti peraturan setempat yang berlaku

Daftar Kontak Penting

1. NHS Layanan Kesehatan 24 Jam : 111
2. Police - Layanan Darurat: 999
3. Police - Layanan Non-darurat: 101
4. British Transport Police: 0800405040
5. Victim Support: 08081689111
6. Childline : 08001111
7. Action Fraud: 03001232040
8. Hotline Posko Covid-19 KBRI London: 07471495095; 07881221235; 02074997661, Ext: 9618
9. PPI - UK Konsultasi:
 - a. Kesehatan: healthunit@ppiuk.org
 - b. Akademik: academic@ppiuk.org
 - c. Kesejahteraan: layanankesejahteraan@ppiuk.org