

Kode>Nama Rumpun Ilmu* :039/PSikologi
Bidang Fokus :Psikologi

**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
(Skema Pengabdian)**



**NARASUMBER RADIO TALKS ELSHINTA  
*HOW TO DEAL WITH OVERTHINKING, ANXIETY AND PANDEMIC?***

**TIM PENGUSUL**

**Ketua : Jane L. Pietra/ 0422068806**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA  
JANUAR**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Narasumber Radio Talks Elshinta: How to Deal with Overthinking, Anxiety, and Pandemic?

### Peneliti/Pelaksana

a. Nama Lengkap : Jane L. Pietra  
b. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya  
b. NIDN : 0422068806  
c. Jabatan Fungsional : -  
d. Program Studi : Psikologi  
e. Nomor HP : +62816774822  
f. Alamat surel (*e-mail*) : jane.pietra@upj.ac.id

### Anggota (1)

a. Nama Lengkap : -  
b. NIDN : -  
c. Perguruan Tinggi : -

### Anggota (2)

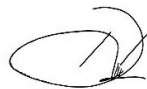
a. Nama Lengkap : -  
b. NIDN : -  
c. Perguruan Tinggi : -

### Institusi Mitra (Jika ada)

Nama Instutusi Mitra : Radio Elshinta  
Alamat : Jl. Joglo Raya No. 70, Jakarat 11640  
Penanggung Jawab : Sovi  
Tahun Pelaksanaan : 2020  
Biaya Tahun Berjalan : -  
Biaya Keseluruhan : Mandiri

Kota Tangerang Selatan, 15 Januari 2021

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis



(Dr. Hendy Tannady)  
NIK: 08.0719.018

Ketua,



(Jane L. Pietra, M.Psi., Psikolog)  
NIK : 08.0519.012

Menyetujui,  
Kepala Lembaga P2M



(Dr. Edi Purwanto, SE, MM)  
NIK 08.0720.014

## **RINGKASAN**

Ketika pandemi COVID-19 menyerang dunia, ratusan ribu orang telah tertular virus ini, dan setiap komunitas telah terpengaruh. Lebih lanjut keadaan yang tidak pasti, membuat setiap lapisan kehidupan masyarakat pun menjadi terpengaruh. Mulai dari sektor ekonomi hingga sektor pendidikan turut terdampak. Hal ini yang menyebabkan munculnya kecemasan-kecemasan maupun perasaan frustrasi, yang dapat berakibat pada penurunan sistem immune. Padahal pada masa saat ini, sangat diperlukan sistem immune yang cukup tinggi agar terhindar dari segala penyakit ataupun virus

Psikologi sebagai salah satu cabang ilmu yang membahas mengenai kesehatan mental, menjadi sangat penting membahas situasi seperti ini dan menjelaskan bagaimana cara-cara untuk beradaptasi dengan keadaan seperti saat ini. Terdapat beberapa sudut pandang yang dapat digunakan, misalnya saja psikologi klinis maupun psikologi sosial untuk menjelaskan fenomena yang saat ini terjadi serta memberikan beberapa saran praktis yang bisa digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi kecemasannya.

Diharapkan dengan terpaparnya informasi mengenai kesehatan mental dan situasi pandemi, maka masyarakat juga memiliki ketangguhan baru dan dapat beradaptasi dalam situasi yang tidak pasti seperti saat ini. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjangkau pendengar Elshinta di seluruh Indonesia.

## PRAKATA

Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh penulis merupakan bagian dari tugas sebagai akademisi, yang tidak hanya melakukan edukasi kepada mahasiswa, tetapi juga memberikan ilmu serta sumbangan bagi masyarakat. Hal ini tentunya memang sudah menjadi bagian dari Tridharma Perguruan Tinggi, yaitu pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Program ini dapat terlaksana atas bantuan banyak pihak. Penulis tentunya berterima kasih kepada Tuhan atas terlaksananya program ini, juga kepada:

1. Rektor Universitas Pembangunan Jaya, Ibu Leenawaty Limantara, Ph.D yang telah mendukung program ini.
2. LP2M UPJ yang mendukung program pengabdian kepada masyarakat serta memberikan dukungan penuh kepada penulis.
3. Lingkak Studi Feminis Tangerang, diwakilkan oleh Khansa, yang sudah bersedia untuk menjalani kerjasama dengan peneliti dan menerima bahan psikoedukasi yang diberikan selama webinar berlangsung.
4. Dekan FHB UPJ, Bapak Dr. Hendy Tannady yang mendukung penuh program pengabdian masyarakat ini.
5. Bapak Aries Yulianto, S.Psi., M.Si. selaku Kaprodi Psikologi yang telah memberikan dukungan bagi penulis.

Serta semua pihak yang mendukung terlaksananya program ini, namun tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
RINGKASAN .....	iii
PRAKATA .....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	8
BAB I PENDAHULUAN .....	9
BAB 2 TARGET DAN LUARAN .....	11
BAB 3 METODE PELAKSANAAN .....	12
BAB 4 KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI .....	13
BAB 5 HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI.....	14
BAB 6 RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA .....	15
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	16
DAFTAR PUSTAKA .....	17
LAMPIRAN .....	18
Lampiran 2. Surat Undangan .....	22
Lampiran 3. Surat Tugas.....	23

## DAFTAR TABEL

Table 1 Rencana Target Capaian Luaran.....	11
--	----

## DAFTAR GAMBAR

<b>Figure 1 Kegiatan Radio Talks Elshinta.....</b>	<b>14</b>
--	-----------

## DAFTAR LAMPIRAN



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Akibat dari munculnya wabah penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh infeksi parah sindrom pernafasan akut coronavirus (SARS-CoV-2) di kota Wuhan China, situasi krisis sosial ekonomi dan tekanan psikologis yang cepat terjadi di seluruh dunia. Meskipun aktivitas sosial telah dibatasi di sebagian besar negara, hampir semua pergerakan individu yang tidak penting dilarang karena karantina, sementara rumah sakit tiba-tiba menerima ribuan pasien COVID-19 yang berada dalam kondisi kritis, serta terpaksa menerapkan protokol kesehatan secara darurat. Dalam konteks ini, masyarakat umum serta sebagian besar petugas kesehatan merupakan garda depan yang mengalami kerentanan terhadap dampak psikologis dan emosional dari infeksi COVID-19 baik karena pandemi maupun akibatnya di seluruh dunia.

Banyak masalah psikologis dan konsekuensi penting dari segi kesehatan mental termasuk stres, kecemasan, depresi, frustrasi, ketidakpastian selama wabah COVID-19 bermunculan secara progresif (Thakur, 2020). Reaksi psikologis umum terkait karantina yang diberlakukan untuk menurunkan penyebaran COVID-19 adalah ketakutan dan kecemasan masyarakat yang meluas yang biasanya terkait dengan wabah penyakit, dan meningkat dengan eskalasi kasus baru bersama dengan informasi yang tidak memadai dan memicu kecemasan yang disediakan oleh media (Zhai Y, 2020). Reaksi psikologis terhadap pandemi COVID-19 dapat bervariasi dari perilaku panik sampai perasaan putus asa hingga perilaku bunuh diri. Kondisi ini tidak hanya dialami oleh para tenaga medis saja, tetapi oleh hampir seluruh masyarakat di dunia.

Ketika populasi umum menjadi semakin terpapar, topik yang memicu kecemasan terkait dengan munculnya krisis kesehatan dan sosial-ekonomi ini perlu diidentifikasi dengan cepat untuk mendeteksi secara dini proses disfungsi dan perubahan gaya hidup maladaptif yang berpotensi menyebabkan timbulnya kondisi kejiwaan (Rubin & Wessely, 2020).

## **1.2. Permasalahan Mitra**

Mitra Program Pengabdian Masyarakat ini merupakan Radio Elshinta, yang merupakan jaringan radio di Indonesia. Dengan kondisi pandemi yang ada di Indonesia saat ini semakin mengkhawatirkan, serta terjadinya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PPSBB) yang berulang kali membuat perasaan cemas serta khawatir semakin meningkat. Rasa frustrasi serta kemarahan juga dapat meningkat dalam situasi seperti saat ini, sehingga menjadi penting untuk memahami kondisi kesehatan mental pribadi agar dapat bertahan dalam situasi pandemi.

**BAB 2**  
**TARGET DAN LUARAN**

Berdasarkan pemaparan dan permasalahan yang ada, maka solusi yang dapat diberikan untuk kondisi ini adalah peneliti melakukan pemaparan materi di kegiatan radio talk untuk memberikan edukasi kepada peserta maupun pendengar radio Elshinta mengenai perspektif psikologi dalam memandang dan mengatasi kecemasan yang muncul akibat adanya pandemik ini.

<b>No</b>	<b>Jenis Luaran</b>	<b>Indikator Capaian</b>
1	Radio talks	Adanya kegiatan radio talks Elshinta dalam acara Visi Generasi Kini (Vigenk)

**Table 2 Rencana Target Capaian Luaran**

### **BAB 3**

#### **METODE PELAKSANAAN**

Untuk dapat menyelesaikan permasalahan spesifik yang dihadapi oleh mitra, peneliti melakukan langkah-langkah sistematis yaitu sebagai berikut:

1. Pihak penyelenggara menghubungi PSIVERBY dan PSIVERBY menghubungi peneliti untuk menjadi narasumber radio talk.
2. Peneliti mencari bahan referensi untuk dibawa pada saat kegiatan radio talk
3. Pada saat hari penyelenggaraan kegiatan, peneliti hadir secara virtual melalui tautan yang telah diberikan oleh penyelenggara.
4. Pemaparan materi dilakukan oleh narasumber peneliti dan dilanjutkan dengan narasumber 2 serta narasumber 3.
5. Setelah pemaparan dilakukan maka sesi diskusi dan tanya jawab dilakukan.
6. Sesi terakhir merupakan sesi penutupan dimana masing-masing narasumber memberikan kesimpulan dari diskusi yang sudah dilakukan.

## **BAB 4**

### **KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI**

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

Program ini juga selaras dengan bidang unggulan yaitu sosial humaniora, seni budaya dan pendidikan, karena pembangunan IPTEK tidak dapat dipisahkan dari masalah-masalah tersebut (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pembangunan Jaya, 2016b). 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.

Program ini juga menunjang program pemerintah khususnya untuk pendidikan dasar dan menengah dalam menciptakan manusia yang lebih berintegritas. Dalam hal 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**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh peneliti keluaran yang ingin dihasilkan adalah adanya materi pemaparan yang diberikan pada saat kegiatan webinar. Peserta yang mengikuti kegiatan webinar berasal dari kalangan remaja dan dewasa.

Mayoritas dari peserta belum terlalu memahami penyebab kecemasan serta cara-cara untuk mengatasi kecemasan di tengah pandemi, maka dalam sesi radio talk ini informasi yang diberikan oleh peneliti dapat memberikan pemahaman baru pada para peserta.

Peserta juga pada akhirnya menyadari bahwa memang ada dampak terselubung dari pandemi COVID-19 serta mengetahui berbagai cara praktis yang dapat menurunkan kecemasan.



**Figure 2 Kegiatan Radio Talks Elshinta**

## **BAB 6**

### **RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA**

Setelah kegiatan ini selesai, kerjasama masih dijalin dengan radio Elshinta sehingga jika ada kebutuhan narasumber peneliti masih dapat melakukan pengabdian masyarakat kembali. Lebih lanjut, setelah kegiatan selesai peneliti juga tetap menyebarkan informasi seputar berbagai cara untuk mengatasi kecemasan dan kegelisahan yang terjadi selama pandemic melalui tulisan di media massa maupun melalui sosial media Program Psikologi.

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kondisi pandemic covid-19 membuat masyarakat dunia terdampak, baik secara ekonomi, fisik maupun secara psikologis. Tidak terkecuali di Indonesia, dampak tersebut juga dirasakan.

Peran psikologi, terutama psikolog klinis dapat memberikan pandangan serta edukasi kepada masyarakat untuk mengatasi dampak-dampak yang dialami oleh masyarakat. Menggunakan kerangka psikososial dalam rangka memahami dampak dan memberikan alternatif pemecahan masalah yang lebih konstruktif, membuat masyarakat juga dapat lebih mengatasi kecemasan-kecemasannya.

Harapannya informasi yang diberikan dapat disebarluaskan dan dipraktikkan secara berkala agar dapat benar-benar mengurangi dampak psikologis yang dialami oleh masyarakat.



## DAFTAR PUSTAKA

- Thakur, J. A. (2020). COVID2019-Suicides: A Global Psychological Pandemic. *Brain Behaviour Immun*, S0889-1591:30643-7.
- Zhai Y, D. X. (2020). Loss and grief amidst COVID-19: a path to adaptation and resilience. *Brain Behavior Immun* , S0889-1591:30632.
- Rubin, G. J., & Wessely, S. (2020). Coronavirus: the psychological effects of quarantining a city. *BMJ Opinion*, 368:m313.

## LAMPIRAN

Biodata ketua dan anggota Tim Pengusul (Lampiran E).

Biodata ketua dan anggota tim pengusul

### Lampiran 1

#### Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul

#### BIODATA

##### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Jane L. Pietra, M.Psi., Psikolog
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIP/NIK/Identitas Lainnya	08.0519.012
5	NIDN	0422068806
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta, 22 Juni 1988
7	E-mail	jane.pietra@upj.ac.id
9	Nomor Telepon/HP	081283783868
10	Alamat Kantor	Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya
11	Nomor Telepon/Faks	290-45404 / 290-45423
12	Lulusan yang Telah Dihasilkan	-
13	Mata Kuliah yang Diampu	1. <i>Introduction to Personality Theories</i>
		2. <i>Biopsychology</i>
		3. <i>Classical Theories on Personality</i>
		4. <i>Contemporary Theories on Personality</i>
		5. <i>Clinical Psychology</i>
		6. <i>Abnormal Psychology</i>
		7. <i>Counselling</i>
		8. <i>Diagnostics in Industrial Psychological Context</i>

### ***B. Riwayat Pendidikan***

	<b>S1</b>	<b>S2</b>
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Psikologi	Profesi Psikologi Klinis Dewasa
Tahun Masuk-Lulus	2006 - 2010	2011 - 2013
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan Kecemasan Performa Musikal dengan Prestasi Performa Musikal pada Siswa-siswi Sekolah Musik	Program Intervensi Guided Imagery untuk Menurunkan Kecemasan Performa Musikal pada Siswa-siswi Musik yang Mengalami Kecemasan Performa Musikal
Nama Pembimbing/Pro motor	Dr. Linda Primana, M.Si., Psikolog	Prof. Dr. Suprpti Sumarmo Markam Drs. S.S Budi Hartono, M.Si.

### **C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir**

<b>No</b>	<b>Tahun</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Pendanaan</b>	
			<b>Sumber*</b>	<b>Jml</b>
1	2019	Intimate Partner Violence among Youth: Gender Norms, Religion and Masculinity	-	-

**D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml
1	2020	Melawan Diskriminasi di Tengah Pandemi	-	-
2	2019	Penguatan Kapasitas Pendamping Ikatan Keluarga Orang Hilang	-	-
3	2019	A Healing Process: Pemberian Konseling dan Psikoterapi bagi Korban Kekerasan di Yayasan Pulih	-	-

**E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	<i>Intervensi Guided Imagery untuk Menurunkan Kecemasan Performa Musikal pada Siswa Siswi yang Mengalami Kecemasan Performa Musikal</i>	<i>Jurnal Psikologi Sains dan Profesi</i>	Vol. 3 No. 2, Agustus 2019

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

No	Nama Temu Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat

**G. Karya Buku Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

#### H. Perolehan HKI Dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

#### 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

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

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

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 IPTEKS bagi Masyarakat.

Bintaro Jaya, Januari 2021



Jane L. Pietra, M.Psi., Psikolog

## Lampiran 2. Surat Undangan



Tangerang Selatan, 5 Januari 2021

No : 050/INT/PSIVERBY/UPJ/01.21  
Lamp : -  
Hal : Undangan Narasumber Webinar

Yth. Ibu Jane L. Pietra, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Di tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan diadakannya Seminar On-line dengan judul *“How to Deal with Overthinking, Anxiety and Pandemic”* yang diselenggarakan oleh Himpunan Mahasiswa (HIMA) Psikologi Universitas Pembangunan Jaya “PSIVERBY” 2020/2021 berkolaborasi dengan Radio Elshinta, kami selaku panitia ingin mengundang Ibu sebagai narasumber dalam seminar ini yang akan diselenggarakan pada:

Hari/ Tanggal : Sabtu, 9 Januari 2021  
Waktu : 10.00 – 11.30  
Tempat : Zoom *Meeting* (tautan akan diinformasikan lebih lanjut)

Besar harapan kami bahwa Ibu bersedia untuk menjadi narasumber dalam seminar ini.

Demikian surat undangan ini kami sampaikan dan atas perhatian kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,

Ketua HIMA “Psiverby”  
Program Studi Psikologi  
Universitas Pembangunan Jaya

Devira Rizky Sari

Pembina HIMA “Psiverby”  
Program Studi Psikologi  
Universitas Pembangunan Jaya

Veronica A. M. Kaihatu, S.Psi., M.Si.

**PSIVERBY**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA**

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

### Lampiran 3. Surat Tugas



**SURAT TUGAS**  
No:004/STE-REK/UPJ/01.21

Dengan ini Universitas Pembangunan Jaya menugaskan kepada:

Nama : Jane L. Pietra, M.Psi., Psikolog.  
Jabatan : Dosen (Sekretaris Program Studi Psikologi UPJ)  
Program Studi : Psikologi

Untuk melaksanakan tugas ke:

Kegiatan : Sebagai Narasumber Seminar Radio Elshinta dengan tema  
"How To Deal With Overthinking, Anxiety and Pandemic?"

Alamat Tujuan : Daring melalui Zoom

Dalam Kota  Luar Kota  Luar Negeri

Hari/Tanggal : Sabtu/ 9 Januari 2021

Waktu : 10.00 – 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 : 07 Januari 2021

Yang menugaskan,

Leenawaty Limantara, Ph.D  
Rektor

Tembusan:

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

Catatan:

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

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