

Kode>Nama Rumpun Ilmu* : 390/Psikologi
Bidang Fokus : Psikologi

**LAPORAN AKHIR
IPTEK BAGI MASYARAKAT (IBM)**



**PODCAST DISKUSI PSIKOLOGI
“Menguasai Manajemen Amarah”**

Oleh:

ARIES YULIANTO NIDN 0308078001

SYAFINA DIVA PRAMESWARI (NIM 2018031033)

Universitas Pembangunan Jaya

Juni 2021

**HALAMAN PENGESAHAN
PROGRAM IPTEK BAGI MASYARAKAT**

1. Judul IbM : Podcast diskusi psikologi “Menguasai Manajemen Amarah”
2. Nama Mitra Program IbM : Kantor Berita Radio (KBR)
3. Ketua Tim Pengusul :
 - a. Nama Lengkap : Aries Yulianto
 - b. NIDN : 0308078001
 - c. Jabatan/Golongan : Lektor/IIIC
 - d. Program Studi : Psikologi
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya
 - f. Bidang Keahlian : Psikologi
 - g. Alamat Kantor : Jl. Cendrawasih B7/P Bintaro Jaya, Tangerang Selatan
4. Anggota Tim pengusul :
 - a. Jumlah Anggota : 1
 - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : -
 - c. Mahasiswa yang terlibat : Syafina Diva Prameswari (NIM 2018031033)
5. Lokasi Kegiatan/Mitra : Online (Zoom)
 - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : -
 - b. Kabupaten/Kota : -
 - c. Propinsi : -
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : -
6. Luaran yang dihasilkan : podcast (rekaman audio)
7. Jangka Waktu pelaksanaan : 1 jam
8. Biaya Keseluruhan : Rp 0
 - Diusulkan LPPM : Rp 0
 - Sumber lain : Rp 0

Tangerang Selatan, 25 Juni 2021

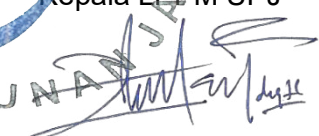
Mengetahui,
Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis


Dra. Clara Evi C. Citraningtyas, M.A., Ph.D.
NIP/NIK 08.0920.027



Aries Yulianto, S.Psi., M.Si.
NIP/NIK 08.0718.015


Mengetahui,
Kepala LPPM UPJ


Dr. Edi Purwanto
NIP/NIK 08.0720.014

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat :
Podcast diskusi psikologi “Menguasai Manajemen Amarah”

2. Tim Pelaksana

	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1.	Aries Yulianto	Ketua	Psikologi	Psikologi UPJ	10
2.	Syafina Diva Prameswari	Anggota	Psikologi	Psikologi UPJ	1

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian Kepada Masyarakat:
Masyarakat umum.

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : 3 Juni 2021

Berakhir : 3 Juni 2021 (publikasi 23 Juni 2021)

5. Usulan Biaya LPPM: Rp. 0

6. Lokasi Pengabdian Masyarakat: Online (zoom)

7. Mitra yang terlibat: Kantor Berita Radio (KBR)

8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan:

Akhir-akhir ini sering muncul di pemberitaan bagaimana masyarakat mudah sekali marah bahkan terekspresikan dengan meledak-ledak. Padahal ada cara bagaimana mengatur amarah agar dapat terekspresikan dengan baik dan tidak merugikan. KBR bersama Prodi Psikologi UPJ akan membuat sebuah podcast yang dapat mengedukasi masyarakat luas mengenai bagaimana melakukan manajemen marah.

9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran:

Pendengar dapat memahami apa itu manajemen marah dan bagaimana melakukannya.

10. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : -

11. Rencana luaran: podcast

RINGKASAN

Marah merupakan emosi yang wajar bagi semua orang dan perlu diekspresikan. Namun sering kali diekspresikan dengan cara yang tidak tepat. Akhir-akhir ini berita di media massa menunjukkan sejumlah peristiwa dimana masyarakat menampilkan marah secara tidak tepat. Manajemen marah merupakan salah satu cara bagaimana kita dapat mengatur bagaimana ekspresi marah dapat diungkapkan dengan baik. Oleh karena itu, Kantor Berita Radio (KBR) dan komunitas *Into the light Indonesia* bekerja sama dengan Prodi Psikologi UPJ bermaksud memberikan informasi kepada masyarakat mengenai apa itu manajemen marah dan bagaimana melakukannya. Informasi ini akan disampaikan dalam bentuk podcast.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi kerjasama antara Prodi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya dengan Kantor Berita Radio (KBR) NO. 03/PER-PSI/UPJ/11.20 yang berlaku dari 28 November 2020 sampai 27 November 2021. Kegiatan pada 3 Juni 2021 adalah melakukan sesi rekaman wawancara melalui aplikasi Zoom. Rekaman ini akan melalui proses penyuntingan terlebih dahulu dan apabila hasilnya disetujui oleh pihak KBR dan Prodi Psikologi UPJ, lalu ditayangkan di situs KBRprime.id.

Sesi rekaman dimulai pada pukul 11.10 WIB dengan pewawancara Naomi dan Bijar. Proses rekaman berjalan sesuai dengan transkrip dan pertanyaan yang diajukan, dengan beberapa pendalaman. Rekaman selesai pada pukul 11.50 WIB. Setelah melalui proses penyuntingan, rekaman ini dipublikasi dalam bentuk podcast pada tanggal 23 Juni 2021, melalui kbrprime.id dan <https://www.instagram.com/p/CQdP9MzLWm/>

PRAKATA

Laporan pengabdian masyarakat ini dibuat sebagai pertanggungjawaban atas penugasan dari Rektor Universitas Pembangunan Jaya dari Surat Tugas Rektor 156/STE-REK/UPJ/06.21 sebagai narasumber Podcast diskusi psikologi “Menguasai manajemen amarah”. Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan pelaksanaan perjanjian kerjasama antara Prodi Psikologi UPJ dengan Kantor Berita Radio (KBR) No. 03/PER-PSI/UPJ/11.20. Rekaman ini sendiri telah dipublikasi dalam bentuk podcast pada tanggal 23 Juni 2021, melalui kbrprime.id.

Semoga laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi bagi pihak-pihak yang terkait.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	iii
RINGKASAN	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vi
Bab 1 Pendahuluan	1
Bab 2 Target dan Luaran	3
Bab 3 Metode Pelaksanaan	4
Bab 4 Kelayakan Perguruan Tinggi	7
Bab 5 Hasil dan Luaran yang Dicapai	8
5.1. Hasil	8
5.2. Luaran	8
Bab 6 Rencana Tahapan Berikutnya	9
Bab 7 Kesimpulan dan Saran	10
7.1. Kesimpulan	10
7.2. Saran	10
DAFTAR PUSTAKA	11

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. MoA Prodi Psikologi UPJ dan Kantor Berita Radio

Lampiran 2. Surat Undangan dari Kantor Berita Radio

Lampiran 3. Surat Tugas dari Universitas Pembangunan Jaya

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan

Bab 1

Pendahuluan

Akhir-akhir ini di media massa maupun media sosial muncul berita mengenai sejumlah orang yang marah-marah hingga melakukan tindakan di luar kewajaran. Misalnya saja, pada 25 Mei 2021 seorang warga Tangerang Selatan yang membeli toko online yang mengancam kurir dengan senjata tajam karena pesanannya tidak sesuai (Berutu, 2021). Peristiwa serupa juga banyak dilaporkan oleh media massa maupun media sosial. Peristiwa lainnya adalah saat penyekatan larangan mudik, yang juga cukup banyak terjadi kejadian marah-marah. Misalnya, Seorang wanita pengendara yang marah-marah kepada petugas penyekatan ketika diputarbalik di Sukabumi dikarenakan aturan penyekatan mudik, yang terjadi pada 15 Mei 2021 (Alamsyah, 2021). Namun, ada juga pengendara yang mengalami kondisi yang sama tidak melakukan marah-marah, seperti Epi Kusnandar yang pada 7 Mei 2021 mengalami harus diputar balik saat penyekatan arus mudik menanggapi tanpa marah-marah (*Heboh "Kang Mus" kena penyekatan mudik, netizen: Adem, nggak marah-marah*, 2021).

Marah sebenarnya emosi yang normal dan perasaan yang sehat dan umum dirasakan oleh manusia. Marah adalah respons emosional yang dirasakan oleh individu dari stimulus lingkungan. Marah, sebagai salah satu emosi, harus dapat diekspresikan dengan baik. *Anger* atau kemarahan adalah salah satu komponen penting yang membentuk agresi, hal ini meliputi dorongan fisiologis dan persiapan agresi yang mewakili aspek afektif atau emosional dari sebuah perilaku (Pradnyasari & Tjakrawiralaksana, 2021). Kemarahan sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Penyebabnya pun bisa datang dari individu itu sendiri atau dari perbuatan orang lain terhadap diri individu. Menurut Mulyono (Susanti et al., 2014), emosi marah dapat disebabkan oleh faktor fisik dan psikis.

Terdapat kebingungan dan ketidakmampuan dalam mengekspresikan atau mengeluarkan rasa marah yang ada pada diri individu dengan cara yang tepat, hal ini menyebabkan terjadinya ledakan dari perilaku ataupun permasalahan perilaku eksternalisasi lainnya (Sari, 2019). Secara umum, ada dua cara dalam mengungkapkan rasa marah, yaitu: diinternalisasi dan dieksternalisasi. Dieksternalisasi adalah ketika marah diungkapkan dengan cara yang tidak baik atau merugikan orang lain dengan agresi verbal atau fisik sehingga menyakiti orang lain. Sedangkan, diinternalisasi adalah marah yang dipendam dimana hal ini dapat mengakibatkan stres, depresi bahkan bunuh diri.

Sebenarnya ada cara bagaimana kita dapat mengatur emosi marah yang dialami. Teknik ini disebut sebagai *anger management* atau pengelolaan amarah. Menurut Alder (sebagai dikutip dalam Maharani, 2019) *Anger management* adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengatut emosi atau mengelola suatu keadaan. Kemampuan

tersebut meliputi kecakapan untuk bisa tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan atau suatu hal yang menjengkelkan dan memicu kemarahan. Individu dengan pengelolaan emosi yang baik dapat mengenali dan mengatur perasaan tersebut. Menurut Chaplin (sebagaimana dikutip dalam Zahara, 2017), terdapat beberapa aspek dalam mengelola *anger management*, yaitu: mengenali emosi marah, mengendalikan marah, meredakan marah, dan mengungkapkan marah secara asertif.

Berkaitan dengan hal di atas, Kantor Berita Radio (KBR) dan komunitas *Into the light Indonesia* bermaksud memberikan informasi kepada masyarakat mengenai memberikan informasi kepada masyarakat mengenai apa itu manajemen marah dan bagaimana melakukannya. KBR dan *Into the light Indonesia* telah memiliki *podcast* dengan segmen DISKO (diskusi psikologi) yang diperuntukkan bagi pembahasan masalah-masalah psikologi. Informasi mengenai manajemen amarah ini akan disampaikan dalam bentuk *podcast* oleh KBR kepada masyarakat luas. Untuk itu, KBR yang telah memiliki perjanjian kerja sama dengan Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya meminta bantuan narasumber untuk membahas hal tersebut. Telah ada tujuh *podcast* DISKO yang telah dipublikasi dengan narasumber para dosen Prodi Psikologi UPJ.

Pada kegiatan ini, saya menjadi narasumber *podcast* mengenai mengelola amarah berdasarkan undangan tertulis. Kegiatan ini menjadi bentuk pengabdian masyarakat sebagai implementasi kerjasama antara Prodi Psikologi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya dengan Kantor Berita Radio (KBR) No. 03/PER-PSI/UPJ/11.20 yang berlaku dari 28 November 2020 sampai 27 November 2021.

Sebelum *podcast* dipublikasi, terlebih dahulu diadakan sesi tapping (rekaman) yang direncanakan pada 3 Juni 2021, sedangkan *podcast*-nya sendiri direncanakan akan dipublikasikan pada akhir bulan Juni 2021.

Bab 2

Target dan Luaran

Podcast diskusi psikologi “Mengelola manajemen marah” ini ditujukan kepada masyarakat luas, sesuai karakteristik pendengar dari KBR. Oleh karena itu, *podcast* diskusi ini memiliki sejumlah tujuan, sebagai berikut:

1. Pendengar mengetahui apa itu *anger management*.
2. Pendengar mengetahui pentingnya *anger management*.
3. Pendengar mengetahui caranya mengendalikan emosi yang baik.

Sebelum dipublikasikan dalam bentuk *podcast*, perlu dilakukan pengambilan rekaman terlebih dahulu. Kegiatan rekaman direncanakan akan berlangsung pada 3 Juni 2021.

Luaran kegiatan adalah berupa *podcast* yang dapat diakses dan didengar oleh masyarakat luas melalui situs KBR. Selain juga sebagai implementasi perjanjian kerja sama antara Prodi Psikologi UPJ dengan KBR. *Podcast* ini rencananya akan dipublikasi pada akhir bulan Juni 2021.

Bab 3

Metode Pelaksanaan

Sebelum dipublikasikan dalam bentuk podcast, dilakukan pengambilan rekaman terlebih dahulu. Kegiatan rekaman berlangsung pada 3 Juni Februari 2021 melalui Zoom. Sebelum rekaman dimulai, mbak Angga, selaku koordinator Disko (diskusi Psikologi) menjelaskan teknis pelaksanaan rekaman. Sesi rekaman dimulai pada pukul 11.10 WIB dengan pewawancara Naomi dan Bijar. Proses rekaman berjalan sesuai dengan transkrip dan pertanyaan yang diajukan dengan tambahan pertanyaan pendalaman. Rekaman selesai pada pukul 11.40 WIB.

Seminggu sebelumnya, pihak KBR telah mengirim transkrip yang berisi daftar pertanyaan, sehingga sudah dapat dipersiapkan apa saja yang akan disampaikan pada sesi rekaman ini. Total ada 7 pertanyaan dalam transkrip, yaitu:

1. Apa sih anger management itu?
2. Berarti marah itu kan emosi yang wajar dimiliki tapi emang harus dikontrol. Seberapa penting sih anger management itu?
3. Penyebab orang marah bisa terjadi karena faktor tunggal gak sih?
4. Gimana sih caranya mengendalikan emosi yang baik itu seperti apa?
5. Kenapa sih ada orang yang marahnya sampai berlebihan dan susah dikendalikan? Apa penyebabnya?

Selain pertanyaan di atas, ada pula pertanyaan yang dikumpulkan dari pendengar KBR prime, yaitu:

1. Kalo orang yang susah marah tuh is a good sign atau malah gak baik? Katanya emosi kalau ditahan bisa berakibat buruk? – Setya di Bandung
2. Pacar saya kalau ada masalah sama orang lain marahnya ke saya. Kalau kayak gini gimana kak? - Tama dari Bali
3. Sabar dan pemarah itu watak atau emang bisa diubah? Butuh waktu berapa lama buat orang untuk bisa berubah dari pemarah jadi penyabar? Dari Yanti

Berikut jawaban dari dari pertanyaan di atas:

1. Apa sih anger management itu?
Kalau dari arti katanya , berarti menangani atau mengelola amarah. Intinya bagaimana kita mengekspresikan emosi secara tepat. Jadi, bukan menahan marah.

Marah, sebagai salah satu emosi, perlu diekspresikan, namun dengan cara-cara yang tepat, tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Marah adalah emosi yang wajar dirasakan semua orang, namun yang perlu dikelola adalah cara mengekspresikannya.

2. Berarti marah itu kan emosi yang wajar dimiliki tapi memang harus dikontrol. Seberapa penting sih anger management itu?

Bisa dibilang penting. Mengapa? Jangan sampai ketika kita mengekspresikan marah, malah merugikan kita sendiri maupun orang lain. Merugikan diri sendiri, misalnya barang kita jadi rusak, kita menjadi terluka, menderita penyakit, atau bahkan kehilangan nyawa. Begitu juga bisa merugikan orang lain

3. Penyebab orang marah bisa terjadi karena faktor tunggal gak sih?

Tidak disebabkan faktor tunggal. Biasanya interaksi antara faktor diri dengan situasi lingkungan.

Salah satu kondisi orang bisa marah adalah frustrasi. Frustrasi adalah terhalangnya tujuan.

Situasi lingkungan, juga ada andil menjadi penyebab orang marah. misal udara yang panas.

4. Gimana sih caranya mengendalikan emosi yang baik itu seperti apa?

Oke, berarti kita membahas strategi anger management nih...

1. Kenali tanda-tanda fisik kemunculan marah. Misal, denyut jantung lebih cepat, gemetar, berkeringat.

Sudah mau ditumpahkan amarahnya

2. Think before act, Coba pikirkan kembali

3. Alihkan sejenak; bisa dengan berhitung 1-10, squish ball

4. keluar dari situasi yang memicu marah, misal pergi ruangan terbuka

5. Komunikasikan marah secara efektif, ketika sudah tenang. Sampaikan perasaan kepada orang yang membuat marah secara asertif. Jangan dipendam.

5. Kenapa sih ada orang yang marahnya sampai berlebihan dan susah dikendalikan?

Apa penyebabnya?

Tidak melakukan think before act.

Tidak melakukan anger management.

Kalau menyadari berlebihan & dirasakan mengganggu, dapat meminta bantuan profesional, seperti psikolog atau dokter.

Berikut jawaban untuk pertanyaan dari pendengar:

1. Kalo orang yang susah marah tuh is a good sign atau malah gak baik? Katanya emosi kalau ditahan bisa berakibat buruk? – Setya di Bandung

Marah pasti dialami setiap orang, yang berbeda adalah cara mengekspresikannya. Jadi mungkin susah marah ini karena dia tidak mengekspresikan marah seperti orang lain.

Memendam marah juga tidak baik. Marah juga harus diekspresikan dengan efektif.

Memendam marah dapat menyebabkan gangguan psikologis (misal depresi), ataupun kesehatan fisik (misal, penyakit jantung)

2. Pacar saya kalau ada masalah sama orang lain marahnya ke saya. Kalau kayak gini gimana kak? Makasih, Tama dari Bali

Ini juga bukan cara mengekspresikan marah yang baik. Kenapa bisa begini? Karena pacar kamu merasa punya kuasa terhadap kamu, jadi lebih mudah menyalurkan marahnya. Hal ini mungkin terjadi karena kamu tidak memberikan respons bahwa kamu tidak setuju.

Sedangkan pacar kamu tidak berdaya menghadapi orang yang menjadi penyebab marah, misal orang tua atau guru.

Tapi kalau marahnya sampai melakukan kekerasan psikologis hingga kekerasan fisik, ('jadi sansak') sebaiknya segera putus hubungan, informasikan dan minta bantuan orang terdekat, kalau perlu bantuan hukum & bantuan psikologis. Karena jangan mentolerir tindakan ini.

3. Sabar dan pemarah itu watak atau emang bisa diubah? Butuh waktu berapa lama buat orang untuk bisa berubah dari pemarah jadi penyabar? Dari Yanti

Pemarah ataupun penyabar juga sebenarnya tidak baik ya.. Pemarah kan berarti hal kecil pun memicu marah yang berlebih, sedangkan penyabar, apapun yang terjadi, tidak pernah marah. Yang lebih penting adalah menyampaikan emosi, terutama marah, secara efektif.

Bisa diubah, asal ada usaha dan kemauan.

Berapa lama, tergantung bagaimana usaha yang dilakukan. Kalau misalnya, bantuan profesional atau pelatihan anger management, mungkin 2 - 3 x pertemuan sudah bisa melakukan.

Setelah proses rekaman, pihak KBR akan melakukan proses penyuntingan agar layak untuk dipublikasi. Hasil penyuntingan ini lalu diberikan ke pihak Prodi Psikologi UPJ untuk memberikan persetujuan. Setelah mendapatkan persetujuan, pihak KBR akan mempublikasi dalam bentuk *podcast* dalam segmen DISKO di akhir bulan Juni 2021.

Bab 4

Kelayakan Perguruan Tinggi

Prodi Psikologi UPJ memiliki dosen-dosen dengan keahlian dalam bidang psikologi. Selain itu, dosen-dosen Prodi Psikologi juga memiliki pengalaman dalam membahas masalah-masalah psikologi di kehidupan sehari-hari, baik secara tertulis maupun lisan. Hal ini terbukti dari banyaknya publikasi maupun undangan untuk dosen Prodi Psikologi UPJ sebagai narasumber/pembicara dengan topik berbeda.

Hal inilah yang menjadi alasan KBR untuk melakukan kerja sama dengan Prodi Psikologi UPJ sebagai narasumber podcast segmen DISKO (diskusi psikologi) yang membahas masalah-masalah berkaitan psikologi dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan kegiatan ini dilakukan secara rutin dengan topik serta narasumber yang berbeda-beda.

Kegiatan menjadi narasumber ini merupakan implementasi perjanjian kerja sama No. 03/PER-PSI/UPJ/11.20 antara Prodi Psikologi UPJ dan KBR, yang berlaku dari 28 November 2020 sampai 27 November 2021. Sebelum sesi rekaman dengan topik kesiapan menikah ini, telah berlangsung 7 kegiatan rekaman dengan narasumber dosen Prodi Psikologi UPJ dan topik yang berbeda. Dengan demikian, Prodi Psikologi UPJ memiliki kelayakan sebagai narasumber podcast untuk segmen DISKO dari KBR.

Bab 5

Hasil dan Luaran yang Dicapai

5.1. Hasil

Sesi rekaman *podcast* DISKO (diskusi psikologi) “menguasai manajemen marah” telah berlangsung pada 3 Juni 2021, sesuai dengan transkrip yang telah dikirimkan oleh pihak KBR sebelumnya. Rekaman ini nantinya dikompilasi dalam bentuk *podcast* dan dipublikasikan dalam segmen DISKO di situs KBR. Harapannya *podcast* ini dapat didengar masyarakat luas, pendengar KBR.

Berdasarkan sesi rekaman, maka dapat dikatakan bahwa kegiatan ini telah mencapai sejumlah hasil sesuai tujuan yang direncanakan. Hasil-hasil tersebut adalah:

1. Pendengar dapat mengetahui apa itu *anger management*.
2. Pendengar dapat mengetahui pentingnya *anger management*.
3. Pendengar dapat mengetahui penyebab dari emosi marah.
4. Pendengar dapat mengetahui caranya mengendalikan emosi yang baik.

5.2. Luaran

Setelah sesi rekaman ini, dilakukan penyuntingan oleh pihak KBR, lalu dikirimkan kepada Prodi Psikologi UPJ untuk mendapat persetujuan sebelum dipublikasikan. Setelah melalui proses penyuntingan, rekaman ini dipublikasi dalam bentuk *podcast* pada tanggal 23 Juni 2021, melalui kbrprime.id dan <https://www.instagram.com/p/CQdP9MzLWm/>

Selain itu, kegiatan ini juga menjadi bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen Prodi Psikologi UPJ, yang melibatkan mahasiswa sebagai pencari materi.

Bab 6

Rencana Tahapan Berikutnya

Kegiatan menjadi narasumber ini merupakan implementasi perjanjian kerja sama No. 03/PER-PSI/UPJ/11.20 antara Prodi Psikologi UPJ dan KBR, yang berlaku dari 28 November 2020 sampai 27 November 2021. Kegiatan ini akan tetap dilanjutkan hingga masa perjanjian kerja sama berakhir dengan menghadirkan narasumber berbeda-beda yang berasal dari dosen Prodi Psikologi dan topik yang beragam. Kegiatan ini akan menjadi kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen Prodi Psikologi UPJ, yang diusahakan dapat melibatkan mahasiswa di setiap kegiatannya.

Bab 7

Kesimpulan dan Saran

7.1. Kesimpulan

Kegiatan menjadi narasumber DISKO “kesiapan menikah” ini merupakan implementasi perjanjian kerja sama No. 03/PER-PSI/UPJ/11.20 antara Prodi Psikologi UPJ dan KBR. Podcast yang telah dipublikasikan pada 23 Juni 2021 ini diharapkan mencapai tujuan, diantaranya: pendengar dapat mengetahui apa itu *anger management*, pentingnya *anger management*, serta mengetahui caranya mengendalikan emosi yang baik..

Sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen Prodi Psikologi UPJ, kegiatan ini diharapkan tetap berlangsung hingga masa perjanjian kerja sama berakhir. Bahkan kemungkinan besar kerja sama dengan KBR ini akan berlanjut dengan perpanjangan kerja sama karena dirasakan memiliki dampak positif bagi kedua lembaga.

7.2. Saran

Setelah menjadi narasumber kegiatan DISKO “kesiapan menikah”, ada sejumlah saran yang diajukan:

- Topik DISKO dapat berdasarkan hasil diskusi antara KBR dan Prodi Psikologi UPJ. Hal ini dikarenakan topik DISKO selama ini ditentukan dari KBR, yang kemudian diberikan ke Prodi Psikologi UPJ. Lalu prodi Psikologi UPJ menentukan dosen yang akan menjadi narasumber.
- Topik DISKO dapat membahas topik yang sedang viral di masyarakat. Hal ini dikarenakan topik telah ditentukan KBR sekitar 1 bulan sebelum *podcast* ditayangkan/dipublikasikan. Dengan kondisi ini agak sulit *podcast* membahas topik yang viral, karena bisa jadi setelah 1 bulan topik tersebut telah tidak lagi ramai di masyarakat.
- Dosen sebagai narasumber *podcast* ini dapat melibatkan mahasiswa mulai dari sebagai persiapan materi, mencari materi, hingga penyusunan laporan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, S. (2021). *Marah diputar balik di perbatasan Sukabumi, pengendara plat B Ini maki petugas*. Detiknews. <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5570179/marah-diputar-balik-di-perbatasan-sukabumi-pengendara-plat-b-ini-maki-petugas>
- Berutu, S. A. (2021). *Paket tak sesuai, pria berkaus “turn back crime”ancam kurir pakai samurai*. Detiknews. <https://news.detik.com/berita/d-5582936/paket-tak-sesuai-pria-berkaus-turn-back-crime-ancam-kurir-pakai-samurai>
- Heboh “Kang Mus” kena penyekatan mudik, netizen: Adem, nggak marah-marah. (2021). Detiknews. https://oto.detik.com/catatan-pengendara-mobil/d-5573022/heboh-kang-mus-kena-penyekatan-mudik-netizen-adem-nggak-marah-marah?_ga=2.95329045.829226818.1624162794-71090085.1619049603
- Pradnyasari, P. A., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Efektivitas penerapan anger management dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 19–29.
- Sari, A. P. (2019). Cognitive-Behavioral Anger Management Training (CB-AMT) untuk menurunkan perilaku agresi pada remaja awal. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 294–307. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2787>
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). Perasaan terluka membuat marah. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10, 103–109.
- Zahara, F. (2017). Pengendalian emosi ditinjau dari pola asuh orangtua pada siswa usia remaja di SMA Utama Medan. *Kognisi Jurnal*, 1(2), 2528–4495.

LAMPIRAN

Lampiran 1. MoA Prodi Psikologi UPJ dan Kantor Berita Radio

Lampiran 2. Surat Undangan dari Kantor Berita Radio

No : 517/KBR/RED/SK/V/2021
Hal : Undangan Narsum Podcast Disko

Jakarta, 25 Mei 2021

Kepada

Bapak Aries Yulianto, S.Psi., M.Si

Selaku Kepala Prodi Psikologi Fakultas Humaniora dan Bisnis Universitas Pembangunan Jaya
Di tempat

Dengan Hormat,

Salah satu emosi manusia adalah amarah. Kemampuan untuk mengendalikan amarah tak bisa disamaratakan setiap orang. Ada orang yang dikenal sabar dan tak mudah marah, dan ada juga orang yang gampang tersulut emosi. Lantas, perlukah keterampilan khusus agar emosi tak meledak-ledak? Bagaimana pula mengasah manajemen amarah? Kita akan obrolkan dalam Podcast Disko "Diskusi Psikologi" dengan tema: "Menguasai Manajemen Amarah".

Untuk membahas lebih dalam mengenai hal ini, KBR bermaksud mengundang Bapak Aries Yulianto, S.Psi., M.Si Selaku Kepala Prodi Psikologi Fakultas Humaniora dan Bisnis Universitas Pembangunan Jaya, untuk menjadi narasumber program Podcast Diskusi Psikologi (Disko). Podcast tersebut nantinya disiarkan melalui kbrprime.id dan platform mendengarkan podcast lainnya. Proses taping podcast tersebut akan berlangsung pada:

Hari/ Tanggal : Rabu, 3 Juni 2021
Pukul : 11.00 - Selesai
Tema : "Menguasai Manajemen Amarah"
Format : Taping via Zoom link yang akan diinformasikan sebelum rekaman

Untuk info lebih lanjut, silahkan menghubungi Produser Podcast dengan Wydia Angga HP : 08156737803.

KBR adalah penyedia konten berita untuk 500 radio jaringan di 34 provinsi, berupa update berita tiap jam, buletin berita, talkshow interaktif, dan majalah udara. KBR juga memiliki website berita di kbr.id. Sejak 2018, KBR menjadi pioner dalam memproduksi podcast berbasis jurnalisme yang bisa dinikmati di www.kbrprime.id, Spotify, Google Podcast, dll.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

Hormat Saya,



Citra Dyah Prastuti

Pemimpin Redaksi KBR

citra.prastuti@mlin.id | +628161309394

PT MEDIA LINTAS INTI NUSANTARA

A Media Content Company

Jl. Guntur No 70 RT.13/RW.05

Kelurahan Guntur, Kecamatan Setiabudi

Kota Jakarta Selatan 12980

Tlp. +62-21-3118-0025

www.kbr.id | www.kbrprime.id

Lampiran 3. Surat Tugas dari Universitas Pembangunan Jaya

SURAT TUGAS
No: 156/STE-REK/UPJ/05.21

Dengan ini Universitas Pembangunan Jaya menugaskan kepada:

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

Untuk melaksanakan tugas ke:

Kegiatan : Narasumber *Podcast* Diskusi Psikologi dengan tema “Menguasai Manajemen Amarah” yang akan disiarkan melalui kbrprime.id

Alamat Tujuan : melalui *Zoom*

Dalam Kota Luar Kota Luar Negeri

Hari/Tanggal : Rabu / 3 Juni 2021

Waktu : 11.00 WIB - selesai

Sifat : Undangan Tertulis Undangan Lisan Lain-lain

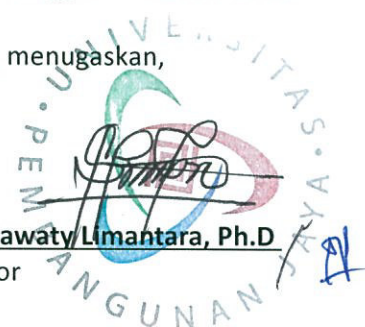

Jenis Perjalanan Dinas : Institusional Kerja sama
 Inisiatif Kepakaran

Demikian agar penugasan ini dilaksanakan dengan baik, dan kepada bagian terkait dapat mengetahuinya. Pelaksana tugas wajib membuat laporan perjalanan dinas.

Dikeluarkan di : Bintaro Jaya, Tangerang Selatan

Pada Tanggal : 25 Mei 2021

Yang menugaskan,



Leenawaty Limantara, Ph.D
Rektor

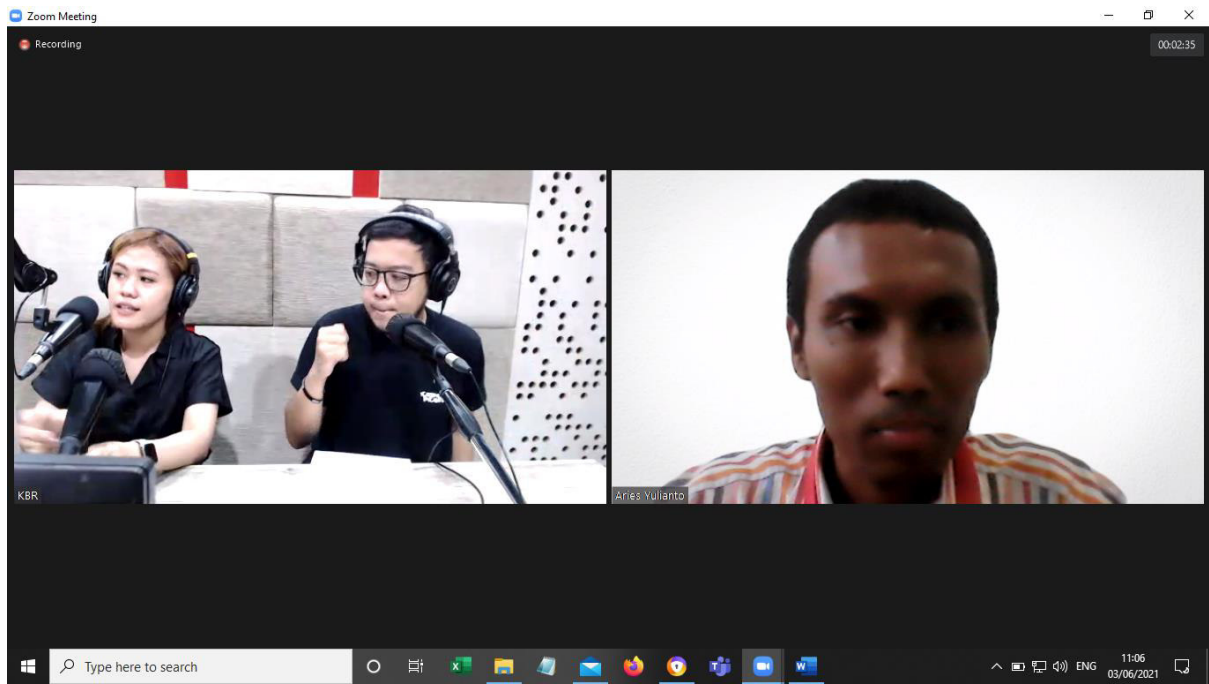
Tembusan:

- Ka. Biro Sumber Daya dan Keuangan
- Ka. Bagian SDM
- Bagian Keuangan

Catatan:

Salinan sertifikat, surat tugas yang telah ditandatangani penyelenggara, materi, laporan perjalanan dinas, wajib diserahkan ke HCD paling lambat 1 minggu setelah kegiatan.

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan



Proses rekaman, 3 Juni 2021



Menguasai Manajemen Amarah



Aries Yulianto

Kepala Prodi Psikologi Fakultas Humaniora
dan Bisnis Universitas Pembangunan Jaya

Publikasi podcast, 23 Juni 2021