

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

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



NARASUMBER WEBINAR

SELF-LOVE: WAHAI DIRIKU, AKU SIAP MENCINTAIMU

TIM PENGUSUL

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

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA

NOVEMBER 2022

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Self-love: Wahai Diriku, Aku Siap Mencintaimu

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
b. NIDN
c. Perguruan Tinggi

Anggota (2)

a. Nama Lengkap
b. NIDN
c. Perguruan Tinggi

Institusi Mitra (Jika ada)

Nama Institusi Mitra : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa X Rumah Konseling Aku Temanmu
Alamat : -
Penanggung Jawab : Muhamad Jutana
Tahun Pelaksanaan : 2022
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 1.500.000
Biaya Keseluruhan : Penyelenggara

Tangerang Selatan, 22 November 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, S.E., M.M.)

NIP/NIK : 08.0720.014

RINGKASAN

Mencintai diri sendiri adalah salah satu hal yang penting. Dengan mencintai dan menerima diri, individu bisa mampu mengenali kelemahan dan kelebihan diri, pun bisa memaksimalkan potensinya dengan maksimal. Hal inilah yang menginisiasi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa X Rumah Konseling Aku Temanmu untuk menyelenggarakan Seminar mengenai Self-love. Seminar ini bertujuan agar peserta mendapatkan pengetahuan mengenai *self love* dan dapat lebih menerima pun mencintai dirinya sendiri.

PRAKATA

Laporan pengabdian masyarakat ini dibuat sebagai pertanggungjawaban atas penugasan dari Rektor Universitas Pembangunan Jaya melalui Surat Tugas Nomor: 506/STE-REK/UPJ/10.22. Kegiatan webinar berbentuk pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi kerjasama antara Universitas Pembangunan Jaya dan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa X Rumah Konseling Aku Temanmu. Kegiatan ini dilangsungkan secara *offline* di Aula Kampus Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Kegiatan ini diadakan pada hari Sabtu, 22 Oktober 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	18
Lampiran 5. Sertifikat.....	19

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 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa X Rumah Konseling Aku Temanmu mengadakan seminar pengabdian masyarakat yang menghadirkan pembicara dari Universitas Pembangunan Jaya sebagai narasumber utama, yang direncanakan dilaksanakan pada hari Sabtu, 22 Oktober 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 organisasi dan komunitas, sedangkan di sisi lain melalui kegiatan ini, masyarakat mendapatkan tambahan wawasan dalam penerapan ilmu psikologi. Pada seminar ini dihadirkan pembicara utama penulis sendiri, Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog. Adapun peserta kegiatan adalah masyarakat umum.

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

Target audiens kegiatan ini merupakan seluruh masyarakat umum, mulai dari pelajar, mahasiswa, dan seluruh masyarakat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal Sabtu, 22 Oktober 2022. Tujuan kegiatan ini adalah:

1. Memberikan pengetahuan mengenai definisi *insecurity*, *self-love* dan *self acceptance*
2. Memberikan pengetahuan mengenai mitos dan fakta mencintai diri sendiri
3. Memberikan pengetahuan mengenai bagaimana cara mencintai diri sendiri

Luaran kegiatan ini adalah materi presentasi yang dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2022.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan berjalan sebagai berikut:

1. Perwakilan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa X Rumah Konseling Aku Temanmu mengirimkan chat kesediaan berkolaborasi pada tanggal 4 Oktober 2022
2. Perwakilan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa X Rumah Konseling Aku Temanmu mengirimkan surat undangan resmi pada tanggal 6 Oktober 2022
3. Poster disebarakan di media sosial pada tanggal 18 Oktober 2022
4. Narasumber meminta Surat Tugas kepada pihak UPJ sehubungan dengan undangan yang telah disampaikan
5. Kegiatan dilakukan melalui zoom meeting tanggal 22 Oktober 2022 pukul 09.00 – 11.30 di Aula Kampus Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
6. 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 universitas dan komunitas, yaitu Universitas Pembangunan Jaya (UPJ), melalui Fakultas Humaniora dan Bisnis (FHB), dan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa X Rumah Konseling Aku Temanmu. 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 awalnya dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2022. Kegiatan ini memiliki tema Self-love: Wahai Diriku, Aku Siap Mencintaimu yang berisi tentang:

1. *Insecurity, self love* dan *self acceptance*
2. Mitos dan fakta mencintai diri sendiri
3. Bagaimana cara mencintai diri sendiri

5.2. Luaran

Kegiatan ini merupakan webinar yang dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 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 22 Oktober 2022. Kegiatan ini memiliki tema Self-love: Wahai Diriku, Aku Siap Mencintaimu yang berisi tentang:

1. Memberikan pengetahuan mengenai definisi *insecurity*, *self-love* dan *self acceptance*
2. Memberikan pengetahuan mengenai mitos dan fakta mencintai diri sendiri
3. Memberikan pengetahuan mengenai bagaimana cara mencintai diri sendiri

7.2. Saran

Pelaksanaan seminar Self-love: Wahai Diriku, Aku Siap Mencintaimu memunculkan beberapa saran:

1. Topik yang diangkat oleh Universitas Sultan Ageng Tirtayasa X Rumah Konseling Aku Temanmu 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



RUMAH KONSELING AKU TEMANMU
Jl. Trip Jambakari, Gang Garuda No. 70, Sumurpeung, Kota Serang Banten
Email: info.akutemanmu@gmail.com Telp: 0859 3925 1566



Nomor : 05/FKM/Aku Temanmu/X/22
Lampiran: Proposal Kerjasama Kegiatan
Perihal : Permohonan Sebagai Pemateri

Kepada Yth
Ellyana Dwi Farisandy, M. Psi., Psikolog
Dosen Fakultas Psikologi Universitas Pembangunan Jaya

Di Tempat

Assalamu 'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Salam silaturahmi teriring doa kami sampaikan semoga Ibu senantiasa dalam lindungan Allah SWT serta selalu sehat dalam menjalankan aktivitas kesehariannya, Aamiin.

Rumah Konseling Aku Temanmu merupakan sebuah organisasi penyedia layanan konsultasi pertama di Serang, Banten. Saat ini telah menyediakan layanan konsultasi secara offline maupun online dengan melibatkan para relawan yang terlatih. Rumah Konseling Aku Temanmu didirikan dan diresmikan oleh Lembaga Zakat Dompot Dhuafa Banten atas dasar kepedulian dan keprihatinan akan masalah-masalah sosial remaja yang marak terjadi.

Sehubungann akan dilaksanakannya Kegiatan Festival Kesehatan Mental 2022 dengan tema "SELF LOVE (Wahai Diriku, Aku Siap Mencintaimu)" kami memohon ketersediaan Ibu Ellyana Dwi Farisandy, M. Psi., Psikolog untuk menjadi pemateri yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal: Sabtu, 22 Oktober 2022
Waktu : 09.00 – 11.30 WIB
Tempat : Aula Kampus UNTIRTA Pakupatan

Demikian kami sampaikan atas ketesediaan Ibu Ellyana Dwi Farisandy, M. Psi., Psikolog. Kami ucapkan Terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Serang, 10 Oktober 2022

Muhamad Jutana, S. Sos
Program Director Aku Temanmu

Lampiran 2. Surat Tugas



SURAT TUGAS
No: 506/STE-REK/UPJ/10.22

Dengan ini Universitas Pembangunan Jaya menugaskan kepada:

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

Untuk melaksanakan tugas ke:

Kegiatan : Festival Kesehatan Mental 2022 "SELF LOVE (Wahai Diriku, Aku Siap Mencintaimu)" diselenggarakan oleh Rumah Konseling Aku Temanmu

Alamat Tujuan : Aula Kampus UNTIRTA Pakupatan
 Dalam Kota Luar Kota Luar Negeri

Hari/Tanggal : Sabtu / 22 Oktober 2022
Waktu : 09.00 – 11.30 WIB

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 : 20 Oktober 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.


Yang menyelenggarakan,
Muhawadzah Jutana
Program Director
Aku Temanmu

Universitas Pembangunan Jaya

Jl. Cendrawasih Raya, Blok B7/P, Bintaro Jaya, Sawah Baru, Ciputat, Tangerang Selatan, 15413

Phone: 021.745 5555 | Fax: 021.298 615 25 (Marketing) | Fax.: 021.298 615 45 (Rektorat) | Website: www.upj.ac.id

Lampiran 3. Materi Kegiatan





Lampiran 4. Poster Digital Kegiatan

AKU TEMANMU **DIMPET DHUFAFA**

SEMINAR NASIONAL & FESTIVAL KESEHATAN MENTAL

Sabtu, 22 Oct 2022 09.00 s/d Bahagia **Aula FKIP UNTIRTA Ciwaru** **GRATIS**

Speaker 1
Alfiandy Warih Handoyo, M.Pd.
Dosen Prodi BK FKIP UNTIRTA

Speaker 2
Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog
Psikolog Klinis dan Dosen Prodi Psikologi UPJ

Tema #1:
Build Z Generation to Love Imperfect Thing

Tema #2:
Self Love: Wahai Diriku Aku Siap Mencintaimu

Moderator
Muhamad Jutana, S. Sos
Program Director Rumah Konseling Aku Temanmu

Benefit spesial buat kamu:

- e-Certificate
- Doorprize
- Knowledge

Daftarnya disini ya: <https://msha.ke/akutemanmu>
Klik link di akun Instagram @akuteman_mu atau @bk_untirta

Narahubung:
WhatsApp: 0859-3925-1566

@akuteman_mu **@bk_untirta**
Aku Temanmu **HMJ BK UNTIRTA**

Media Partner: **UK**

Lampiran 5. Sertifikat

