

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

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



**NARASUMBER WEBINAR
GOOD HABITS BRING US TO A GOOD LEVEL PRODUCTIVITY**

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 *Good Habits Bring Us to a Good Level Productivity*

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 : IPB University
Alamat : Jl. Lingkar Kampus IPB Dramaga Bogor 16680, Telp. (0251) 8421776
Penanggung Jawab : Nadira Rananti
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

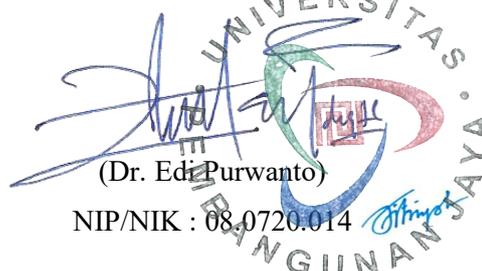
Ketua,



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

Menyetujui,

Kepala Lembaga P2M



(Dr. Edi Purwanto)
NIP/NIK : 08.0720.014

RINGKASAN

Good Mentality for Good Productivity adalah sebuah kegiatan yang membahas tentang kebiasaan-kebiasaan baik yang akan menuju ke produktivitasnya seseorang. Dimana produktivitas sendiri adalah efisiensi dari produktif, dengan cara membuat hari esok lebih baik dari hari ini dan hari ini lebih baik dari hari kemarin. Hal ini sangat amat penting untuk diketahui oleh semua orang apalagi para mahasiswa yang memiliki banyak kegiatan.

Kegiatan ini bertujuan berbagi tentang segala hal berkaitan tentang kebiasaan baik dan motivasi untuk peserta webinar agar dapat melakukan kebiasaan baik. Dimana kebiasaan baik ini dapat memicu tingkat produktivitas terutama bagi para mahasiswa/i yang tentunya akan sangat berkaitan erat dengan kata produktivitas. Diharapkan melalui kegiatan ini para mahasiswa terdorong untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan baik dan meningkatkan produktivitas mereka.

Oleh sebab itu, sangat dibutuhkan seorang pembicara yang paham terkait masalah keproduktivitasan atau berkaitan dengan mental health. Pembicara di sini sangat berpengaruh terhadap bangkitnya motivasi serta antusias para peserta untuk melakukan kebiasaan baik di setiap hari yang akan mereka jalani. Sehingga setelah mengikuti webinar ini para peserta akan menjadi pribadi yang lebih baik dan mendapatkan sebuah motivasi untuk meninggalkan kebiasaan buruk.

PRAKATA

Laporan pengabdian masyarakat ini dibuat sebagai pertanggungjawaban atas penugasan dari Rektor Universitas Pembangunan Jaya melalui Surat Tugas Nomor: 078/STE-REK/UPJ/01.22. Kegiatan webinar berbentuk pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi kerjasama antara Universitas Pembangunan Jaya dan IPB University. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan zoom meeting diadakan pada hari senin, 28 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 Institusi Pendidikan, baik di tingkat dasar ataupun menengah. 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 IPB University mengadakan webinar pengabdian masyarakat yang menghadirkan pembicara dari Universitas Pembangunan Jaya sebagai narasumber utama, yang direncanakan dilaksanakan pada hari Senin, 28 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 mahasiswa IPB University dan mahasiswa yang saat ini sedang menjalankan perkuliahan secara online.

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

Target audiens kegiatan ini merupakan mahasiswa IPB University dan mahasiswa yang saat ini sedang menjalankan perkuliahan secara online. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 28 Maret 2022. Tujuan kegiatan ini adalah:

1. Memberikan pemahaman mengenai definisi dan komponen kesehatan mental
2. Memberikan pemahaman mengenai definisi dan ciri individu yang produktif
3. Memberikan pemahaman mengenai definisi, penyebab, serta dampak *hustle culture* dan *toxic productivity*
4. Memberikan mitos dan fakta terkait produktivitas
5. Memberikan pemahaman mengenai cara agar individu tetap produktif namun tetap seha secara mental

Luaran kegiatan ini adalah materi presentasi yang dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2022.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan berjalan sebagai berikut:

1. Panitia IPB University mengirimkan chat kesediaan berkolaborasi terkait kegiatan webinar dan surat undangan pada tanggal 10 Maret 2022
2. Panitia IPB University mengirimkan TOR (Term of Reference) tanggal 15 Maret 2022
3. Poster disebar di media sosial pada tanggal 22 Maret 2022
4. Narasumber meminta Surat Tugas kepada pihak UPJ sehubungan dengan undangan yang telah disampaikan
5. Kegiatan dilakukan melalui zoom meeting tanggal 28 Maret 2022 pukul 19.00 – 21.15. Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan oleh MC dan diakhiri dengan Q&A session serta foto bersama. Total peserta dalam kegiatan ini adalah 427 peserta.

BAB 4

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan dua universitas, yaitu Universitas Pembangunan Jaya (UPJ), melalui Fakultas Humaniora dan Bisnis (FHB), dan IPB University. 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 28 Maret 2022. Kegiatan ini memiliki tema *Good Habits Bring Us to a Good Level Productivity* yang berisi tentang:

1. Memberikan pemahaman mengenai definisi dan komponen kesehatan mental
2. Memberikan pemahaman mengenai definisi dan ciri individu yang produktif
3. Memberikan pemahaman mengenai definisi, penyebab, serta dampak *hustle culture* dan *toxic productivity*
4. Memberikan mitos dan fakta terkait produktivitas
5. Memberikan pemahaman mengenai cara agar individu tetap produktif namun tetap seha secara mental

5.2. Luaran

Kegiatan ini merupakan webinar yang dilaksanakan pada tanggal 28 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 28 Maret 2022. Kegiatan ini memiliki tema *Good Habits Bring Us to a Good Level Productivity* yang berisi tentang:

1. Memberikan pemahaman mengenai definisi dan komponen kesehatan mental
2. Memberikan pemahaman mengenai definisi dan ciri individu yang produktif
3. Memberikan pemahaman mengenai definisi, penyebab, serta dampak *hustle culture* dan *toxic productivity*
4. Memberikan mitos dan fakta terkait produktivitas
5. Memberikan pemahaman mengenai cara agar individu tetap produktif namun tetap seba secara mental

7.2. Saran

Pelaksanaan webinar *Good Habits Bring Us to a Good Level Productivity* memunculkan beberapa saran:

1. Topik yang diangkat oleh IPB University 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



PANITIA PROJECT ASRAMA
ASRAMA MAHASISWA PENDIDIKAN KOMPETENSI UMUM
IPB UNIVERSITY

Jl. Lingkar Kampus IPB Dramaga Bogor 16680, Telp. (0251) 8421776
Email: nadirarananti@apps.ipb.ac.id Contact Person: Nadira Rananti (086779982340)



Bogor, 10 Maret 2022

Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Menjadi Narasumber**

Yth,
Sdr. Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog (Dosen Psikologi UPJ)
Di
Tempat

Dengan hormat,

Projek Asrama adalah bentuk aksi yang dipimpin oleh mahasiswa asrama IPB University yang bertujuan melatih *softskill*, empati, berpikir kritis, kerjasama, kreatif, dan inovatif. Kami Projek Asrama mengemban misi untuk memberikan dampak positif terhadap penyelesaian masalah yang sedang berlangsung ini, yaitu kurangnya perawatan kesehatan mental terutama di masa pandemi ini. Kami akan menyelenggarakan serangkaian acara berupa webinar untuk memenuhi misi kami. Acara yang akan diselenggarakan bernama “*Good Habits Bring Us to a Good Level a Productivity*” dengan tema “*Good Mentality for Good Productivity*”.

Berkenaan dengan hal tersebut, kami ingin mengundang Saudari untuk membawakan materi “Kesehatan Mental Dalam Produktivitas”

Adapun kegiatan akan dilaksanakan pada:

hari : Senin
tanggal : 28 Maret 2022
waktu : 19.45 WIB - selesai
tempat : *Zoom meeting*

(Materi mohon dikirimkan via wa ke: 089693438079 Atau email ke: jihanfebriharvianti@apps.ipb.ac.id)

Demikian undangan ini kami sampaikan. Kami percaya bahwa pengetahuan dan pengalaman Saudari terkait topik ini akan sangat bermanfaat bagi peserta kami. Kami akan sangat berterima kasih bila mendapat kabar baik dari Saudari. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.



Nadira Rananti

Ketua pelaksana Projek Asrama

Lampiran 2. Surat Tugas



SURAT TUGAS
No: 078/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 : Narasumber dalam Kegiatan Webinar dengan Tema "*Good Mentality for Good Productivity*" yang diselenggarakan oleh Asrama Mahasiswa IPB University

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

Hari/Tanggal : Senin / 28 Maret 2022

Waktu : 19.45 WIB – Selesai

Sifat : Undangan Tertulis Undangan Lisan Lain-lain

Jenis Perjalanan Dinas : Instusional 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 : 10 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

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a slide titled "How to stay productive" with the following content:

How to stay productive

3 Pomodoro technique

- 1 Decide on the Task That You Need to Do
- 2 Set the Timer to 25 Minutes
- 3 Work on the Task Until the Timer Rings
- 4 Take a Short 5 Minute Break
- 5 After 4 Cycles Take a 15-30 Minute Break

Below the slide, a URL is visible: <https://www.uc.ac.id/ikom/mengenal-teknik-pomodoro/>

The right side of the screen shows a grid of participant video thumbnails with names such as Dini Mustaqima, Claudia Natali, Feby Ahadiyatul, Syarahnurul UI, Fisyan Dunggio, M Rifqi Haqiqi, Mauliza Hanum, Siti Aisyah Nuru, Nadia Ayu SMA, and SITI NILAM SAR.

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a slide titled "MYTH OR FACT 01" with the following content:

MYTH OR FACT 01

Usaha tidak akan mengkhianati hasil

MYTH FACT

The right side of the screen shows a grid of participant video thumbnails with names such as Dini Mustaqima, Claudia Natali, Feby Ahadiyatul, Syarahnurul UI, Fisyan Dunggio, M Rifqi Haqiqi, Mauliza Hanum, Siti Aisyah Nuru, Nadia Ayu SMA, and SITI NILAM SAR.

Recording Original Sound: Off You are viewing Panitia Siti Suciyati Ramadhan...s screen View Options

File C:\Users\Novi\OneDrive\Documents\WEBINAR\Good%20Habits%20Bring%20to%20the%20Work%20place%20level%20productivity.pdf

of 31

Logo of Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)

Apa yang ada di pikiran teman-teman pertama kali ketika mendengar kata **PRODUKTIF?**

Mute Stop Video Participants 376 Chat Share Screen Record Reactions Leave

Grid of participants: Eliyanadwi Parisandy, Moderator_Amanda Z., Fathul Harir_UTM, Dini Oktaviani, Dini Mustaqima..., Siti Mullia_A_UNP, Claudia Natali A..., Siti Maryam_Pascasag..., Feby Ahadiyahul Amin..., Panitia_Tabina Aurelia, Muhamad Rizaldi_UIN..., Alysha N.S. Universitas..., Fisyan Dunggio, Trubus Indra S_UMP, MC_Fisalma Aulla Rah..., Panitia_Fatima Lucia Fe..., Panitia_Putri Larasati, Panitia_Hanifa Sofya Y., Liviana_Univ Mercu Bu..., Panitia_Rahhani Mufti Z., Panitia_Diva Natasya U...

Recording Original Sound: Off You are viewing Panitia Siti Suciyati Ramadhan...s screen View Options

File C:\Users\Novi\OneDrive\Documents\WEBINAR\Good%20Habits%20Bring%20to%20the%20Work%20place%20level%20productivity.pdf

of 31

Logo of Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)

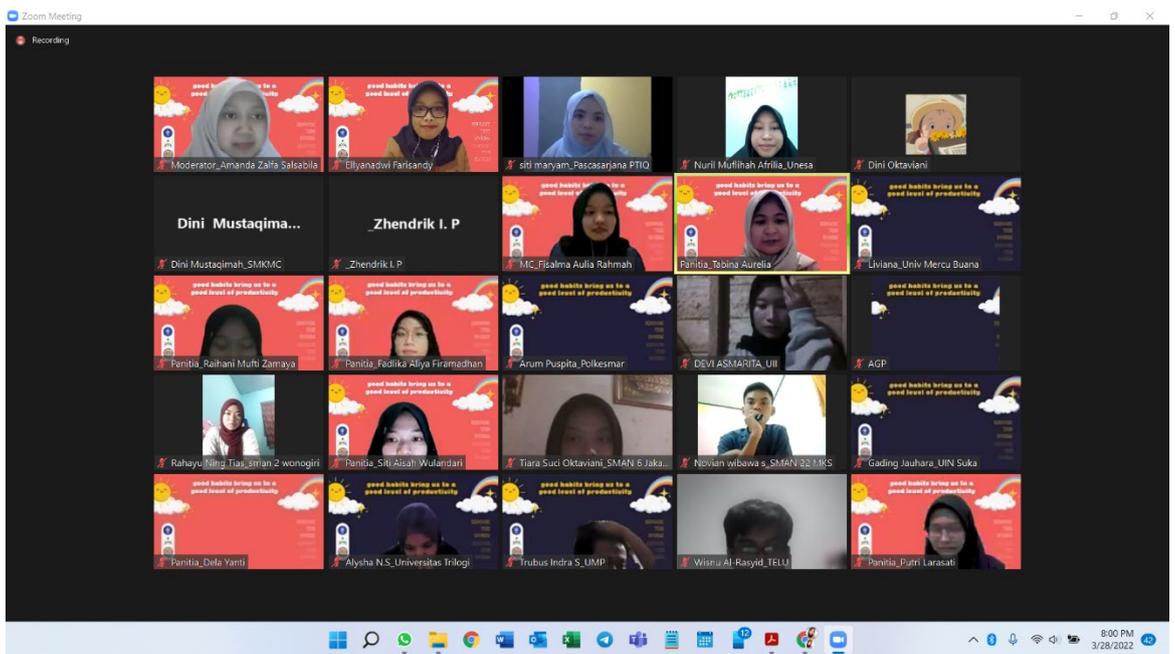
Komponen kesehatan mental

- EMOTIONAL**: Coping effectively with life and creating satisfying relationships
- SOCIAL**: Developing a sense of connection, belonging, and a well-developed support system
- OCCUPATIONAL**: Personal satisfaction and enrichment derived from one's work
- FINANCIAL**: Satisfaction with current and future financial situations
- ENVIRONMENTAL**: Good health by occupying pleasant, stimulating environments that support well-being
- PHYSICAL**: Recognizing the need for physical activity, diet, sleep, and nutrition
- INTELLECTUAL**: Recognizing creative abilities and finding ways to expand knowledge and skills
- SPIRITUAL**: Expanding our sense of purpose and meaning in life

<https://notmykid.org/2021/12/12/holiday-self-care-and-the-eight-dimensions-of-wellness/>

Mute Stop Video Participants 367 Chat Share Screen Record Reactions Leave

Grid of participants: Eliyanadwi Parisandy, Moderator_Amanda Z., Anisa Puspanin..., Anisa Puspaningrum, Fathul Harir_UTM, Dini Oktaviani, Dini Mustaqima..., Dini Mustaqimah_SMK..., Siti Mullia_A_UNP, Claudia Natali A..., Siti Maryam_Pascasag..., Feby Ahadiyahul Amin..., Panitia_Tabina Aurelia, Muhamad Rizaldi_UIN..., Alysha N.S. Universitas..., Fisyan Dunggio, Trubus Indra S_UMP, MC_Fisalma Aulla Rah..., Panitia_Fatima Lucia Fe..., Panitia_Putri Larasati, Panitia_Hanifa Sofya Y., Liviana_Univ Mercu Bu..., Rahayu Ning_Tias_sma...



Lampiran 4. Poster Digital Kegiatan

<https://www.instagram.com/p/CbZJC2lLz53/>

Follow us at @knockthedorm

Project Asrama PKU IPB
KNOCKTHEDORM 2022

IPB University
Rajawali Baru Indonesia

Proudly Present

"Good Habits Bring Us To a Good Level of Productivity"

Speaker 1

Ellyana Dwi F, M.Psi., Psikolog
 - Lecturer of Psychology, UPJ
 - Clinical Psychologist
 mentalhealing.id & ibunda.id

Speaker 2

Dhimas Fachri Aziza, S. Psi
 Co-Founder of catatan_psikologi

MC

Faisalma Aulia Rahmah
 Student of SKPM IPB 58

Moderator

Amanda Zalfa Salsabila
 Student of MSL IPB 58

Guest Star

Bil Aimar Al Syafar
 Student of SKPM IPB 58

SAVE THE DATE !
Monday | March 28, 2022
19.00 WIB - finish
ZOOM Meeting

Exclusive Benefits

- E-Certificate
- Great Knowledge
- Doorprize for Winners

FREE REGISTER

Register Now!

Ticketing Partner

DAFTAR DI **sejutacita**
 Lomba • Event • Beasiswa

GET IT ON **Google Play** | Download on the **App Store**

Sponsored by **Catatan Psikologi**

Media Partner

CONTACT PERSON
 Jihan F | 089693438079 | jihanfebriharr

Lampiran 5. Sertifikat

