

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

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



**NARASUMBER WEBINAR**  
**PENTINGNYA MENTAL HEALTH GENERASI MILENIAL DALAM PEMBELAJARAN  
NEW NORMAL**

**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 Pentingnya Mental Health Generasi Milenial dalam Pembelajaran New Normal

### Peneliti/Pelaksana

a. Nama Lengkap : Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog  
b. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya  
b. NIP : 08.0821.019  
c. Jabatan Fungsional :  
d. Program Studi : Psikologi  
e. Nomor HP : 089676202012  
f. 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 : Azzahra Asihputri Alibasya  
b. NIDN : 2021031090  
c. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya

### Institusi Mitra (Jika ada)

Nama Institusi Mitra : Senat Taruna Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang  
Alamat : Jl. Baru Tanjungpura- Klari Kelurahan Karang Pawitan  
Kecamatan Karawang Barat Kabupaten Karawang Jawa Barat

Penanggung Jawab : Bagus Santoso

Tahun Pelaksanaan : 2022

Biaya Tahun Berjalan : -

Biaya Keseluruhan : Penyelenggara

Tangerang Selatan, 12 Mei 2021

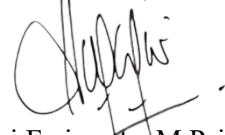
Mengetahui,

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

Pandemi COVID-19 yang terjadi selama kurang lebih dua tahun belakangan memunculkan berbagai dampak negatif terutama pada mahasiswa yang merasakan berbagai perubahan, misalnya: perubahan perkuliahan yang awalnya *offline* menjadi *online*, tidak bertemunya mahasiswa dengan teman-temannya yang berada di PT, dan sebagainya. Hal ini bisa memunculkan stres pada mahasiswa. Senat Taruna Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang merespons situasi ini dengan memberikan psikoedukasi terkait bagaimana cara menjaga kesehatan mental generasi milenial dalam pembelajaran *new normal*.

## **PRAKATA**

Laporan pengabdian masyarakat ini dibuat sebagai pertanggungjawaban atas penugasan dari Rektor Universitas Pembangunan Jaya melalui Surat Tugas Nomor: 079/STE-REK/UPJ/03.22. Kegiatan webinar berbentuk pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi kerjasama antara Universitas Pembangunan Jaya dan Senat Taruna Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang. Kegiatan ini dilangsungkan menggunakan zoom meeting diadakan pada hari Sabtu, 26 Maret 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 .....	19
Lampiran 5. Sertifikat.....	20

## **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 organisasi dan komunitas 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 Senat Taruna Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang mengadakan webinar pengabdian masyarakat yang menghadirkan pembicara dari Universitas Pembangunan Jaya sebagai narasumber utama, yang direncanakan dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Maret 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 Senat Taruna Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang, Pengandaran dan Bone Kementerian Kelautan dan Perikanan pun masyarakat umum terkhusus mahasiswa yang saat ini sedang menjalankan perkuliahan secara online.

## **BAB 2**

### **TARGET DAN LUARAN**

Target audiens kegiatan ini merupakan seluruh anggota Taruna/i kampus Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang, Pangandaran, dan Bone. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 26 Maret 2022. Tujuan kegiatan ini adalah:

1. Memberikan pemahaman mengenai definisi dan komponen kesehatan mental
2. Memberikan pemahaman mengenai definisi, penyebab, dan jenis stres
3. Memberikan pemahaman mengenai definisi kecemasan
4. Memberikan pemahaman mengenai dampak stres dan kecemasan ke kehidupan sehari-hari individu
5. Memberikan mitos dan fakta terkait stres dan kecemasan
6. Memberikan pemahaman mengenai cara mengelola stres dan kecemasan dengan baik
7. Meningkatkan kepekaan Taruna/I menyadari akan pentingnya kesehatan mental dalam pembelajaran di era *new normal*.

Luaran kegiatan ini adalah materi presentasi yang dilaksanakan pada tanggal 26 Maret 2022.



### **BAB 3**

#### **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan berjalan sebagai berikut:

1. Senat Taruna Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang mengirimkan email kesediaan berkolaborasi terkait kegiatan webinar pada tanggal 26 Februari 2022
2. Senat Taruna Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang mengirimkan TOR (Term of Reference) tanggal 2 Maret 2022
3. Senat Taruna Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang mengirimkan surat undangan resmi yang ditujukan kepada narasumber pada tanggal 11 Maret 2022
4. Poster disebarakan di media sosial pada tanggal 23 Maret 2022
5. Narasumber meminta Surat Tugas kepada pihak UPJ sehubungan dengan undangan yang telah disampaikan
6. Kegiatan dilakukan melalui zoom meeting tanggal 26 Maret 2022 pukul 09.00 – 10.45. 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 Senat Taruna Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang. 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 tanggal 26 Maret 2022. Kegiatan ini memiliki tema Pentingnya *Mental Health* Generasi Milenial dalam Pembelajaran *New Normal* yang berisi tentang:

1. Memberikan pemahaman mengenai definisi dan komponen kesehatan mental
2. Memberikan pemahaman mengenai definisi, penyebab, dan jenis stres
3. Memberikan pemahaman mengenai definisi kecemasan
4. Memberikan pemahaman mengenai dampak stres dan kecemasan ke kehidupan sehari-hari individu
5. Memberikan mitos dan fakta terkait stres dan kecemasan
6. Memberikan pemahaman mengenai cara mengelola stres dan kecemasan dengan baik
7. Meningkatkan kepekaan Taruna/I menyadari akan pentingnya kesehatan mental dalam pembelajaran di era *new normal*.

#### 5.2. Luaran

Kegiatan ini merupakan webinar yang dilaksanakan pada tanggal 26 Maret 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 26 Maret 2022. Kegiatan ini memiliki tema Pentingnya Mental Health Generasi Milenial Dalam Pembelajaran New Normal yang berisi tentang:

1. Memberikan pemahaman mengenai definisi dan komponen kesehatan mental
2. Memberikan pemahaman mengenai definisi, penyebab, dan jenis stres
3. Memberikan pemahaman mengenai definisi kecemasan
4. Memberikan pemahaman mengenai dampak stres dan kecemasan ke kehidupan sehari-hari individu
5. Memberikan mitos dan fakta terkait stres dan kecemasan
6. Memberikan pemahaman mengenai cara mengelola stres dan kecemasan dengan baik
7. Meningkatkan kepekaan Taruna/I menyadari akan pentingnya kesehatan mental dalam pembelajaran di era *new normal*.

#### 7.2. Saran

Pelaksanaan webinar Pentingnya *Mental Health* Generasi Milenial Dalam Pembelajaran *New Normal* memunculkan beberapa saran:

1. Topik yang diangkat oleh Senat Taruna Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang 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



**SENAT TARUNA**  
**POLITEKNIK KELAUTAN DAN PERIKANAN KARAWANG**  
Sekretariat : Jl. Baru Tanjungpura – Klari Kelurahan Karang Pawitan Kecamatan  
Karawang Barat Kabupaten Karawang Jawa Barat  
Email : [senattarunapoltekkpkarawang16@gmail.com](mailto:senattarunapoltekkpkarawang16@gmail.com)

---

Nomor : 144/POLTEK-KRW/ST/und/III/2022 Karawang, 11 Maret 2022  
Lampiran : -  
Hal : **Undangan Webinar Mental Health**

Yth. **Ellyana Dwi Farisandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Dosen Psikologi UPJ)**  
di tempat

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakannya Kegiatan Webinar Mental Health yang diselenggarakan oleh Senat Taruna Bidang Pendidikan dan Keputrian dengan Tema “Pentingnya Mental Health Generasi Milenial dalam Pembelajaran New Normal”.

Kami Senat Taruna bermaksud mengundang Ibu Ellyana Dwi Farisandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog untuk menghadiri sebagai Pemateri yang akan dilaksanakan pada :

Hari, Tanggal : Sabtu, 26 Maret 2022  
Waktu : Pukul 09.00 WIB - s/d Selesai  
Tempat : Zoom Meeting  
Link : -

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kehadiran Ibu, diucapkan terimakasih.

Ketua Senat Taruna



**Bagus Santoso**  
NIT: 19.7.04.072

## Lampiran 2. Surat Tugas



**SURAT TUGAS**  
No: 079/STE-REK/UPJ/03.22

Dengan ini Universitas Pembangunan Jaya menugaskan kepada:

Nama : Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog  
Jabatan : Dosen  
Program Studi : Psikologi

Untuk melaksanakan tugas ke:

Kegiatan : Pemateri Webinar dengan Tema “Pentingnya *Mental Health* Generasi Milenial dalam Pembelajaran *New Normal*”, yang diselenggarakan oleh Senat Taruna Bidang Pendidikan dan Keputrian Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang

Alamat Tujuan :  Online melalui zoom  
 Dalam Kota  Luar Kota  Luar Negeri

Hari/Tanggal : Sabtu / 26 Maret 2022

Waktu : 09.00 WIB – Selesai

Sifat :  Undangan Tertulis  Undangan Lisan  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 : 11 Maret 2022

Yang menugaskan,

  
**Leenawaty Limantara, Ph.D**  
Rektor


Tembusan:

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

Catatan:

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


### Lampiran 3. Materi Kegiatan



## How to handle stress and anxiety

**5** Fokus pada apa yang bisa kita kendalikan

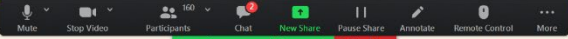
Banyak variabel kehidupan yang ada di luar kendali kita. Jadi, fokuslah pada hal-hal yang ada di dalam kendali kita.



<http://www.jeffruley.com/2017/06/focus-on-things-you-can-control.html>

JONGORDON.COM

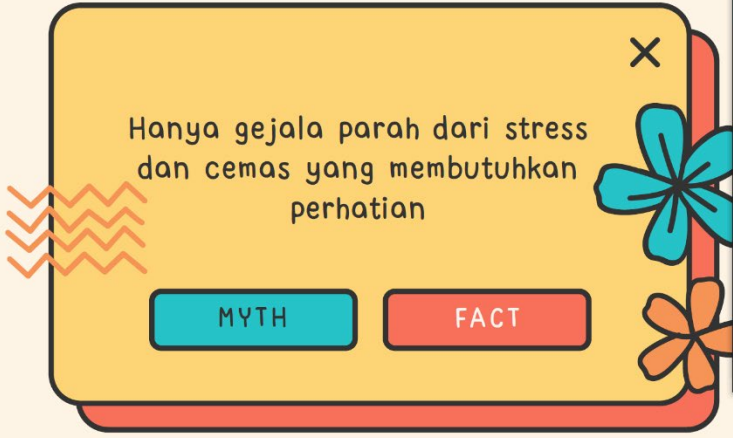
*(Zoom Meeting Interface: You are screen sharing, Stop Share, A. Sri Dewi Sya..., A. Sri Dewi Syamsul, F, Ferdy Ibar, 0580L Puspita Amelia Putri Sanitika, Dwi Nur Zakaria..., Dwi Nur Zakaria TPI C remaja)*



## MYTH OR FACT 02

Hanya gejala parah dari stress dan cemas yang membutuhkan perhatian

**MYTH**      **FACT**



*(Zoom Meeting Interface: Blyanadwi Farisandy, BDI REMAJA IRWAN FAJAR, Remaja\_RUHUL..., Remaja\_RUHUL ARIFA MAKMUR, Rizky Nur F, Rizky Nur F, POLTEK KPI BONE)*



UNIVERSITAS JAWA  
WIDYARANGUNAN

148  
You are screen sharing  
Stop Share

## Definition of anxiety

anx·i·e·ty/ˈæŋˈzɪədē/ (noun)  
a feeling of **worry, nervousness, or unease**, typically about an imminent event or something with an uncertain outcome.

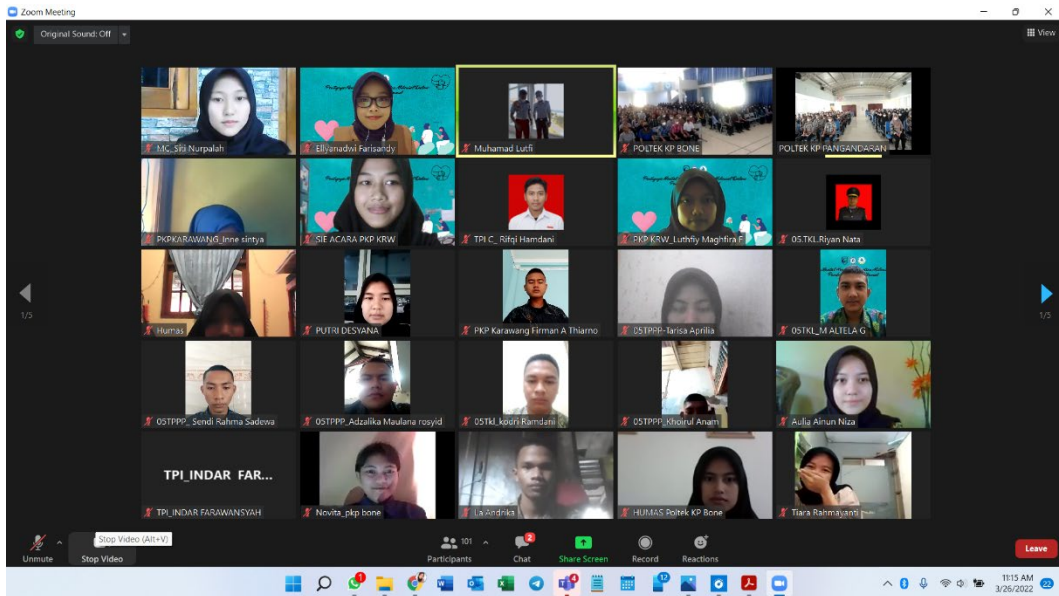
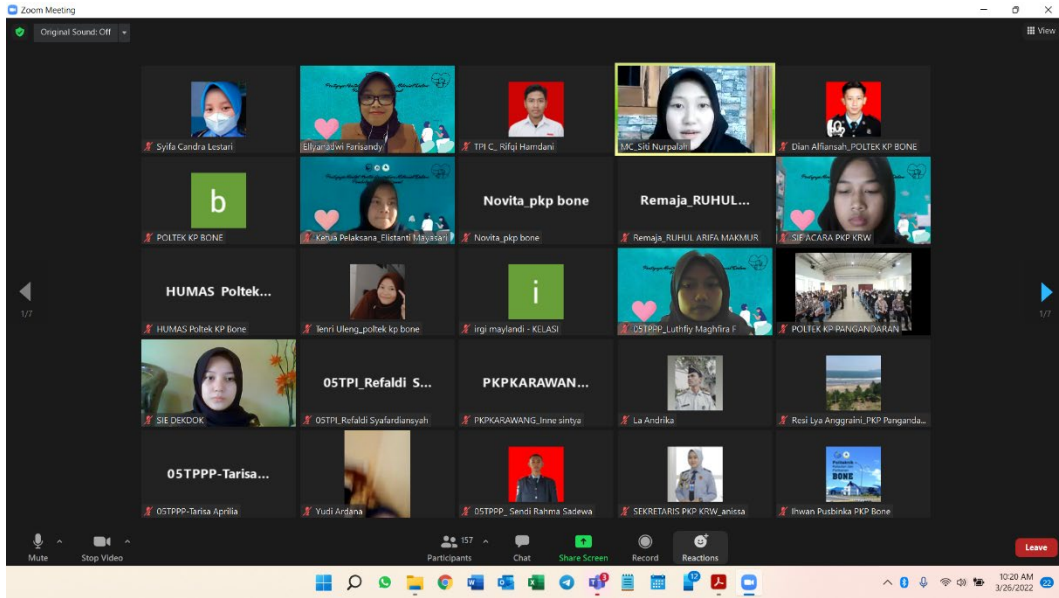
Anxiety is a **normal reaction** to uncertainty and things that may harm us (Canadian Mental Health Association, 2020)

Ellyanadwi Farsandy  
SIE DEKDOK  
OSTKL\_Sabrina...  
OSTKL\_Sabrina Fridatul J.  
STPI-muslimin  
Sri Wahyuni pk...  
Sri Wahyuni pkp bore

You are screen sharing  
Stop Share

Salah satu yang bisa memengaruhi kesehatan mental individu adalah **STRES**

Ellyanadwi Farsandy  
irgi maylandi - KELAS  
10\_Idhan Halik  
10\_Idhan Halik  
OSTPPP BELA BINTANG MAHARANI  
OSTPPP Amika Nadia Putri



**Lampiran 4. Poster Digital Kegiatan**

<https://www.instagram.com/p/CbbOD3Nv9ku/>

The poster features a purple background with white and yellow text. At the top left, there are three circular logos. The main title 'WEBINAR' is in a white box, followed by the subtitle 'PENTINGNYA MENTAL HEALTH GENERASI MILENIAL DALAM PEMBELAJARAN NEW NORMAL'. The date 'SABTU, 26 MARET 2022' is in a blue box, and the time 'PUKUL 09.00 WIB/10.00 WITA' is in a yellow box. A list of facilities includes 'E-Sertifikat', 'Dorprize', and 'Knowledge'. The Zoom logo and meeting details (Meeting Number: 827 3340 0424, Password: webinar123) are provided. Contact information for three individuals is listed at the bottom left. On the right, a large photo of a woman in a hijab is shown, with two smaller circular photos of other participants below it. Each photo is accompanied by a name and title in a yellow box.

**WEBINAR**

**PENTINGNYA MENTAL HEALTH  
GENERASI MILENIAL DALAM  
PEMBELAJARAN NEW NORMAL**

**SABTU, 26 MARET 2022**

**PUKUL 09.00 WIB/10.00 WITA**

Fasilitas :  
- E-Sertifikat  
- Dorprize  
- Knowledge

Live  **zoom**

Meeting Number      Password  
827 3340 0424      webinar123

Contact Person :  
+62 852-9913-2698 (A. Devi Afayza)  
+62 823-1731-4510 (Ucu Sri Rahayu)  
+62 853-3538-0970 (Fahtia Dwi Cahyani)

  
**Ellyana Dwi Farisandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
(Dosen Psikologi UPJ (Universitas Pembangunan Jaya))  
Narasumber

  
**Siti Nurpalah**  
(Taruni Politeknik Kelautan dan Perikanan Karawang)  
Moderator

Lampiran 5. Sertifikat



# SERTIFIKAT

Diberikan kepada :

**Ellyana Dwi Farisandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Atas partisipasinya sebagai

## NARASUMBER

Dalam acara Webinar  
**"PENTINGNYA MENTAL HEALTH GENERASI MILENIAL DALAM PEMBELAJARAN NEW NORMAL"**  
Sabtu, 26 Maret 2022



**Dr. Guntur Prabowo, A.Pi, M.M**  
DIREKTUR UTAMA  
POLITEKNIK KP KARAWANG



**Arpan Nasri Siregar, S.Pi., M.S.T.Pi**  
DIREKTUR UTAMA  
POLITEKNIK KP PANGANDARAN



**Dra. Ani Leilani, M.Si**  
DIREKTUR UTAMA  
POLITEKNIK KP BONE

