

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

LAPORAN AKHIR

IPTEK BAGI MASYARAKAT (IbM)



**Psikoedukasi Bagi Masyarakat Urban Dengan Pendekatan Psikologi Positif
(Termasuk Edisi Tematik Masa Pandemi Corona)**

Oleh:

Clara Moningka

NIDN 0308117801

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA

JUNI 2021

**HALAMAN PENGESAHAN
PROGRAM IPTEK BAGI MASYARAKAT**

1. Judul IbM : Psikoedukasi Bagi Masyarakat Urban
2. Nama mitra program IbM : Info Bintaro
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama Lengkap : Clara Moningka
 - b. NIDN : 0308117891
 - c. Jabatan/Golongan : Lektor/IIIC
 - 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 : Dosen 1 orang
 - b. Nama anggota I/Bidang keahlian : -
 - c. Nama anggota II/Bidang keahlian : -
 - d. Nama anggota III/Bidang keahlian : -
 - e. Mahasiswa yang terlibat : Annisa Windy Soewastika
5. Lokasi kegiatan/Mitra (1) : Bintaro Jaya
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Tangsel
 - b. Kabupaten/Kota : Tangsel
 - c. Propinsi : Banten
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 3 – 10 Km
6. Luaran yang dihasilkan : Psikoedukasi dengan pendekatan psikologi positif
7. Jangka waktu pelaksanaan : 1 semester (6 bulan)
7. Biaya pelaksanaan keseluruhan
 - a. Diusulkan ke LP2M UPJ

Tangerang Selatan, 29-01-2021

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



(Dr. Edi Purwanto, S.E., M.M)
NIP/NIK : 08.0720.014

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat : Psikoedukasi Bagi Masyarakat Urban
2. Tim Peneliti :

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

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat :
Psikoedukasi bagi masyarakat Bintaro khususnya dan masyarakat pada umumnya.
4. Masa Pelaksanaan
Mulai : bulan: Februari tahun: 2021
Berakhir : bulan: Juni tahun: 2021
5. Usulan Biaya LP2M : -
6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat : Info bintaro yang merupakan media kawasan dan umum yang memiliki kolom psikoedukasi.
7. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan
Perlu adanya psikoedukasi bagi masyarakat khususnya dengan pendekatan psikologi positif, dimana masyarakat diajak untuk memahami fenomena sekitar dengan bahasa yang lebih mudah dipahami.
8. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran
Memberikan wawasan/pengetahuan mengenai fenomena atau kejadian sehari-hari dari pendekatan psikologi positif.
9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi): Info Bintaro (karena terikat MOU)
10. Rencana luaran berupa jasa, sistem produk/barang, paten atau luaran lainnya yang ditargetkan
 - Artikel psikoedukasi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

RINGKASAN PROPOSAL

PRAKATA

DAFTAR ISI

BAB I: PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

1.2. Permasalahan Mitra

BAB II: SOLUSI DAN TARGET LUARAN

1.3. Solusi & Target Luaran

BAB III: METODE PELAKSANAAN

BAB IV : KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

BAB V : HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

5.1 Hasil Pengabdian Masyarakat

BAB VI : RENCANA TAHAP BERIKUTNYA

BAB VII : KESIMPULAN DAN SARAN

RINGKASAN

Psikoedukasi pada program pengabdian masyarakat ini merupakan kerjasama dosen Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dengan Info Bintaro. Psikoedukasi merupakan intervensi yang umum dilakukan pada ranah psikologi. Psikoedukasi dapat dilakukan pada ranah klinis maupun kesehatan. Psikoedukasi juga harus disesuaikan dengan dasar teori dan identifikasi permasalahan yang ada di lapangan (Lukens & McFarlane, 2004).

Adapun kepentingan melakukan psikoedukasi adalah karena banyaknya problematika atau masalah sosial psikologis pada masyarakat; khususnya ketika menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan, seperti stres kecemasan, bahkan sampai masalah bagaimana berperilaku terhadap anak dan keluarga, termasuk pada masa pandemi Corona. Pada dasarnya, masyarakat perlu mendapatkan pemahaman mengenai berbagai fenomena dan perilaku yang ada dan dampaknya. Kerjasama dengan pihak Info Bintaro dilakukan karena sebagai media, Info Bintaro memiliki tanggung jawab sosial ikut memberikan informasi dan wawasan pada masyarakat sekitar Bintaro dan masyarakat umum. Dalam hal ini, Info Bintaro merupakan media massa yang memiliki fungsi persuasi atau fungsi untuk mempengaruhi opini masyarakat agar terbentuk paradigma atau pandangan-pandangan tertentu terhadap suatu masalah yang terjadi di sekitar mereka. Sehubungan dengan fungsi tersebut, perlu adanya individu yang dapat melakukan psikoedukasi secara profesional dalam menangani masalah tersebut. Dalam hal ini penulis adalah dosen psikologi Universitas Pembangunan Jaya (UPJ).

Pendekatan untuk psikoedukasi adalah dengan menggunakan pendekatan psikologi sosial dianalisis juga dengan teori psikologi positif dan perilaku (*behavior*). Psikologi sosial sendiri berfokus pada peran individu dalam lingkungannya, sedangkan psikologi positif berfokus pada potensi atau kekuatan yang ada pada manusia dan bagaimana manusia sebagai individu dapat berguna dan mencapai kesuksesan (Donaldson, Czikszentmihalyi & Nakamura, 2011; Lopez & Snyder, 2009). Psikologi sendiri erat kaitannya dengan isu negatif seperti depresi, kecemasan, atau gangguan (Bowers dalam Weiten, Dunn, & Hammer, 2014). Sedangkan pendekatan perilaku untuk menjelaskan beberapa perilaku yang muncul di masyarakat.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bagian dari aplikasi psikologi pada masyarakat. Dalam hal ini akademisi tidak hanya mengedukasi mahasiswa dalam ruang lingkup perguruan tinggi, namun juga dapat memberikan edukasi dan pemahaman bagi masyarakat. Program pengabdian ini terlaksana atas bantuan banyak pihak. Penulis sangat berterima kasih kepada Tuhan YME atas terlaksannya program ini, dan juga kepada:

1. Rektor Universitas Pembangunan Jaya, Ibu Leenawaty Limantara, Ph.D yang telah mendukung program ini.
2. LP2M UPJ yang juga mendukung program pengabdian masyarakat.
3. Info Bintaro yang diwakili ibu Eva yang telah membantu kami dalam proses edukasi bagi masyarakat ini. Info Bintaro membuka peluang bagi akademisi untuk memberikan sumbangan pemikiran dan saran bagi masyarakat luas.

4. Dekan FHB UPJ, Clara Evi Citraningtyas, M.A., Ph.D. yang mendukung program pengabdian masyarakat.
5. Kaprodi Psikologi Bapak Aries Yulianto, S.Psi., M.Si. yang mendukung program ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

BAB 1

PENDAHULUAN

Sisi lain dari dunia yang semakin moderen adalah berbagai macam masalah dalam perilaku manusia. Modernisasi ikut memudahkan individu dan membuat orang tidak terbatas ruang dan waktu. Di sisi lain muncul juga permasalahan karena modernisasi. Seperti masalah pencemaran, polusi, berbagai kecemasan dan stres, bahkan adanya penyebaran virus baru yang kemudian merubah perilaku manusia dalam banyak hal. Modernisasi juga membuat individu semakin kekurangan waktu untuk dirinya sendiri (Weiten, Dunn, & Hammer, 2014).

Hal lain yang merupakan dampak perkembangan teknologi adalah pemanasan global, terpaparnya zat kimia berbahaya, dan berbagai keadaan yang tidak hanya berpengaruh pada fisik, namun juga pada mental. Keluhan-keluhan fisik juga diikuti oleh keluhan mental. Orang merasa kelelahan, merasa stres karena pekerjaan dan kemacetan yang dialami, adanya peran ganda, dan lain sebagainya. Fenomena ini merupakan fenomena yang muncul pada masyarakat; khususnya pada masyarakat urban.

Sehubungan dengan hal tersebut, Info Bintaro sebagai media massa memiliki tugas untuk memberikan wawasan dan informasi yang berguna bagi para pembacanya. Info Bintaro tidak hanya berfokus pada hiburan, namun juga pada edukasi masyarakat. Info Bintaro bekerjasama dengan Dosen Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya melakukan psikoedukasi pada masyarakat berkaitan dengan problematika pada masyarakat urban tersebut dengan menyajikannya dalam tulisan yang ringan dengan harapan dapat dengan mudah dipahami oleh pembacanya.

Psikoedukasi merupakan intervensi yang umum dilakukan pada ranah psikologi. Psikoedukasi dapat dilakukan pada ranah klinis maupun kesehatan. Psikoedukasi juga harus disesuaikan dengan dasar teori dan identifikasi permasalahan yang ada di lapangan (Lukens & Mc Farlane, 2014). Media massa memiliki fungsi edukasi, yaitu memberikan fakta kehidupan yang terjadi di masyarakat. Peran lain adalah bagaimana membuat fenomena yang ada dipahami oleh masyarakat. Misalnya Ketika pandemi Covid 19 terjadi, masyarakat mengetahui bagaimana fenomena yang terjadi dan memahami lewat bahasa yang mereka pahami.

Media juga memiliki fungsi promosi, dalam arti memberitakan apa yang sedang terjadi, masalah apa yang dihadapi. Masyarakat dapat mengetahui berbagai hal dari media dan kemudian memikirkan kembali masalah tersebut, bahkan dapat mencari solusi dari apa yang mereka ketahui. Solusi tersebut merupakan antisipasi dari berbagai masalah atau konsekuensi yang timbul. Info Bintaro, sebagai media juga memiliki fungsi persuasi. Dengan berbagai tulisan, tips, dan berbagai berita, Info Bintaro dapat mempengaruhi opini masyarakat. Dalam hal ini media membentuk persepsi atau pandangan baru dari masyarakat terhadap suatu masalah yang terjadi di sekitar mereka. Dalam hal ini memang diperlukan individu yang kompeten dalam bidangnya. Adapun pendekatan psikoedukasi bisa dilakukan dengan berbagai pendekatan psikologi. Namun dalam hal ini karena pada dasarnya bentuknya adalah memaparkan fenomena dan kemudian diharapkan ada perubahan perilaku dari fenomena tersebut, khususnya ke arah yang positif, banyak digunakan. Pendekatan ini mengutamakan perkembangan potensi atau kekuatan yang ada pada manusia dan bagaimana manusia sebagai individu dapat mencapai kesuksesan (Czikszenmihalyi & Nakamura, 2011; Lopez & Snyder, 2009). Pendekatan ini memang berbeda dari ranah psikologi lain cenderung berfokus pada hal negatif atau gangguan yang ada pada individu. Psikologi sendiri erat kaitannya dengan isu negatif seperti depresi, kecemasan, atau gangguan jiwa (Bowers dalam Weiten, Dunn, & Hammer, 2014). Psikoedukasi juga dapat diterapkan pada berbagai setting seperti di sekolah, perusahaan, lembaga sosial dan lain sebagainya. Brown (2011) menjelaskan bahwa psikoedukasi dapat berupa kelompok diskusi, *task group* yang bertujuan untuk pencapaian penyelesaian tugas, *training* bahkan *social skill group* yang berfokus pada pengembangan keterampilan sosial.

1.1 Permasalahan Mitra

Sebagai media massa memiliki tugas edukasi, namun membutuhkan bantuan dari tenaga profesional yang dapat memecahkan permasalahan dan menjelaskan solusi dengan komprehensif.

BAB 2

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi untuk kondisi ini adalah program psikoedukasi yang dilakukan oleh dosen psikologi yang berpengalaman dalam menulis dan mengetahui program psikoedukasi. Diharapkan dengan adanya akademisi yang kompeten dalam bidangnya, maka edukasi dapat tersampaikan dengan baik.

Tabel 2.1 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1	Tulisan pada info Bintaro	Min 2 tulisan

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Ada beberapa langkah yang akan dilakukan pada program ini.

- a. Diskusi dengan pihak info Bintaro mengenai topik/tema dan pendekatan yang akan dilakukan. Pada tahapan ini, pihak UPJ bertemu dengan pihak info Bintaro dan membicarakan topik-topik yang dibutuhkan oleh pihak Info Bintaro.
- b. Menyusun jadwal untuk penulisan, editorial dan penerbitan artikel bersama pihak info bintaro atau sesuai permintaan dari Info Bintaro untuk topik tertentu.
- c. Submit artikel dan menunggu umpan balik dari pihak info bintaro. Ketika sudah disetujui, maka artikel akan dimuat, namun bila masih ada yang dipertanyakan maka dilakukan revisi sesuai dengan umpan balik. Hal ini memang sesuai dengan ketentuan atau prosedur editor Info Bintaro.

BAB 4

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Program abmas ini sesuai dengan tujuan Pedoman Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat khusus untuk Pengabdian Masyarakat skema IPTEK bagi Masyarakat (IbM). Aktivitas ini pada dasarnya akan meningkatkan keterampilan berpikir, membaca dan menulis atau keterampilan lain yang dibutuhkan (*softskill* dan *hardskill*) (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pembangunan Jaya, 2016a)

Program abmas ini juga selaras dengan bidang unggulan yaitu sosial humaniora, seni budaya dan pendidikan. karena pembangunan IPTEK juga kerap diikuti oleh permasalahan pada individu. Program ini juga sesuai dengan Garis Besar Rencana Induk Pengabdian kepada Masyarakat yang fokus pada satu institusi mitra dengan pendekatan interdisipliner-kolaboratif dan berkesinambungan sehingga memberi kontribusi pada masyarakat di sekitar Universitas Pembangunan Jaya yakni Kota Tangerang Selatan khususnya dan Jabodetabek pada umumnya (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pembangunan Jaya, 2016b). Selain itu, aktivitas yang dilakukan dalam program ini juga sesuai dengan cakupan dalam Garis Besar Rencana Induk Pengabdian kepada Masyarakat tersebut yaitu pelayanan jasa serta pendampingan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Selain sesuai dengan peraturan perguruan tinggi, program ini juga menunjang program pemerintah khususnya untuk pendidikan dasar dan menengah. Pada dasarnya melakukan edukasi berarti menciptakan manusia yang lebih baik. Dalam aktivitas ini para dosen dan mahasiswa di perguruan tinggi dapat menjadi agen perubahan dan pendidik di masyarakat luas dan mengembangkan 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 dicapai adalah artikel psikoedukasi dan penambahan wawasan/pemahaman masyarakat. Di bawah ini adalah pojok psikoedukasi berikut artikel yang sudah dimuat di Info bintaro.

a. Edisi 9 Februari 2021



Banyak hal positif yang dapat dipelajari anak lewat dongeng ataupun cerita rakyat. Di samping sang anak mengembangkan penalaran moral; bagaimana perilaku yang baik dan yang buruk, ia juga dapat mempelajari banyak hal. Dalam artikel ini penulis berharap, pembaca tidak hanya menikmati dongeng atau cerita rakyat Indonesia saja namun juga dapat mengambil hal positif bacaan tersebut.

b. Edisi 6 Maret 2021



Dalam situasi pandemi, terdapat beberapa hal yang menyebabkan seseorang rentan mengalami gangguan klinis yaitu *VUCA* atau singkatan dari *Volatile* yang artinya bergejolak, *uncertain* (tidak pasti), *complex* (kompleks), dan *ambiguous* (tidak jelas). Istilah tersebut dapat dikaitkan dengan situasi saat ini karena COVID-19 menyebabkan manusia mengalami sebuah situasi dimana tidak memiliki kejelasan dengan apa yang akan terjadi di masa depan dan mewajibkan manusia untuk beradaptasi dengan keadaan yang dimiliki. Apabila seseorang tidak berhasil beradaptasi dapat menyebabkan beberapa individu mengalami gangguan secara klinis. Karakteristik gangguan yang muncul akibat adanya perubahan yang drastis ini bersifat negatif dan memberikan dampak terhadap setiap individunya seperti gangguan emosional yang berlebihan seperti mudah cemas, marah, stress, dan gelisah.

Melalui artikel ini, pembaca dapat mengetahui bagaimana cara melakukan *coping* selama pandemi dalam mengatasi *VUCA*. *Coping* yang dapat dilakukan diantaranya menenangkan diri bahwa tidak apa-apa untuk cemas dan takut karena memang keadaan saat ini memang begitu, *take care yourself* dengan menghabiskan waktu melakukan hal yang disukai, dan bagi para perkerja yang juga merupakan seorang ibu dapat melakukan *microflow* melalui kegiatan mencuci piring.

c. Edisi 3 April 2021



The image shows a screenshot of a news article from the website 'INFODINTARO'. The article is titled 'Merasa Tidak Produktif Selama di Rumah? Yuk, Tingkatkan Motivasi diri!' and is dated '03-04-2021'. The author is 'Universitas Pembangunan Jaya'. The article includes a photograph of a woman in a green hoodie sitting on the floor, working on a laptop. A baby in a red shirt is lying on the floor in front of her. The article text discusses the challenges of working from home during the COVID-19 pandemic and offers tips to improve productivity and motivation.

Edisi ini bertema psikologi positif, mengenai bagaimana seorang individu dapat tetap produktif ditengah pandemi. Artikel ini ditulis sebagai bentuk keprihatinan atas banyaknya individu yang beraktivitas di dalam rumah merasa tidak produktif di tengah pandemi COVID-19, khususnya para

pekerja yang menerapkan *Work From Home*. Hal ini mempengaruhi motivasi bekerja pada setiap individu saat pandemi akibat merasa pekerjaan tidak ada habisnya dan kehilangan “ruang kerja” mereka. Oleh karena itu melalui artikel ini mengajak pembaca untuk meningkatkan kemampuan mendorong diri untuk mencapai tujuan dan menyelesaikan tugas pekerjaan melalui *self-motivation* dan *self-compassion* yaitu perilaku untuk tidak menghakimi, memahami, dan mengakui bahwa dirinya tidak sempurna dan dapat membuat kesalahan. Namun, strategi-strategi diatas hanyalah salah satu cara yang bisa dilakukan. Pada intinya menjalani hari dengan motivasi akan lebih mempermudah dan meringankan beban yang dimiliki, selain itu mari kita ubah cara pandang kita bahwa berada di rumah itu tidak bermakna. Justru dengan begitu kita akan bersama dengan orang yang kita cintai dan keluarga.

d. Edisi 21 April 2021



Artikel ini ditulis dalam rangka memperingati hari Kartini melalui pembahasan “Perempuan di Tengah Pandemi”. R.A. Kartini merupakan salah satu *role model* bagi setiap wanita saat ini dalam membangkitkan semangat agar tidak tertindas dan memperoleh kesetaraan hak. Di tengah fenomena pandemi COVID-19 ini, banyak wanita yang memiliki peran ganda mulai dari pemimpin di sebuah perusahaan, tenaga medis sebagai perawat pasien COVID-19, maupun sebagai seorang ibu di rumah. Melalui artikel ini, diharapkan pembaca wanita termotivasi dan tetap bersemangat dalam menjalani peran yang dimiliki melalui data serta kisah inspiratif.

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

BAB 6
RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

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

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Kegiatan ini sangat menarik dan bermanfaat.

7.2. Saran untuk perbaikan program ini adalah:

Program dilakukan secara kontinu dengan berbagai topik menarik.

REFERENSI

Brown, N.Y. (2011). *Psychoeducational groups: Process and practice*. New York, NY:Routledge.

Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in mental health*. New York, NY: Oxford University Press.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata ketua dan anggota Tim Pengusul (Lampiran E).

Biodata ketua dan anggota tim pengusul

LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul

A. Identitas Diri Ketua

- | | | |
|----|----------------------------------|---|
| 1 | Nama Lengkap (dengan gelar) | Clara Moningka, S.Psi.,M.Si |
| 2 | Jenis Kelamin | Perempuan |
| 3 | Jabatan Fungsional | Lektor |
| 4 | NIP/NIK/Identitas Lainnya | 08.0117.0049 |
| 5 | NIDN | 0308117801 |
| 6 | Tempat dan Tanggal Lahir | Jakarta, 8 November 1978 |
| 7 | E-mail | clara.moningka@upj.ac.id |
| 9 | Nomor Telepon/HP | 08159696906 |
| 10 | Alamat Kantor | Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan
Jaya
Jl. Cendrawasi Kel. Sawah Baru Kec. Ciputat
Tangerang Selatan 15413 |
| 11 | Nomor Telepon/Faks | 290-45404 / 290-45423 |
| 12 | Lulusan yang Telah
Dihasilkan | |
| 13 | Mata Kuliah yang Diampu | 1. Kepribadian kontemporer
2. Kepribadian klasik
3. Psikometri |

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Gunadarma	Universitas Gunadarma	Universitas Gunadarma (DC)
Bidang Ilmu	Psikologi	Psikologi	Psikologi
Tahun Masuk-Lulus	1997 - 2001	2002 - 2004	2015 -
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan antara Self Monitoring dan performansi kerja pada sales PT GMK	Pengaruh Hubungan Interpersonal, Self monitoring, dan minat terhadap performansi kerja karyawan bagian penjualan	Model Teori Perubahan sosial dengan prediksi deprivasi relatif, identitas sosial dan kesejahteraan subjektif
Nama Pembimbing/Promotor	Retnaningsih, S.Psi.,M,Psi	Dr. Nilam Widyarini, S.Psi.,M.Psi	Prof.Dr. Djamaludin Ancok

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml
	2020	Penelitian psycap pada usher dan identitas sosial	Mercubuana	
	2020-2021	Pro-environmental behavior	Mandidi	
	2020		Mandiri	
	2020		Dana	
	2019 –	The Effect of Self-Comparison in Social Media on Self Esteem	Konsorsium Psikologi	3.000.000
			Mandiri	
	2020	Konstruksi skala self deception		
	2017	PENGUJIAN VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA IDENTITAS SOSIAL	Lembaga Penelitian (internal)	5.000.000
	2017	Hibah Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi (PUPT): Menciptakan Sang Juara: Identifikasi Asesmen dan Peningkatan Kapasitas Sang Juara pada Atlet Jaya Raya		
	2015-2016	Preliminary study: Perception of social change in Indonesia	Pribadi	
	2015-2016	Self-comparison in digital world	Pribadi	
	2014-2015	Hubungan konsumen etnosentrisme dengan Perceived quality terhadap produk lokal pada usia dewasa muda di Jakarta	Pribadi	
	2014-2015	Problem based learning dengan metode jigsaw	UBM	
	2014-2015	Pemaknaan kegagalan pada remaja	UBM	

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml
1	2020	Seminar untuk siswa Atisa Dipamkara	Kerjasama MPH	
2	2020	Info Bintaro		
3	2019	Pendidikan anti korupsi pada siswa Sekolah dasar tahap 2		
4	2019	Pembelajaran berbasis dongeng tradisional dengan wadah kaleng bekas	Mandiri	1.000.000
5	2018	Pendidikan anti korupsi pada siswa Sekolah dasar tahap 1	Hibah pengabdian masyarakat (internal)	7.500.000
6	2017	Konseling atlet di PB Jaya Raya	Hibah pengabdian masyarakat (internal)	5.000.000
7	2015	Konseling di Panti sosial Bina Dhaksa Budi Bakti Cengkareng		
8	2011 - 2014	Program konseling di Puskesmas Pademangan	Dana Pengabdian Masyarakat	
9	2011- 2014	Program pelangi cegah putus sekolah	Yayasan Pelangi	-

10	2011-2014	Improving creativity for teachers and students (Paud Ancol)	Dana Pengabdian masyarakat UBM	
11	2011-2014	Konseling di puskesmas Pademangan	Dana Pengabdian Masyarakat UBM	
12	2011 - 2014	Assessment untuk guru di sekolah Dharma Bangsa Jakarta Barat	Dharma Bangsa	-
13	2011-2014	Konseling dan ceramah di SMA Cinta kasih Tzu Chi	Tzu chi	-

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Prospek kebutuhan layanan Psikologis untk atlet bulu tangkis Jaya Raya	Widyakala	No.1/Maret/2017
2	Validitas dan Reliabilitas Skala Identitas Sosial	Humanitas	Vol 4 no. 2/ Agustus/ 2017
3	Hubungan konsumen etnosentrisme dengan Perceived quality terhadap produk lokal pada usia dewasa muda di Jakarta	Psibernetika	Vol 8/No.2/2015
4	Pemaknaan Self Compassion pada remaja di Jakarta	Proceeding Temu ilmiah Psikologi sosial	2015
5	Sikap terhadap musik dangdut	Psibernetika	Vol. 7/No.1 2014
6	Pemaknaan Self compassion pada tenaga kesehatan di Jakarta utara melalui pendekatan psikologi ulayat	Psibernetika	Vol 6 /No 2 /2013

7	Gambaran attachment dan individuation pada individu tuna rungu	Psibernetika	Vol. 4/No. 1/2011
8	Gambaran loyalitas merek pada konsumen Starbucks coffee	Psibernetika	Vol.4/No.1/2011
9	Pengujian validitas dan reliabilitas skala identitas sosial	HUMANITAS Vol 14 no 2 Agustus 2017 (Terakreditasi Nasional)	Vol. 4 No. 2/2017 2020
11	The Effect of Self-Comparison in Social Media on Self Esteem	https://www.atlantispress.com/proceedings/i-ciap-uipsur-19/125946655	
12	The development of Deception Behavior in Social Media Scale	https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/143	2020

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Temu Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Asia Association of Social Psychology Conference (Group)	<i>What does it takes to be Chinese Indonesian to be true Indonesian: Acculturation Orientation Models</i>	Cebu, Philippines 20-23 Agustus 2015
2	Temu Ilmiah Psikologi Sosial	Orientasi Akulturasi Warga Negara Indonesia keturunan Tionghoa yang tinggal di Jakarta	Bali, 21-23 Januari 2015
5	Temu ilmiah Psikologi sosial	Pemaknaan kegagalan pada remaja di jakarta	Bali, 21-23 Januari 2015

6	Kolokium Psikologi Indonesia	Peningkatan mutu pembelajaran dengan program soft skills di Universitas Bunda Mulia	Pekanbaru 19-24 Februari 2014
7	Southeast Asia Positive psychology International Seminar	The meaning of self-compassion: case study in professional lecturers	Yogyakarta, 24-25 Agustus 2013
8	Apsya 2017 (Internasional)	1. Preliminary: Perception of social change in Indonesia	Malang, Juli 2017
9	International conference on Psychology and multiculturalism 7 - 9 Nov 2017	The Effect of Conflict self-efficacy on Work-Study Conflict in Working College students	Jakarta, November 2017
10	The Third Humboldt Kolleg International Conference 24-26 Juli 2017	Perception of social change in Jakarta	Jakarta, 2017
11	Seminar Nasional Aplikasi Sains dan Teknologi (Senastek) 2017, Universitas Abdurrahman, Pekanbaru, 16 Desember 2017	Layanan Konseling Atlet: Pengabdian Masyarakat untuk Persatuan Bulutangkis Jaya Raya,	2017
12	International conference on Psychology and Communication 2018	Preliminary study: Understanding corruption in children as the basic of anti-corruption education program	2018
13	International conference on intervention and applied psychology	The effect of self-comparison to self esteem	2019
14	Seminar Pakar Universitas Trisakti	Identitas sosial	2020

15	Temu ilmiah Psikologi sosial	Kesiapan anak dan remaja menghadapi perubahan iklim	2020
16	International webinar KPIN	Pro-environmental behavior	2020

G. Karya Buku Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Self-Comparison in Digital World and The impact to Self-Esteem	2019		CGI Global, USA
2	Identity, Sexuality, and Relationships among Emerging Adults in the Digital Age: Self comparison in digital world	2017	341	CGI Global, USA
3	Buku: Seri pemikiran psikologi untuk bangsa: Psikologi dan teknologi Informasi: Integrasi Psikologi dan Teknologi informasi	2016		Himpunan Psikologi Indonesia
4	Buku: Seri pemikiran psikologi untuk bangsa: Revolusi mental: Menentang Diskriminasi merentang persaudaraan	2015		Himpunan Psikologi Indonesia
5	Buku: Psychology for Daily life	2017		Raja Grafindo
6	Kota untuk kita dan kita untuk kota	2017		Nulisbuku.com
7	Buku: Seri pemikiran psikologi untuk bangsa seri 3 dan 4	2018, 2020		Himpunan Psikologi Indonesia

H. Perolehan HKI Dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Modul konseling Wawancara Atlet	2017		
2	Alat peraga: Poster dan booklet	2017		
3	Resensi film (2 HKI)			
4	Modul pendidikan seksual			
5	Modul Lintas budaya			
6	Film edukasi anti korupsi			
7	Panduan Pendidikan Anti Perundungan Secara Daring Bagi Anak Dan Remaja			

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	Rancangan UU kesehatan Jiwa	2013	Indonesia	

J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari Pemerintah, Asosiasi atau Institusi Lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
	Penulis artikel terbanyak dan terhits	Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara	2017

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan pengabdian masyarakat.

Bintaro Jaya, Januari 2021

Ketua Pengusul

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Clara', with a horizontal line underneath.

(Dr. Clara Moningka, S.Psi., M.Si)

LAMPIRAN SURAT PERMINTAAN MENJADI NARA SUMBER

No. 43/II/2020/IB/AMPI

Kepada Yth.
Ibu Dr. Clara Moningka
Staf Pengajar Prodi Psikologi
Universitas Pembangunan Jaya
Di tempat

Re: Narasumber Info Bintaro

Dengan hormat,
Bersama dengan ini kami memohon kesediaan Ibu untuk menjadi narasumber untuk artikel psikologi yang dimuat di website Info Bintaro (www.infobintaro.com). Artikel tersebut merupakan artikel psikologi populer yang akan dimuat setiap dua minggu sekali selama 1 tahun (Februari 2021 – Februari 2022).

Tujuan dari dimuatnya artikel ini untuk memberikan pengetahuan psikologi populer kepada warga Bintaro. Demikian permohonan ini kami sampaikan. Besar harapan kami, Ibu dapat menjadi narasumber kami.

Atas perhatian Ibu, kami ucapkan banyak terima kasih.

Tangerang Selatan, Januari 2021



(Eva Grace Sengkey)
Managing Partner INFO BINTARO