

Kode/nama rumpun ilmu* : 390/Psikologi
Bidang fokus : Psikologi Sosial

LAPORAN AKHIR

IPTEK BAGI MASYARAKAT (IbM)



Narasumber KBR PRIME : Salah Kaprah Mengenai Self-Love

Oleh:

Dr. Clara Moningka

NIDN 0308117801

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA

Juni 2021

**HALAMAN PENGESAHAN
PROGRAM IPTEK BAGI MASYARAKAT**

1. Judul IbM : **Salah kaprah self-love**
: KBR Prime (radio)
2. Nama mitra program IbM
3. Ketua Tim Pengusul
- a. Nama Lengkap : Dr. Clara Moningka.
 - b. NIDN/NIK : 0308117801
 - c. Jabatan/Golongan : -
 - d. Program Studi : Psikologi
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya
 - f. Bidang keahlian : Psikologi Sosial
 - g. Alamat Kantor/Telp/Surel : Jl. Cendrawasih Raya Blok B7/P
4. Anggota Tim Pengusul
- a. Jumlah anggota : -
 - b. Nama anggota I/Bidang keahlian : -
 - c. Nama anggota II/Bidang keahlian :
 - e. Mahasiswa yang terlibat : Windy Soewastika
:
5. Lokasi kegiatan/Mitra (1)
- a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Jakarta
 - b. Kabupaten/Kota : Jakarta Pusat
 - c. Propinsi : DKI Jakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) :
6. Luaran yang dihasilkan : Podcast psikologi
7. Jangka waktu pelaksanaan : 2 minggu
7. Biaya pelaksanaan keseluruhan : Rp 0,-
- a. Diusulkan ke LP2M UPJ

Tangerang Selatan, 20 Juni 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis

Ketua



(Clara Evi C. Citraningtyas, M.A., Ph.D.)
NIK: 08.0920.027

(Dr. Clara Moningka.)
NIK: 08.0117.004



Menyetujui,
Kepala LP2M UPJ
(Dr. Edi Purwanto, SE, MM)

NIK : 08.0720.014

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat : **Salah kaprah self-love**

2. Tim :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Clara Moningka	Dosen Tetap	Psikologi	3 (tiga) jam

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat :

Masyarakat secara luas, karena siaran radio dapat didengar siapa saja.

Masa Pelaksanaan

Mulai : Tanggal 1 Mei 2021

Berakhir : Tanggal 3 Juni 2021

4. Usulan Biaya LP2M : Rp 0,-

5. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat : UPJ

6. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan

Issue sosial di masyarakat mengenai *self-love*

7. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran

Manfaat dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai dampak penggunaan media sosial dan bagaimana penggunaan yang bermanfaat.

8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi): -

9. Rencana luaran berupa jasa, sistem produk/barang, paten atau luaran lainnya yang ditargetkan:
Rakaman podcast radio

RINGKASAN

Pada masa pandemi, kita seringkali mendengar istilah *self-love* atau mencintai diri sendiri. Istilah ini seringkali disalahartikan sebagai narsistik atau perilaku cinta diri yang masuk ke dalam ranah gangguan psikologis. Mencintai diri sendiri pada dasarnya bukan narsis atau mengagumi diri, namun memperhatikan kebutuhan diri kita dan mendengarkan kebutuhan tubuh. Pada dasarnya *self-love* merupakan bentuk merawat diri. Dengan merawat diri dan memperhatikan kondisi tubuh dan jiwa kita, kita bisa menjadi lebih sehat dan memiliki kualitas hidup lebih baik.

Podcast ini pada dasarnya menjelaskan perlunya merawat diri dan memperhatikan kebutuhan diri kita. Bukan egois atau narsistik, tetapi menjaga Kesehatan fisik dan mental kita.

PRAKATA

Psikologi sebagai ilmu, hendaknya memberikan sumbangan praktis kepada masyarakat. Dalam hal ini sesuai dengan undangan dari pihak dari KBR Prime, Prodi psikologi menyediakan waktu untuk membantu permasalahan yang ada, yaitu masalah penggunaan media sosial yang juga memiliki risiko.

Program pengabdian ini merupakan program yang terlaksana atas bantuan banyak pihak, oleh karena itu saya sangat berterima kasih pada Tuhan Yang Maha Esa atas terlaksananya program ini dan juga kepada:

1. Rektor Universitas Pembangunan Jaya, Ibu Leenawaty Limantara, Ph.D
2. Kepala LP2M Universitas Pembangunan Jaya, Dr. Edi Purwanto
3. Dekan FHB UPJ, Ibu Clara Evi Citraningtyas yang telah mendukung program ini.
4. KBR Prime
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis,



Dr. Clara Moningka

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
RINGKASAN PROPOSAL	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Analisis Situasi	1
1.2. Permasalahan Mitra	1
BAB II TARGET DAN LUARAN	2
2.1. Solusi.....	2
2.2. Target Luaran.....	2
BAB III METODE PELAKSANAAN	3
3.1. Koordinasi antara pihak PRODI DAN SEKOLAH	3
3.2. Persiapan Materi.....	3
3.3. Penyampaian Materi Pelatihan.....	9
BAB IV KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	11
BAB V HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI.....	12
5.1. Hasil Pengabdian Masyarakat	12
5.2. Luaran.....	12
BAB VI RENCANA TAHAP BERIKUTNYA	13
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	14
Tabel 2.1.Target Luaran	2

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Gambar proses rekaman	4
---	---

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

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.

Sebagai salah satu media, KBR juga berusaha untuk memberikan edukasi dan pemahaman kepada masyarakat sesuai issue/permasalahan sosial yang ada. Salah satu permasalahan yang muncul adalah salah kaprah mengenai *self-love*.

Diharapkan dengan adanya psikoedukasi ini dengan narasumber yang ahli di bidangnya, masyarakat mampu memahami apa perbedaan *self-love* dan narsistik, dan mengapa kita perlu mencintai diri kita sendiri, khususnya dalam kondisi pandemic.

1.2. Permasalahan Mitra

Kebutuhan Mitra untuk melakukan edukasi pada masyarakat melalui program radionya.

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

2.1. Solusi

Solusi yang diberikan adalah untuk permasalahan mitra adalah ketersediaan narasumber yang kompeten di bidangnya.

2.2. Target Luaran

Target luaran ada;aj sebagai berikut:

Tabel 2.1
Target Luaran

NO	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1	Podcast	Wajib dan sudah tercapai

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1. Koordinasi antara pihak Prodi Psikologi dengan pihak KBR

Koordinasi dilakukan melalui pihak Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. Dalam hal ini pihak KBR memang meminta bantuan pihak Prodi untuk membantu mereka dalam program podcast DISKO (Diskusi Psikologi) yang menjadi salah satu acara KBR.

3.2. Persiapan Materi

Materi yang digunakan dalam pelatihan virtual ini merupakan hasil dari rangkuman penulis berdasarkan berbagai literatur. Materi presentasi disiapkan kurang lebih selama 2 (dua) minggu, terhitung sejak selesai koordinasi sampai dengan sebelum pelatihan dan

dilakukan dalam satu sesi melalui Zoom Meeting. Materi yang dibicarakan dan dikembangkan adalah sebagai berikut:

Tema: salah kaprah self-love

Host: Naomi & Bijar

Narsum: Dosen prodi psikologi Universitas Pembangunan Jaya, Dr. Clara Moningga, S.Psi., M.Si.

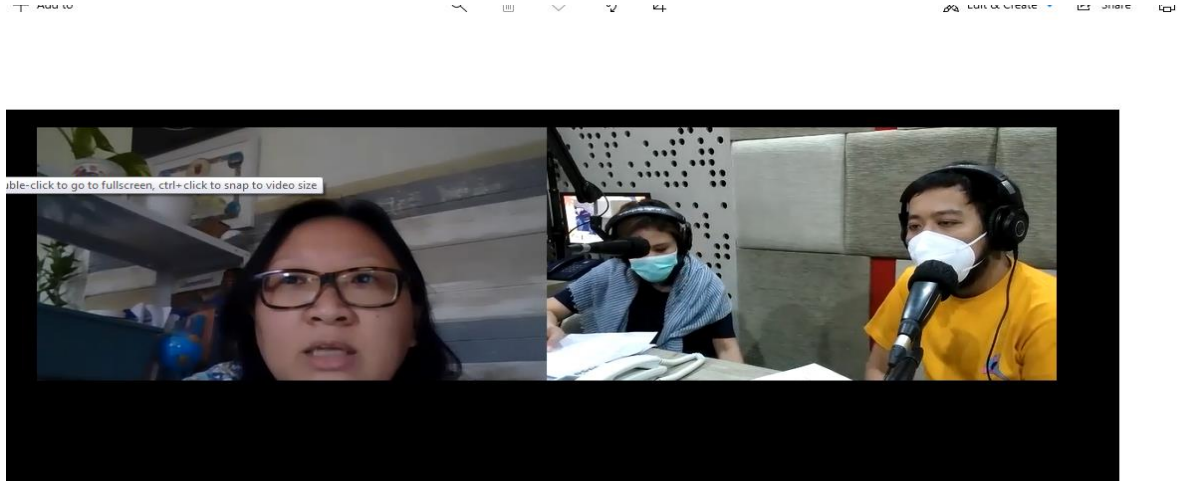
Nama	Keterangan
Salam Sapa Pendengar	<p>Halo/ warriors!</p> <p>Selamat datang kembali di podcast Disko Diskusi Psikologi persembahkan Into The Light Indonesia// Hapus stigma/ Peduli sesama/ sayangi jiwa//</p> <p><i>(Nanyain kabar warriors)</i></p> <p>Jangan lupa jaga kesehatan selalu yaa</p>
Opening	<p>BAHAS SUATU HAL YANG GENERAL LALU MENERUCUT KE TOPIK PEMBAHASAN</p> <p>Naomi, lo kan kerja nih, gimana sih cara lo me-time? Me-time itu kan bagian dari cara kita mencintai diri sendiri ya</p> <p><i>(Naomi jawab)</i></p> <p>Bijar, Kalo menurut lo, apa sih kegiatan atau tindakan yang lo lakuin dalam konteks mencintai diri sendiri?</p> <p><i>(Bijar jawab)</i></p> <p>Nah tapi banyak dari kita sendiri masih banyak belum ngerti bener soal mencintai diri sendiri. Barangkali takut dicap egois ataupun narsis. Biar lebih paham nih, mending kita langsung bahas bareng-bareng aja yuk sama narasumber yang sudah bersedia menemani kita ngobrol. Ada Dr. Clara Moningga, S.Psi., M.Si, Selaku Dosen Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya yang bakal membantu menjelaskan seputar salah kaprah tentang self love ini.</p> <p>Halo Mba Clara! Apa kabar?</p>
Tanya Jawab Narasumber	<p>Nah Mba Clara,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebenarnya apa sih self love itu? 2. Seberapa penting sih self love itu? 3. Bentuk-bentuk self love yang benar tuh seperti apa aja sih mba? Batasan biar nggak narsis dan egois? 4. Ada beda gak sih self love dan self acceptance? 5. Ada gak sih kegiatan self love yang gratis dan sederhana? Yang gak perlu keluar uang dan gak ribet gitu?

	<p>Seru banget obrolan kita, tapi sebelum berlanjut, kita break dulu dong ya! <u>BREAK</u> Kalau tadi kita udah bahas jelas soal Self Love, sekarang giliran untuk bacain pertanyaan dari pendengar Disko nih:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kalo misal ada orang yang memanjakan diri dengan makan sembarangan baik kuantitas maupun kualitasnya, itu termasuk self love gak sih? Makasih – Zoe di Bintaro 2. Kak, banyak orang yang boros banget belanja onlen sampe out of budget gitu, dengan dalih mencintai diri sendiri. Bener gak tuh? – Ananda dari Ciputat 3. Terkadang ada orang yang menyibukkan diri menolong orang lain hingga mengorbankan kepentingan diri dan keluarganya sendiri. Apa itu bisa dibenarkan? - Dari Yosi di Semarang <p>Terakhir nih, Kak Clara apa pesan buat para Warriors yang mendengarkan?</p>
Kesimpulan	<p>KESIMPULAN 2-3 KALIMAT AJA DARI MASING-MASING PENYIAR</p> <p>B / N Warriors! Dari perbincangan barusan dengan Mba Clara, perasaan gue jadi.....</p> <p><i>(Naomi / Bijar menyampaikan komitmennya, 2-3 kalimat)</i></p>
Penutup	<p>B / N Okedeh warriors/ sampai sini dulu podcast disko kali ini//</p> <p><i>(Say Thanks to Narsum)</i> Terima kasih yaa Mba Clara yang udah bersedia untuk sharing pengetahuannya tentang salah kaprah self love di episode kali ini.</p> <p>Dan terima kasih juga, buat kamu yang udah mau mendownload dan mendengarkan podcast ini. Dengan mendengarkan podcast ini semoga kita bisa membantu menghapus stigma di masyarakat, lebih peduli terhadap orang-orang di lingkungan sekitar, dan tentunya jangan lupa juga untuk selalu menyayangi jiwa sendiri.</p> <p>Sampai ketemu lagi di podcast episode selanjutnya, dengarkan di KBR Prime (dot) id ya! gue Naomi gue bijar pamit undur diri dulu.</p>

3.3. Penyampaian Materi Pelatihan

Pelatihan virtual dilaksanakan secara daring melalui aplikasi “Zoom Meeting” pada hari/tanggal Rabu, 3 Juni 2021 pukul 10.00 – 11.00 WIB yang dihadiri oleh tim podcast KBR.

Gambar 3.1. Dokumentasi Penyampaian Materi



BAB 4

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Program ini sesuai dengan tujuan Pedoman Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat khususnya untuk Pengabdian Masyarakat skema IPTEK bagi Masyarakat (IbM), yaitu meningkatkan keterampilan berpikir, membaca dan menulis atau keterampilan lain yang dibutuhkan (*softskill* dan *hardskill*). (LPPM UPJ, 2016a)

Program ini juga selaras dengan bidang unggulan yaitu sosial humaniora, seni budaya dan pendidikan. Hal ini dikarenakan pembangunan IPTEK tidak dapat dipisahkan dari masalah-masalah tersebut (LPPM UPJ, 2016b). Program ini juga sesuai dengan Garis Besar Rencana Induk Pengabdian kepada Masyarakat yang fokus pada satu institusi mitra dengan pendekatan interdisipliner-kolaborasi dan berkesinambungan sehingga memberikan kontribusi pada masyarakat wilayah Jabodetabek (LPPM UPJ, 2016b). Selain itu aktivitas yang dilakukan dalam program ini juga sesuai dengan cakupan dalam Garis Besar Rencana Induk Pengabdian Masyarakat tersebut yaitu pelayanan jasa serta pendampingan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Program ini juga diharapkan dapat menjadikan dosen sebagai agen perubahan bagi kebaikan dan perkembangan kehidupan masyarakat yang lebih baik. Dosen di perguruan tinggi juga dibekali penguasaan metodologi, sikap ilmiah, dan kemampuan analisis yang dapat mendukung kegiatan ini.

BAB 5

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

5.1. Hasil Pengabdian Masyarakat

Hasil yang didapatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa siaran podcast yang disiarkan secara nasional.

5.2. Luaran

Luaran yang dihasilkan yaitu rekaman podcast dan script.

BAB 6

RENCANA TAHAP BERIKUTNYA

Diharapkan kegiatan ini dapat berlangsung secara kontinu, dimana KBR dapat bekerjasama dengan Prodi Psikologi untuk memberikan pemahaman mengenai masalah-masalah di masyarakat.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Podcast ini sudah disiarkan dan cukup mendapat respon positif..Diharapkan program edukasi ini dapat bermanfaat.

7.2. Saran

Saran untuk perbaikan program ini adalah:

Program dilakukan secara kontinu dengan berbagai topik menarik.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Undangan



No : 516/KBR/RED/SK/V/2021
Hal : Undangan Narsum Podcast Disko

Jakarta, 25 Mei 2021

Kepada
Dr. Clara Moringka, S.Psi., M.Si, Selaku Dosen Prodi Psikologi
Universitas Pembangunan Jaya

Dengan Hormat,

Cinta diri menjadi sebuah kebutuhan. Walau terkadang banyak yang lupa untuk mencintai diri sendiri lebih dulu sebelum mencintai orang lain. Bukannya mencintai diri apa adanya, sebagian orang malah memberi prasyarat untuk mencintai dirinya sendiri. Cinta diri juga kerap dihubungkan dengan kesehatan mental. Namun, seperti apa konsep cinta diri yang tepat? Apa yang harus dilakukan untuk menumbuhkan rasa cinta diri?

Kita akan obrolkan dalam Podcast Disko "Diskusi Psikologi" dengan tema: "Menumbuhkan Rasa Cinta Diri". Dalam membahas lebih dalam mengenai hal ini, KBR bermaksud mengundang Dr. Clara Moringka, S.Psi., M.Si, Selaku Dosen Prodi Psikologi, 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 : Kamis, 3 Juni 2021
Pukul : 10.00 - Selesai
Tema : "Menumbuhkan Rasa Cinta Diri"
Format : Taping via Zoom link yang akan diinformasikan sebelum rekaman

Untuk info lebih lanjut, silakan 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 2: Surat Tugas



SURAT TUGAS
No: 155/STE-REK/UPI/05.21

Dengan ini Universitas Pembangunan Jaya menugaskan kepada:

Nama : Dr. Clara Moeingka, S.Psi., M.Si.
Jabatan : Dosen
Program Studi : Psikologi

Untuk melaksanakan tugas ke:

Kegiatan : Narasumber Podcast Diskusi Psikologi dengan tema "Menumbuhkan Rasa Cinta Diri" yang akan disiarkan melalui kbrprime.id

Alamat Tujuan : melalui Zoom
 Dalam Kota Luar Kota Luar Negeri

Hari/Tanggal : Rabu / 3 Juni 2021

Waktu : 10.00 WIB - selesai

Sifat : Undangan Tertulis Undangan Usan Lain-lain

Jenis Perjalanan Dinas : Instiusional 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


Leoniawaty Semaetara, Ph.D.
Rektor

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

Catatan:
Salinan sertifikat, surat tugas yang telah dibanderingi penyelenggara, meter, laporan perjalanan dinas, wajib diserahkan ke HCD paling lambat 1 minggu setelah kegiatan.

Universitas Pembangunan Jaya
Jl. Cendrawasih Raya Blok STP, Bintaro Jaya, Sawah Baru, Ciputat, Tangerang Selatan, 15412
Phone: 021 745 5555 | Website: www.upj.ac.id

