

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

**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
(Program Kemitraan Masyarakat)**



**NARASUMBER WEBINAR
SELF-AWARENESS AND COPING MECHANISM SETTING**

TIM PENGUSUL

- 1. Ketua : Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog (NIP: 08.0821.019)**
- 2. Anggota:**
 - a. Jennifer Shalom Pontoh (NIM: 2021031084)**
 - b. Azzahra Asihputri Alibasya (NIM: 2021031090)**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA
MEI 2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Narasumber Webinar *Self-Awareness and Coping Mechanism Setting*

Peneliti/Pelaksana

a. Nama Lengkap : Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog
b. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya
c. NIP : 08.0821.019
d. Jabatan Fungsional :
e. Program Studi : Psikologi
f. Nomor HP : 089676202012
g. Alamat surel (*e-mail*) : Ellyana.dwi@upj.ac.id

Anggota (1)

a. Nama Lengkap : Jennifer Shalom Pontoh
b. NIDN : 2021031084
c. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya

Anggota (2)

a. Nama Lengkap : Azzhara Asihputri Alibasya
b. NIDN : 2021031090
c. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya

Institusi Mitra (Jika ada)

Nama Instutusi Mitra : AIESEC in Trisakti
Alamat : Jl. Kyai Tapa No.1, RT.6/RW.16, Grogol, Kec. Grogol Petamburan Jakarta Barat, DKI Jakarta 11440, Indonesia.

Penanggung Jawab : Muhammad Orlando
Tahun Pelaksanaan : 2022
Biaya Tahun Berjalan : -
Biaya Keseluruhan : Penyelenggara

Tangerang Selatan, 12 Mei 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis



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

Ketua,



(Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog)
NIP/NIK : 08.0821.019

Menyetujui,
Kepala Lembaga P2M



(Dr. Edi Purwanto)
NIP/NIK : 08.0720.014



RINGKASAN

AIESEC in Trisakti merupakan salah satu cabang dari 27 komite lokal AIESEC di Indonesia, yang juga telah berdiri sejak tahun 2016, berlokasi di Jakarta Barat. AIESEC in Trisakti berkomitmen untuk mengembangkan kepemimpinan generasi muda di Universitas Trisakti dan sebagai wadah bagi para anggotanya untuk dapat merasakan pengalaman dalam andil untuk mencapai perdamaian serta pencapaian potensi umat manusia.

AIESEC Future Leaders (AFL) adalah program 3 bulan yang memberikan pembinaan pemuda dalam bentuk komunitas untuk mengembangkan peran kepemimpinan pemuda di masyarakat. AFL terdiri dari sesi pengembangan soft skill dan hard skill dimana peserta bisa mendapatkan materi dari pembicara dan pelatihan dari coaches yang akan membimbing mereka selama dan setelah program AFL dilaksanakan.

AFL menasar para pemuda yang ingin produktif dan memiliki keinginan untuk mengembangkan soft dan hard skill mereka untuk menjadi pemimpin masa depan AIESEC Values diterapkan sebagai nilai dan pedoman untuk mengukur kualitas program yang kami rancang dan menanamkan nilai-nilai tersebut kepada generasi muda di Indonesia. Nilai-nilai ini akan diimplementasikan melalui kegiatan AFL. Kegiatan inti dari AFL in Trisakti antara lain Bi-Weekly Sessions, Sharing Sessions, International Networking Spaces, dan Activating Leadership Support. Tema kegiatan ini adalah *Self-Awareness and Coping Mechanism Setting* yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap diri pun lingkungannya serta dapat menyelesaikan permasalahan yang ada secara konstruktif.

PRAKATA

Laporan pengabdian masyarakat ini dibuat sebagai pertanggungjawaban atas penugasan dari Rektor Universitas Pembangunan Jaya melalui Surat Tugas Nomor: 150/STE-REK/UPJ/04.22. Kegiatan webinar berbentuk pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi kerjasama antara Universitas Pembangunan Jaya dan AIESEC in Trisakti. Kegiatan ini dilangsungkan menggunakan zoom meeting diadakan pada hari Sabtu, 23 April 2022. Laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terkait.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	6
BAB 1 PENDAHULUAN	7
BAB 2 TARGET DAN LUARAN	8
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	9
BAB 4 KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	10
BAB 5 HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	11
BAB 6 RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA.....	12
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	13
LAMPIRAN	14
Lampiran 1. Undangan	14
Lampiran 2. Surat Tugas.....	15
Lampiran 3. Materi Kegiatan	16
Lampiran 4. Poster Digital Kegiatan	20
Lampiran 5. Sertifikat.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Undangan

Lampiran 2. Surat Tugas dari Universitas Pembangunan Jaya

Lampiran 3. Materi Kegiatan

Lampiran 4. Poster Digital Kegiatan

Lampiran 5. Sertifikat

BAB 1

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah mengubah semua tatanan kehidupan manusia. Pada aspek pendidikan, situasi ini telah mengubah tatanan yang sebelumnya telah ada. Proses pembelajaran yang diberikan secara virtual kini merupakan hal yang biasa ditemui. Sebagai seorang dosen yang dituntut untuk menjalankan tri darma perguruan tinggi, proses, kegiatan pengabdian masyarakat merupakan komponen yang sama pentingnya dengan pendidikan dan penelitian. Kini, kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilakukan secara virtual sehingga tetap dapat dilakukan dengan memperhatikan protokol kesehatan (prokes) yang diatur selama masa Pandemi.

Di sisi lain, kegiatan kerja sama harus tetap dijalankan oleh institusi pendidikan, termasuk Universitas Pembangunan Jaya (UPJ). Salah satu bentuk kerjasama yang penting untuk dilakukan adalah melakukan kerjasama dengan Organisasi dan Komunitas. Kerjasama yang luas dengan komponen sekolah diharapkan dapat memperkenalkan UPJ sebagai Perguruan Tinggi yang berdaya saing di Indonesia, sekaligus sebagai upaya menarik minat siswa untuk melanjutkan pendidikan di UPJ.

Atas dasar hal tersebut, Universitas Pembangunan Jaya berkolaborasi dengan Komunitas AIESEC in Trisakti mengadakan webinar pengabdian masyarakat yang menghadirkan pembicara dari Universitas Pembangunan Jaya sebagai narasumber utama, yang direncanakan dilaksanakan pada hari Sabtu, 23 April 2022. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan efek simbiosis mutualisme di kedua belah pihak. Di satu sisi, kegiatan ini dapat memberikan manfaat pada Universitas Pembangunan Jaya sebagai media promosi pada institusi pendidikan menengah, sedangkan di sisi lain melalui kegiatan ini, masyarakat mendapatkan tambahan wawasan dalam penerapan ilmu psikologi. Pada webinar ini dihadirkan pembicara utama penulis sendiri, Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog. Adapun peserta kegiatan adalah seluruh anggota AIESEC in Trisakti pun masyarakat umum terkhusus siswa kelas 12 SMA dan mahasiswa tingkat satu atau dua yang saat ini sedang menjalankan perkuliahan secara online.

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

Target audiens kegiatan ini merupakan seluruh anggota seluruh anggota AIESEC in Trisakti pun masyarakat umum terkhusus siswa kelas 12 SMA dan mahasiswa tingkat satu atau dua yang saat ini sedang menjalankan perkuliahan secara online. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 23 April 2022. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan wawasan tentang *self awareness* dan bagaimana cara mengelola permasalahan dengan konstruktif.

Luaran kegiatan ini adalah materi presentasi yang dilaksanakan pada tanggal 23 April 2022.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan berjalan sebagai berikut:

1. AIESEC in Trisakti mengirimkan email kesediaan berkolaborasi terkait kegiatan webinar dan TOR (Term of Reference) pada tanggal 10 Maret 2022
2. Poster disebar di media sosial pada tanggal 12 April 2022
3. AIESEC in Trisakti mengirimkan surat undangan resmi yang ditujukan kepada narasumber pada tanggal 18 April 2022
4. Narasumber meminta Surat Tugas kepada pihak UPJ sehubungan dengan undangan yang telah disampaikan
5. Kegiatan dilakukan melalui zoom meeting tanggal 23 April 2022 pukul 13.00 - selesai. Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan oleh MC dan diakhiri dengan Q&A session serta foto bersama.

BAB 4

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan dua universitas, yaitu Universitas Pembangunan Jaya (UPJ), melalui Fakultas Humaniora dan Bisnis (FHB), dan AISEC in Trisakti. Pembicara berasal dari UPJ, yaitu dari FHB UPJ adalah Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog (Prodi Psikologi). Pembicara adalah dosen Prodi Psikologi sesuai dengan keahlian dalam bidang psikologi klinis.

BAB 5

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

5.1. Hasil

Kegiatan ini merupakan webinar yang dilaksanakan pada 23 April 2022. Kegiatan ini memiliki tema *Self Awareness and Coping Mechanism Setting* yang berisi tentang:

1. Definisi dan manfaat *self awareness*
2. Dampak dari *self awareness* yang rendah
3. Kategori *self awareness*
4. Cara meningkatkan *self awareness*

5.2. Luaran

Kegiatan ini merupakan webinar yang dilaksanakan pada tanggal 23 April 2022. Bukti webinar, materi dan sertifikat telah dimasukkan ke dalam lampiran.

BAB 6

RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, kegiatan ini dapat dilanjutkan untuk kerja sama institusi. Kegiatan seperti ini perlu dilakukan berikutnya dikarenakan selain implementasi kegiatan kerja sama juga menjadi bagian dari pengabdian masyarakat bagi dosen.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Kegiatan ini merupakan webinar yang dilaksanakan pada tanggal 23 April 2022. Kegiatan ini memiliki tema *Self Awareness and Coping Mechanism Setting* yang berisi tentang:

1. Definisi dan manfaat *self awareness*
2. Dampak dari *self awareness* yang rendah
3. Kategori *self awareness*
4. Cara meningkatkan *self awareness*

7.2. Saran

Pelaksanaan webinar *Self Awareness and Coping Mechanism Setting* memunculkan beberapa saran:

1. Topik yang diangkat oleh AIESEC in Trisakti pada intinya merespon situasi yang ada di sekitar kita. Namun, akan lebih baik jika poster dapat dipublikasikan dengan segera sehingga peserta yang mengikuti kegiatan ini juga menjadi lebih banyak.
2. Pihak Prodi Psikologi UPJ dapat mengambil peran aktif dengan memunculkan ide topik sesuai dengan kebutuhan mahasiswa atau masyarakat urban secara umum yang selama ini telah menjadi fokus perhatiannya.
3. Mahasiswa UPJ juga dapat diarahkan untuk mengikuti kegiatan yang berkolaborasi dengan UPJ untuk melakukan evaluasi, baik dalam hal konten maupun hal topik. Hasilnya dapat diberikan kepada pihak UPJ untuk menjadi pertimbangan lebih lanjut ketika membuat kegiatan serupa.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Undangan



AIESEC in Trisakti
Jl. Kyai Tapa No.1, RT.6/RW.16, Grogol, Kec. Grogol Petamburan
Jakarta Barat, DKI Jakarta 11440, Indonesia.
www.aiesec.or.id | +6287890578701 | aiesecintrisakti1@gmail.com

INVITATION LETTER

No. 001/TRISAKTI/AFL/IV/2022

Dear, Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog (Psychology Lecturer at UPJ)

AIESEC Future Leaders (AFL) is an initiative program which provides youth development in a 3 months program which consist of sessions for skill-development spaces. It provides youth development to take further leadership roles and introduce them to the concept of leadership development with us. We will host a series of events in the form of webinars to fulfill our mission. One of the themes of our event, in the first month (April) of the second session is, "Self-Awareness and Coping Mechanism Setting".

In this regard, we would like to invite you to be a speaker at the AIESEC Future Leaders (AFL) event in the first month (April) of the second session, with the theme "Self-Awareness and Coping Mechanism Setting".

The activities will be carried out on:

Date : Saturday, 23rd April 2022
Time : 13.00 WIB - finished
Place : Zoom meeting

Thus we convey this invitation. We believe that your knowledge and experience regarding this topic will be of great benefit to our participants. Thank you for your attention.

Accepted by AIESEC in Trisakti

A circular stamp with the text "LOCAL COMMITTEE AIESEC IN TRISAKTI" around the perimeter. In the center of the stamp, there is a handwritten signature in blue ink that appears to be "Ddr".

Muhammad Orlando
LCVP of AIESEC Future Leaders
AIESEC in Trisakti

Lampiran 2. Surat Tugas



LETTER of ASSIGNMENT
No:150/STE-REK/UPJ/04.22

The Rector of Universitas Pembangunan Jaya hereby assigns:

Name : Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog
Position : Lecturer
Study Program/ Work Unit: Psychology

to participate in :

Event : As a Speaker at the AIESEC Future Leaders (AFL) event in the first month (April) of the second session with the theme "Self-Awareness and Coping Mechanism Setting".

Destination : Online zoom meeting
 In Town Out of Town Overseas

Day/ Date : Saturday/ 23rd April 2022
Time : 13.00 WIB - finished

Classification : Written Invitation Verbal Invitation Others

Type of Official Travelling : Institutional Cooperation
 Initiative Expertise

This letter is to certify that above-mentioned employee is representing UPJ. The assignee is required to present a written report upon his participation in the event and to disseminate it to the campus community.

Issued at : Bintaro Jaya, South Tangerang
Date : April 19th 2022

Assignor:

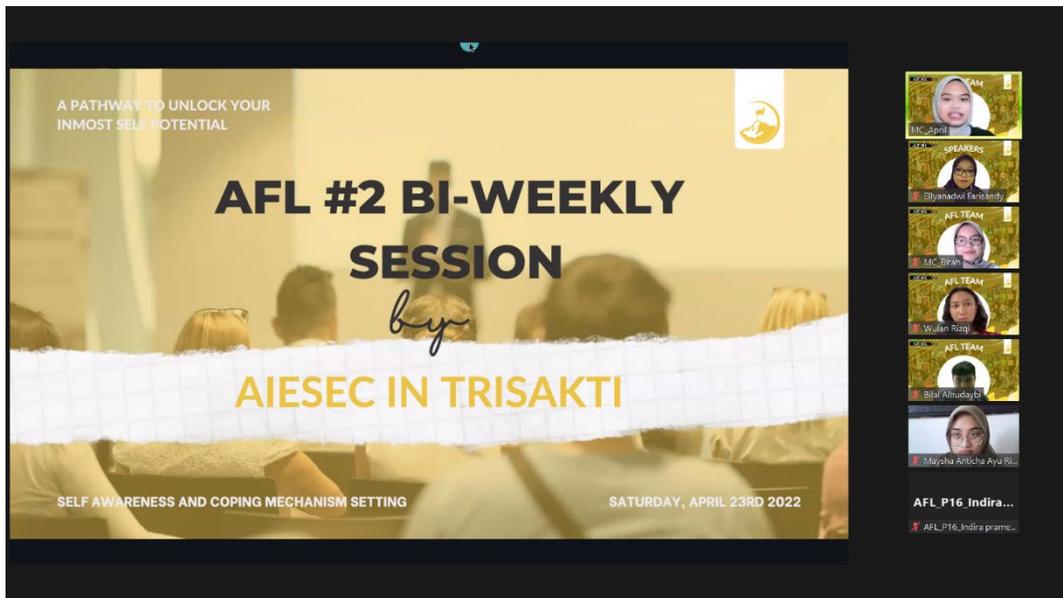


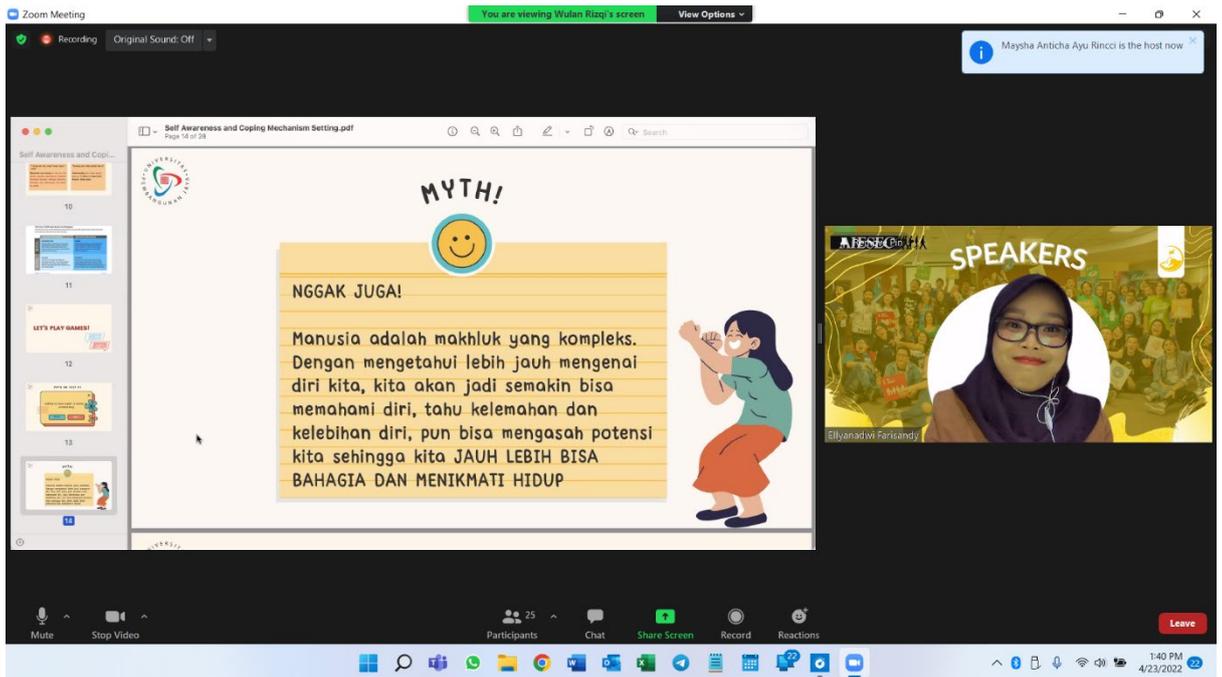
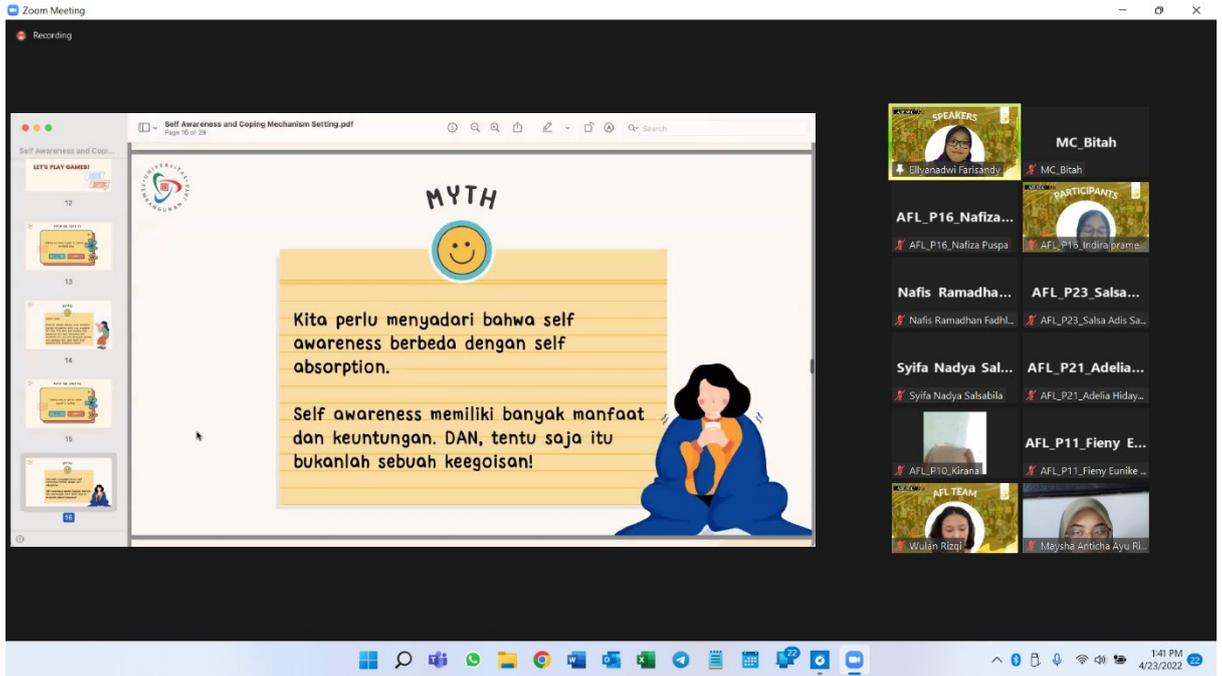
Leenawaty Limantara, Ph.D
Rector

- cc:
- Bureau of Resources and Finance
 - Human Capital Development
 - Finance Department

Note:
Scanned certificate (if any), assignment letter has been signed by the organizer, materials, official travel reports must be submitted to Human Capital Development no later than 1 week after the activity.

Lampiran 3. Materi Kegiatan





Zoom Meeting | You are viewing Wulan Rizqi's screen | View Options

Recording | Original Sound: Off

Self Awareness and Coping Mechanism Setting.pdf | Page 19 of 28

MYTH OR FACT 01

Getting to know myself is boring or uninteresting

MYTH | FACT

Participants: 26 | Chat | Share Screen | Record | Reactions

Mute | Stop Video

1:39 PM 4/23/2022

Participants list:

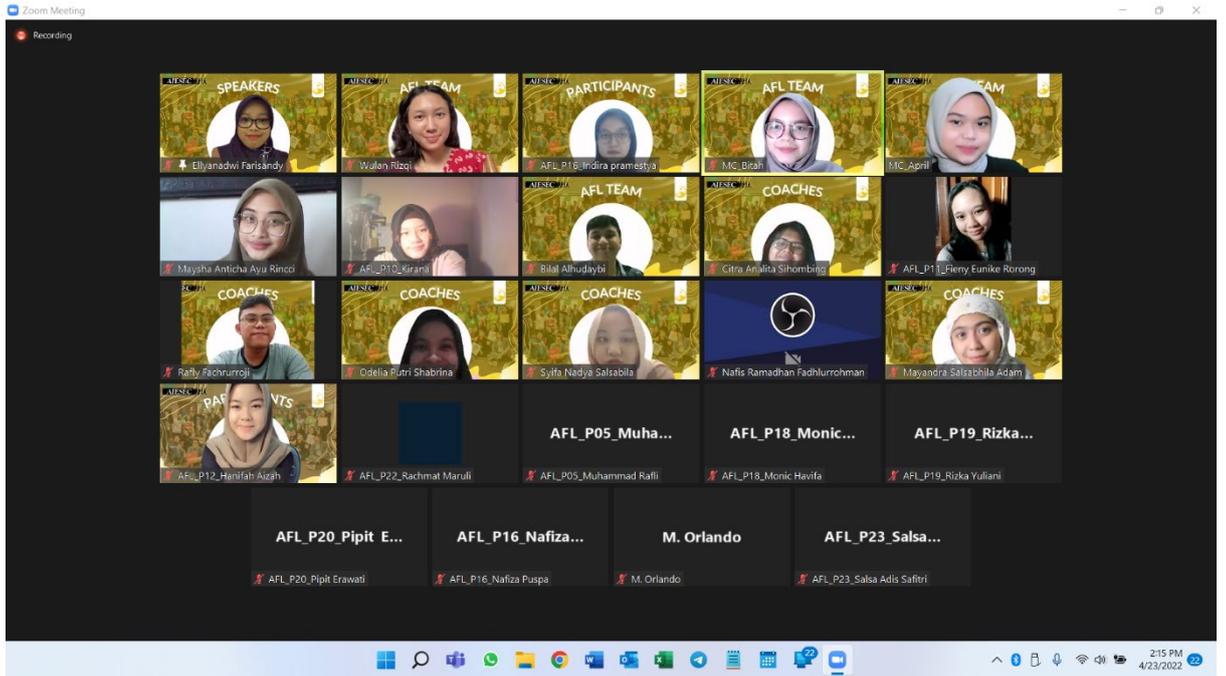
- SPEAKERS: Ellyanadwi Fariandy
- MC: MC_Bitah
- PARTICIPANTS:
 - AFL_P16_Nafiza... (AFL_P16_Nafiza Puspa)
 - AFL_P16_Indira prame...
 - Nafis Ramadha... (Nafis Ramadhan Fadhl...)
 - AFL_P23_Salsa... (AFL_P23_Salsa Adis Sa...)
 - Syifa Nadya Sal... (Syifa Nadya Salsabila)
 - AFL_P21_Adelia... (AFL_P21_Adelia Hiday...)
 - AFL_P11_Fiery E... (AFL_P11_Fiery Eunike ...)
 - AFL_P10_Kirana
 - AFL_P11_Fiery Eunike ...
- AFL TEAM: Wulan Rizqi, Maysya Anticha Ayu Ri...

Zoom Meeting | Recording

Grid of participants:

- SPEAKERS: Ellyanadwi Fariandy
- AFL TEAM: Wulan Rizqi
- PARTICIPANTS: AFL_P16_Indira pramestya
- AFL TEAM: MC_Bitah
- AM: MC_Agril
- Maysya Anticha Ayu Rincio
- AFL_P10_Kirana
- AFL TEAM: Bilal Alhuzaybi
- COACHES: Citra Analita Sihombing
- AFL_P11_Fiery Eunike Rorong
- COACHES: Rafly Fachrurroji
- COACHES: Odella Putri Shabrina
- COACHES: Syifa Nadya Salsabila
- COACHES: Nafis Ramadhan Fadhlurrohman
- COACHES: Mayandra Salsabhila Adam
- AFL_P12_Hanfah Aisah
- AFL_P22_Rachmat Maruli
- AFL_P05_Muha...
- AFL_P18_Monic...
- AFL_P19_Rizka...
- AFL_P18_Monic Havifa
- AFL_P19_Rizka Yuliani
- AFL_P20_Pipit E... (AFL_P20_Pipit Erawati)
- AFL_P16_Nafiza... (AFL_P16_Nafiza Puspa)
- M. Orlando (M. Orlando)
- AFL_P23_Salsa... (AFL_P23_Salsa Adis Safitri)

2:15 PM 4/23/2022



Lampiran 4. Poster Digital Kegiatan

<https://www.instagram.com/p/Cb9kbqxP-ma/>



