



LAMPIRAN-LAMPIRAN



LAMPIRAN A

Lampiran 1. 1 Formulir Pengajuan Kerja Profesi

 Universitas Pembangunan Jaya	FORMULIR PENGAJUAN KERJA PROFESI	SPT-1/03/SOP-27/F-02
		No. Rekaman

Identitas Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Mary Swarahapsari
NIM : 2018031028 Tahun Akademik : 2020/2021
Program Studi : Psikologi
Materi/Judul KP : Gambaran Proses Kerja Sebagai *Content Writer* dalam Membuat Konten Psikoedukasi Di Divisi Media dan Publikasi Yayasan Pulih

Identitas Instansi/Perusahaan

Instansi/Perusahaan : Yayasan Pulih
Nama Pejabat : Yosephine Dian Indraswari
Jabatan : Direktur Eksekutif
Alamat KP : Jl. Teluk Peleng 63 A Komplek AL-Rawa Bambu Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520
Telepon/email : +62 21 788 42 580/pulihfoundation@gmail.com
Masa Kerja Praktek : 3 bulan
: Mulai dari : 14 Juni 2021 sampai dengan: 15 September 2021
Dosen Pembimbing Kerja Praktek : Jane L. Pietra, M.Psi., Psikolog

Tgl: 3 Mei 2021
Yang mengajukan,

(Mary Swarahapsari)

Tgl: 3 Mei 2021
Mengetahui,
Dosen Pembimbing KP,

(Jane L. Pietra, M.Psi., Psikolog)

Tgl: 3 Mei 2021
Menyetujui,
Ketua Program Studi,

(Aries Yulianto, S.Psi., M.Si.)

Copyright ©2017 Universitas Pembangunan Jaya. All rights reserved. | +62-21-7455555

Lampiran 1. 2 Surat Pengantar Kerja Profesi



Tanggal : 10 Mei 2021
Nomor : 13/EKS-PSI/UPJ/05.21
Hal : Permohonan Kerja Profesi – Magang Merdeka Belajar

**Kepada yang Terhormat,
Ibu Yosephine Dian Indraswari
Direktur Yayasan Pulih
Di tempat**

Dengan hormat,

Berkenaan dengan adanya program Kerja Profesi (KP) – Magang/Praktik Industri Merdeka Belajar bagi mahasiswa program sarjana Universitas Pembangunan Jaya, dengan ini kami mengajukan permohonan penempatan KP pada **bagian Sosial Media dan Advokasi Yayasan Pulih**, untuk mahasiswa kami sebagai berikut:

No.	Nama	NIM	Semester	Program Studi
1	Nabilah Alif Luthfiati Safira	2018031030	6	Psikologi
2	Mary Swarahapsari	2018031028	6	Psikologi

KP dilaksanakan minimal 405 (empat ratus lima) jam dengan harapan mahasiswa kami dapat dibimbing untuk melakukan kerja sesuai dengan kerangka acuan terlampir.

Demikianlah yang dapat kami sampaikan.

Atas perhatian dan bantuan Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Hormat Kami,

Aries Yulianto, S.Psi., M.Si.
Kepala Program Studi Psikologi

Tembusan:
1. Koordinator Kerja Profesi

Lampiran 1. 3 Formulir Penerimaan Kerja Profesi

 Universitas Pembangunan Jaya	FORMULIR PENERIMAAN KERJA PROFESI	SPT-I/03/SOP-27/F-02
		No. Rekaman

Nama Instansi : Yayasan Pulih
Nomor Identitas Instansi *) : C665HT0102TH2004

Alamat : Jl. Teluk Peleng 63 A Komplek AL-Rawa Bambu Pasar
Minggu, Jakarta Selatan 12520

Bersedia menjadi tempat pelaksanaan kerja profesi untuk

Nama Mahasiswa : Mary Swarahapsari
Nomor Induk Mahasiswa : 2018031028
Program Studi : Psikologi

Pelaksanaan Kerja Profesi dijadwalkan sebagai berikut:

Tanggal Mulai : 14 Juni 2021
Tanggal Selesai : 15 September 2021
Total Jam Kerja **) : 500 jam
Bagian/Divisi : Media dan Publikasi
Uraian Pekerjaan ***) :
- Pembuatan konten artikel ilmiah untuk website
- Pembuatan konten media sosial berdasarkan artikel yang ada
- Administrasi media sosial Instagram, termasuk aktif dalam menjawab DM, komentar post, instastory, fleets, dsb.

Nama Pembimbing Kerja : Wawan Suwandi
Kontak Pembimbing Kerja : HP :08131892720
Email :w.suwandi@gmail.com

Demikian informasi ini diberikan sesuai perihal di atas untuk digunakan sebaik-baiknya.

Tgl: 14 Juni 2021
Mengetahui,
Pembimbing Kerja


(Wawan Suwandi)

Tgl: 18 Juni 2021
Menyetujui,
Bagian SDM/Human Resources/
Personalia



(Nurul Aisyah)

*) Instansi KP wajib berbadan hukum, dibuktikan dengan dokumen resmi antara lain tetapi tidak terbatas pada Akta Perusahaan, SIUP dan NPWP; dan bukan milik keluarga inti dari mahasiswa yang melakukan KP













**) Jumlah jam kerja KP minimal 400 jam kerja

***) Bisa dituliskan dalam lembar terpisah apabila tempat tidak mencukupi

Lampiran 1. 4 Formulir Bimbingan Kerja Profesi

	FORMULIR BIMBINGAN KERJA PROFESI	SPT-I/03/SOP-27/F-04
		No. Rekaman

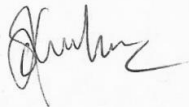
Nama Mahasiswa : Mary Swarahapsari
 Program Studi/NIM : Psikologi / 2018031028
 Nama Instansi/Perusahaan : Yayasan Pulih
 Unit/Bagian/Seksi tempat KP : Divisi Media dan Publikasi
 Tanggal Pelaksanaan KP : 14 Juni 2021 s.d. 15 September 2021
 Nama Dosen Pembimbing KP : Jane L. Pietra, M.Psi., Psikolog

No.	Tanggal	Materi	Paraf Mahasiswa	Paraf Dosen Pembimbing KP
1.	25/08/2021	Revisi Laporan KP Bab 1-2		
2.	14/09/2021	Revisi Laporan KP Bab 1-2		
3.	10/10/2021	Revisi Laporan KP Bab 1-2		
4.	1/11/2021	Bimbingan mengenai kendala (Bab 3)		
5.	1/11/2021	Bimbingan keseluruhan		
6.	1/11/2021	Revisi laporan KP bab 3-4		

*** jika tidak mencukupi, dapat menggunakan lebih dari 1 (satu) lembar*

Tgl: 1 November 2021

Dosen Pembimbing KP,



(Jane L. Pietra, M.Psi., Psikolog)



LAMPIRAN B

Lampiran 2.1 Praktikan Saat Melakukan Kerja Profesi



Lampiran 2.2 Praktikan Saat Melakukan Bimbingan dengan Pembimbing Kerja dan Rapat Mingguan bersama Tim beserta Rekan Kerja

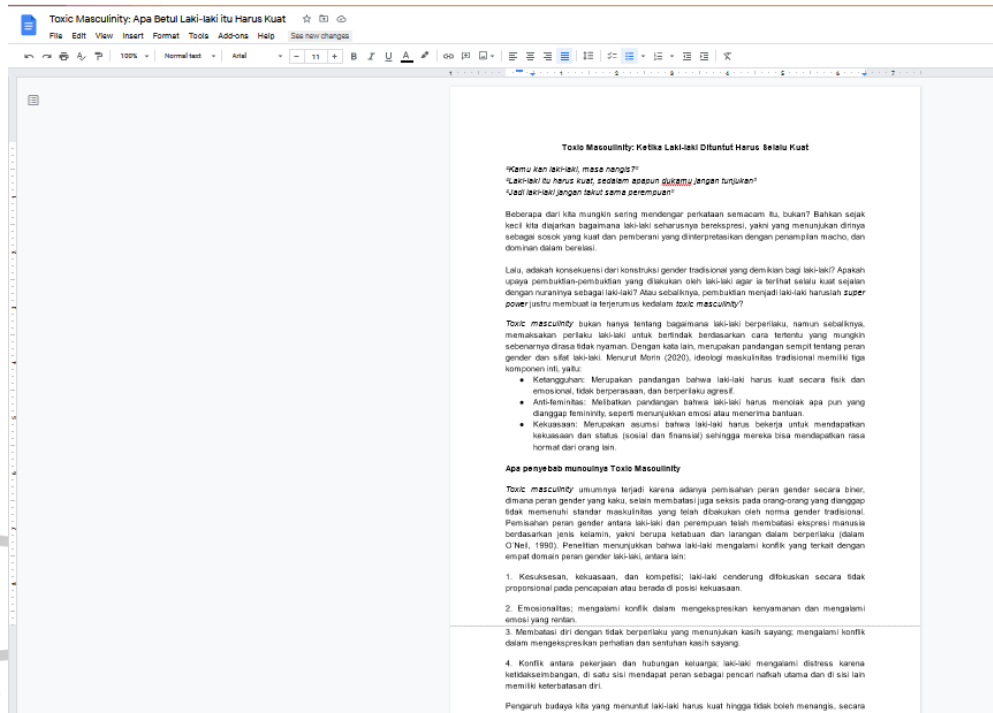
The screenshot displays a Zoom meeting window with a shared Excel spreadsheet. The spreadsheet is titled "Social Media Plan" and shows a calendar for the month of March. The content is organized into columns representing dates and rows representing different types of social media posts or activities. The activities listed include:

- Definisi kesadaran kesehatan mental (Print out NY)
- Konten dari Puli (Lembutan pelibatan laki-laki)
- Artikel OBV ke-5 Perilaku laki-laki (UNFA)
- 1. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 2. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 3. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 4. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 5. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 6. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 7. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 8. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 9. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 10. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 11. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 12. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 13. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 14. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 15. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 16. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 17. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 18. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 19. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 20. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 21. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 22. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 23. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)
- 24. Adaptasi: Pelibatan laki-laki (UNFA)

The Zoom interface shows three participants: Jundi, Mary Swarahapsari, and Nabilah Alf LS. The Zoom controls at the bottom include Unmute, Stop Video, Participants, Chat, Share Screen, Record, Reactions, and Leave.

Lampiran 2.3 Proses Pembuatan Konten Psikoedukasi

a. Artikel



b. Breakdown Artikel

Slide 1:

Cover: Toxic Masculinity: Ketika Laki-laki Dituntut Harus Selalu Kuat

"Kamu kan laki-laki, masa nangis?"

"Laki-laki itu harus kuat, sedalam apapun dukamu jangan tunjukan!"

"Wajar laki-laki menggoda perempuan"

Slide 2:

Toxic masculinity bukan hanya tentang bagaimana laki-laki berperilaku, juga tentang memaksakan suatu perilaku dengan cara tertentu yang diyakini sebagai hal keren, tapi mungkin saja sebenarnya dirasa tidak nyaman hanya demi sebuah pengakuan sebagai lelaki sejati.

Bahkan seiring waktu perilaku tersebut membuat laki-laki menjadi *misogyny*, *homophobia*, *violence*, hingga mengabaikan kesehatan mentalnya sendiri.

Slide 3:

Menurut Morin (2020), ideologi maskulinitas tradisional memiliki tiga komponen inti, yaitu:

- **Ketangguhan:**
Laki-laki harus kuat secara fisik dan emosional, abaikan perasaan, dan berperilaku agresif.
- **Anti-feminitas:**
Melibatkan pandangan bahwa laki-laki harus menolak apa pun yang dianggap femininity, seperti menunjukkan emosi atau menerima bantuan.
- **Kekuasaan:**
Laki-laki harus bekerja untuk mendapatkan kekuasaan dan status (sosial dan finansial) sehingga mereka bisa mendapatkan rasa hormat dari orang lain.

Slide 4: Apa penyebab munculnya Toxic Masculinity?

Konflik peran gender yang kaku, membatasi, dan seksis, membuat laki-laki mengalami konflik terkait:

1. Kesuksesan, kekuasaan, dan kompetisi;
2. Emosionalitas;
3. Perilaku kasih sayang yang membatasi antara laki-laki;
4. Konflik antara pekerjaan dan hubungan keluarga

Slide 5: Dampak dari Toxic Masculinity

- Menekan emosi berpotensi memicu stres dan depresi
- Menekan emosi dapat menyebabkan agresi
- Menghalangi dapat menjalin hubungan yang sehat
- *Toxic masculinity* membuat hanya sedikit laki-laki yang mencari bantuan mengenai kesehatan mental.

Slide 6: Apa yang Dapat Dilakukan?

- **Mencari pertolongan bukan berarti lemah**
Tidak ada salahnya menunjukkan perasaan sedih hingga menangis, menceritakan apa yang sedang dirasakan kepada orang yang dipercaya.
- **Laki-laki juga dapat mengekspresikan dirinya**
Mengekspresikan diri melakukan hal yang disukai, dan sebaliknya, menghindari hal yang tidak disukai dapat membantu menjadi lebih percaya diri.

Slide 7:

- **Menempatkan laki-laki dan perempuan dalam kedudukan yang sama**
Mempercayai laki-laki dan perempuan memiliki hak dan kesempatan yang sama, akan menciptakan sikap saling menghargai satu sama lain, dan terhindar dari keinginan untuk lebih mendominasi.

c. Desain Konten

Toxic Masculinity: Ketika laki-laki Dituntut Harus Selalu Kuat

"Laki-laki itu harus kuat, sebelum apapun dia bisa jangan menangis!"

"Kamu kan laki-laki, masa nangis?"

"Jadi laki-laki jangan takut sama perempuan?"

Menurut Morin (2020), ideologi maskulinitas tradisional memiliki tiga komponen inti, yaitu:

- 1. Ketanggahan**
Laki-laki harus kuat secara fisik dan emosional, abaikan perasaan, dan berperilaku agresif.
- 2. Anti-feminitas**
Melibatkan pandangan bahwa laki-laki harus memeluk apa pun yang dianggap feminin, seperti menunjukkan emosi atau menerima bantuan.
- 3. Kekuasaan**
Laki-laki harus bekerja untuk mendapatkan kekuasaan dan status (sosial dan finansial) sehingga mereka bisa mendapatkan rasa hormat dari orang lain.

Apa penyebab munculnya Toxic Masculinity?

Konflik peran gender yang kaku, membatasi, dan seksis, membuat laki-laki mengalami konflik terkait:

1. Kesuksesan, kekuasaan, dan kompetisi;
2. Emosionalitas;
3. Membatasi diri dengan tidak berperilaku yang menunjukkan kasih sayang;
4. Konflik antara pekerjaan dan hubungan keluarga.

Dampak dari Toxic Masculinity

- Menekan emosi berpotensi memicu stres dan depresi
- Menekan emosi dapat menyebabkan agresi
- Menghalangi dalam menjalin hubungan yang sehat
- Toxic masculinity membuat hanya sedikit laki-laki yang mencari bantuan mengenai kesehatan mental.

Apa yang Dapat Dilakukan?

Mencari pertolongan bukan berarti lemah. Tidak ada salahnya menunjukkan perasaan sedih hingga menangis, menceritakan apa yang sedang dirasakan kepada orang yang dipercaya.

Laki-laki juga dapat mengekspresikan dirinya. Mengekspresikan diri melakukan hal yang disukai, dan sebaliknya, menghindari hal yang tidak disukai dapat membantu menjadi lebih percaya diri.

d. Publikasi Artikel

Toxic Masculinity: Ketika Laki-laki Dituntut Harus Selalu Kuat

"Kamu kan laki-laki, masa nangis?"

"Laki-laki itu harus kuat, sebelum apapun dia bisa jangan menangis!"

"Jadi laki-laki jangan takut sama perempuan?"

Bagaimana dan apa mungkin yang dihadapi pria-pria semacam itu, bukan? Bahkan jika kita bisa dengan bagaimana mereka sebenarnya beresap, jadi yang menunjukkan mereka sebagai anak yang kuat dan pemberani yang dituntut dengan penempatan mereka dan tindakan dalam keluarga.

Lalu, adalah kesadaran dan kesadaran gender tradisional yang dominan bagi mereka? Apakah upaya pembentukan-pembentukan yang dilakukan oleh mereka agar ia terlihat selalu kuat sejalan dengan nurutnya sebagai seorang? Atau sebaliknya, pembentukan menjadi seorang manusia harus jember-jember membuat ia terlihat sebagai seorang toxic masculinity?

e. Publikasi Konten di Media Sosial Instagram



Lampiran 2.4 Hasil Cek Plagiarism Perpustakaan



8.28% PLAGIARISM APPROXIMATELY

Report #14219623

vii BAB I PENDAHULUAN 1.1. Latar Belakang Kesehatan mental adalah hal yang paling penting bagi seorang individu sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Ketika individu memiliki kondisi mental yang sehat, maka biasanya aspek kehidupan yang dimiliki akan bekerja secara maksimal dan menghasilkan yang terbaik. Menurut Putri et al., (2015) kondisi mental yang sehat yaitu kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan psikologis, serta individu tersebut dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidup, khususnya dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidupnya. Selain itu, menurut World Health Organization (WHO) (dalam Yuliandari, 2019) kesehatan mental adalah ketika individu menyadari kesejahteraan psikologisnya yang ada pada dirinya, memiliki kemampuan-kemampuan dalam mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi misalnya mengelola stres tingkat dasar, untuk lebih produktif lagi dalam bekerja serta dapat berfungsi dengan baik di

REPORT	CHECKED	AUTHOR	PAGE
#14219623	10 DEC 2021, 1:59 PM	PERPUSTAKAAN	1 OF 60

Lampiran 2.5 Hasil Cek Turnitin

