

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

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



NARASUMBER WEBINAR

**SELF-CARE: LIFE CHANGING PRACTICES FOR A HAPPIER AND HEALTHIER
LIFE**

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-Care: Life Changing Practices for a Happier and Healthier Life

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 : Institute of Industrial and Systems Engineers (IISE) BINUS University
Alamat : Jl. Raya Kb. Jeruk No.27, Kb. Jeruk, Jakarta Barat, 11530
Penanggung Jawab : Stella Angelina
Tahun Pelaksanaan : 2022
Biaya Tahun Berjalan : -
Biaya Keseluruhan : Penyelenggara

Tangerang Selatan, 12 Mei 2022

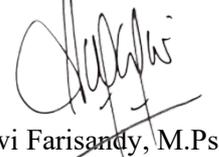
Mengetahui,

Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis



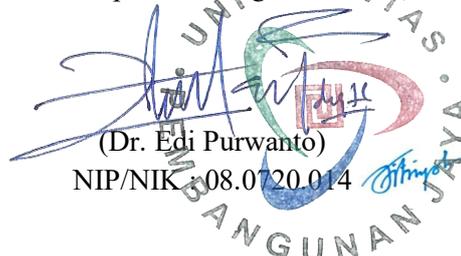
(Dra. Clara Evi C. Citraningtyas, M.A., Ph.D.)
NIP/NIK : 08.0920.027

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

Institute of Industrial and Systems Engineers (IISE) BINUS University Student Chapter #716, sebagai bagian dari organisasi teknik industri di Universitas Bina Nusantara, bertujuan untuk menyediakan pemahaman dan pengetahuan lebih lanjut serta beragam kaidah industri yang berlaku secara global. Motivasi IISE BINUS #716 untuk mencapai tujuan adalah dengan melalui pelaksanaan acara-acara, termasuk webinar *Self-Care: Life Changing Practices for a Happier and Healthier Life*. Webinar *Self-Care: Life Changing Practices for a Happier and Healthier Life* adalah sebuah acara yang memfokuskan pada pengenalan dan pemahaman terhadap pemeliharaan kesehatan jasmani dan rohani dalam keadaan saat ini, terutama dalam masa pandemi COVID-19.

IISE BINUS #716 berkesempatan untuk melaksanakan kegiatan webinar yang bertema *Self-Care: Life Changing Practices for a Happier and Healthier Life*. Webinar ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan pengetahuan masyarakat untuk lebih memperhatikan kesehatan mereka agar tercapai kehidupan yang seimbang. Pengajuan permohonan akan disampaikan kepada Ellyana Dwi, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Psikologi Universitas Pembangunan Jaya untuk berpartisipasi sebagai pembicara di webinar ini.

PRAKATA

Laporan pengabdian masyarakat ini dibuat sebagai pertanggungjawaban atas penugasan dari Rektor Universitas Pembangunan Jaya melalui Surat Tugas Nomor: 059/STE-REK/UPJ/02.22. Kegiatan webinar berbentuk pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi kerjasama antara Universitas Pembangunan Jaya dan IISE BINUS. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan zoom meeting diadakan pada hari Senin, 21 Februari 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 Institusi Pendidikan, baik di tingkat dasar maupun 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 IISE BINUS mengadakan webinar pengabdian masyarakat yang menghadirkan pembicara dari Universitas Pembangunan Jaya sebagai narasumber utama, yang direncanakan dilaksanakan pada hari Senin, 21 Februari 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 BINUSIAN pun masyarakat umum terkhusus mahasiswa yang saat ini sedang menjalankan perkuliahan secara online.

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

Target audiens kegiatan ini merupakan seluruh BINUSIAN pun masyarakat umum terkhusus mahasiswa yang saat ini sedang menjalankan perkuliahan secara online. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal Senin, 21 Februari 2022. Tujuan kegiatan ini adalah:

1. Memberikan pengetahuan mengenai pengertian dan aspek kesehatan mental
2. Memberikan pengetahuan mengenai definisi, prevalensi, dan faktor risiko gangguan psikologis
3. Memberikan pengetahuan mengenai mitos dan fakta mengenai kesehatan mental
4. Memberikan pemahaman mengenai hal-hal yang bisa dilakukan untuk memelihara diri secara fisik dan mental
5. Memberikan semangat yang harus ditanamkan pada setiap diri masyarakat yang ingin berjuang untuk kualitas hidup yang baik melalui pemeliharaan diri

Luaran kegiatan ini adalah materi presentasi yang dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2022.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan berjalan sebagai berikut:

1. IISE BINUS mengirimkan email kesediaan berkolaborasi terkait kegiatan webinar pada tanggal 29 Januari 2022
2. IISE BINUS mengirimkan TOR (Term of Reference) tanggal 4 Februari 2022
3. IISE BINUS mengirimkan surat undangan resmi yang ditujukan kepada narasumber pada tanggal 18 Februari 2022
4. Poster disebar di media sosial pada tanggal 20 Februari 2022
5. Narasumber meminta Surat Tugas kepada pihak UPJ sehubungan dengan undangan yang telah disampaikan
6. Kegiatan dilakukan melalui zoom meeting tanggal 21 Februari 2022 pukul 12.35 – 14.45. Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan oleh MC dan diakhiri dengan Q&A session serta foto bersama. Peserta kegiatan ini berjumlah 227 orang.

BAB 4

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan dua universitas, yaitu Universitas Pembangunan Jaya (UPJ), melalui Fakultas Humaniora dan Bisnis (FHB), dan IISE BINUS. 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 21 Februari 2022. Kegiatan ini memiliki tema *Self-Care: Life Changing Practices for a Happier and Healthier Life* yang berisi tentang:

1. Memberikan pengetahuan mengenai pengertian dan aspek kesehatan mental
2. Memberikan pengetahuan mengenai definisi, prevalensi, dan faktor risiko gangguan psikologis
3. Memberikan pengetahuan mengenai mitos dan fakta mengenai kesehatan mental
4. Memberikan pemahaman mengenai hal-hal yang bisa dilakukan untuk memelihara diri secara fisik dan mental
5. Memberikan semangat yang harus ditanamkan pada setiap diri masyarakat yang ingin berjuang untuk kualitas hidup yang baik melalui pemeliharaan diri

5.2. Luaran

Kegiatan ini merupakan webinar yang dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 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 21 Februari 2022. Kegiatan ini memiliki tema *Self-Care: Life Changing Practices for a Happier and Healthier Life* yang berisi tentang:

1. Memberikan pengetahuan mengenai pengertian dan aspek kesehatan mental
2. Memberikan pengetahuan mengenai definisi, prevalensi, dan faktor risiko gangguan psikologis
3. Memberikan pengetahuan mengenai mitos dan fakta mengenai kesehatan mental
4. Memberikan pemahaman mengenai hal-hal yang bisa dilakukan untuk memelihara diri secara fisik dan mental
5. Memberikan semangat yang harus ditanamkan pada setiap diri masyarakat yang ingin berjuang untuk kualitas hidup yang baik melalui pemeliharaan diri

7.2. Saran

Pelaksanaan webinar *Self-Care: Life Changing Practices for a Happier and Healthier Life* memunculkan beberapa saran:

1. Topik yang diangkat oleh IISE BINUS 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



INSTITUTE OF INDUSTRIAL AND SYSTEMS ENGINEERS
BINUS UNIVERSITY STUDENT CHAPTER #716
Jl. Raya Kb. Jeruk No.27, Kb. Jeruk, Jakarta Barat, 11530. DKI Jakarta, Indonesia



No. : 049/IISE716/PM/IL/II/2021
Lampiran : -
Perihal : Surat Undangan *Speaker Social Event Serenity*

Yth. Ellyana Dwi, M.Psi., Psikolog (Dosen Psikologi Universitas Pembangunan Jaya)
di tempat

IISE BINUS University Student Chapter #716 akan mengadakan *Social Event* bertemakan *Serenity*. *Social Event* merupakan acara tahunan IISE BINUS University Student Chapter #716 yang bertujuan untuk meningkatkan *awareness* mahasiswa terkait lingkungan sekitar mereka, termasuk diri mereka sendiri. Berdasarkan hal tersebut, *Social Event 2022* ini akan bertemakan *Serenity* yang berfokus pada perawatan diri demi menciptakan ketenangan secara mental dan fisik.

Tujuan penyelenggaraan *Social Event* ini adalah untuk menjelaskan tentang pentingnya perawatan diri secara fisik dan mental untuk meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan *awareness* mahasiswa melalui kampanye dan webinar, serta menciptakan komunitas sosial yang positif dan sehat. Melalui surat undangan ini, kami mengharapkan kesediaan Ibu Ellyana Dwi, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Psikologi Universitas Pembangunan Jaya untuk bekerja sama dengan pihak IISE BINUS University Student Chapter #716 sebagai pembicara pada acara *Social Event Serenity*.

Berikut keterangan tambahan yang perlu diperhatikan:

Tema : *Self-Care: Life Changing Practices for a Happier and Healthier Life*
Tanggal : 21 Februari 2022
Waktu : 12.35 WIB s.d 14.45 WIB
Target Peserta : Mahasiswa/i dan umum
Tempat : *Zoom Meeting*

Demikian surat undangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan Ellyana Dwi, M.Psi., Psikolog, kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Stella Angelina
Project Manager of Serenity
Social Event

Sharon Irene Sutikno
President of IISE BINUS
University
Student Chapter #716

Lampiran 2. Surat Tugas



SURAT TUGAS No: 059/STE-REK/UPJ/02.22

Dengan ini Universitas Pembangunan Jaya menugaskan kepada:

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

Untuk melaksanakan tugas ke:

Kegiatan : *Speaker Social Event Sernity* dengan Tema "*Self-Care: Life Changing Practice for a Happier and Healthier Life*" yang diselenggarakan oleh IISE BINUS

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

Hari/Tanggal : Senin / 21 Februari 2022

Waktu : 12.35 – 14.45 WIB

Sifat : Undangan Tertulis Undangan Lisan Lain-lain

Jenis Perjalanan Dinas : Institusional 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 : 18 Februari 2022

Yang menugaskan,

Leenawaty Limantara, Ph.D
Rektor

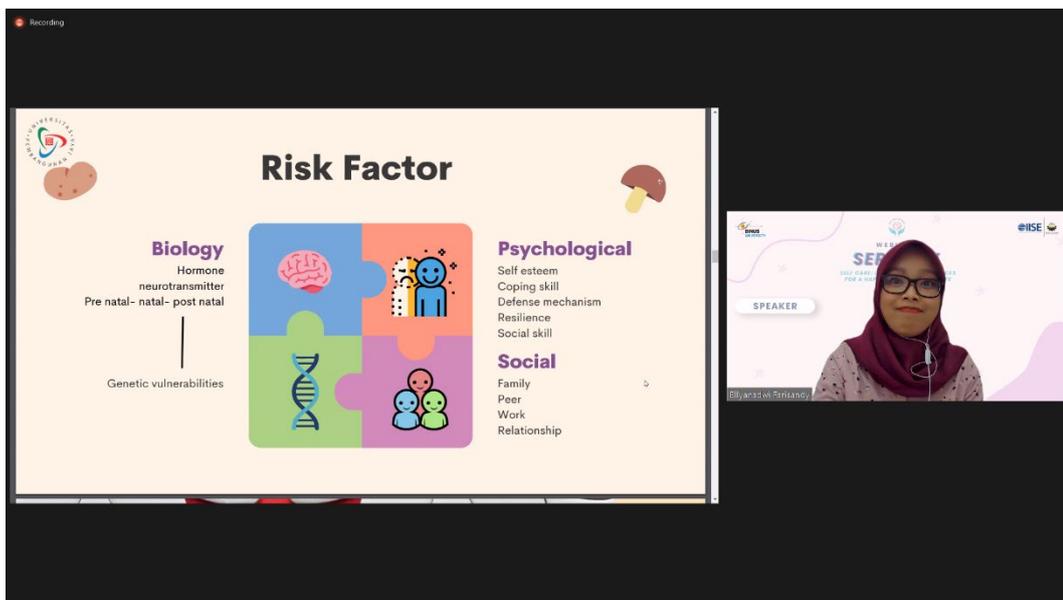
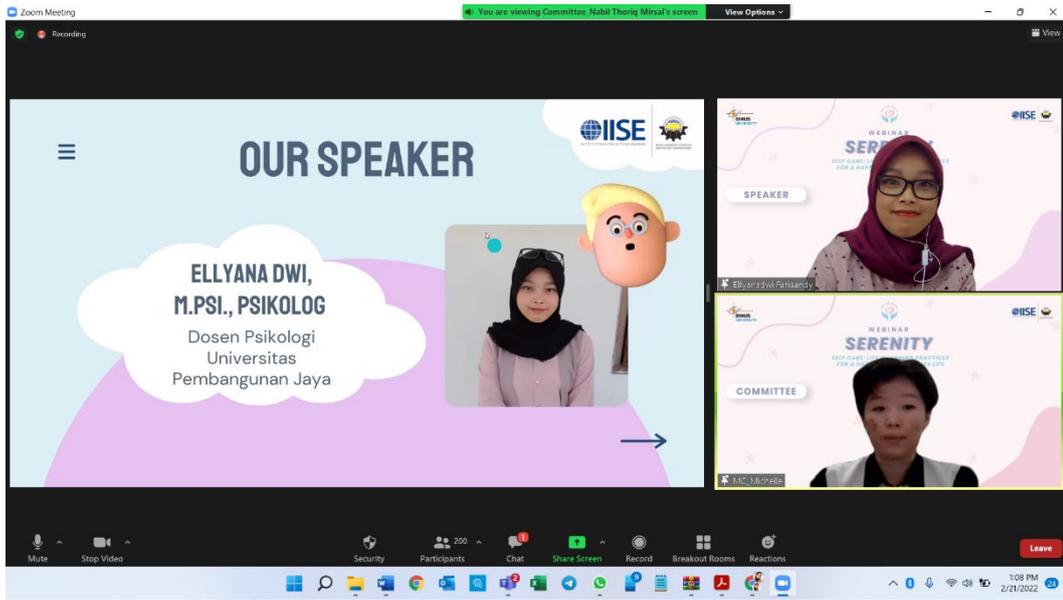
Tembusan:

- 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



Zoom Meeting
Recording



What to do:



Accept negative emotion

Kita tidak bisa menyembuhkan apa yang kita tolak untuk rasakan. Mulailah menerima segala emosi yang hadir dengan pelukan hangat. Tidak untuk itolak, pun diabaikan



Express constructively

Lakukan hal-hal yang membuat kamu merasa lebih nyaman dengan diri kamu sendiri, eg. menangis, berteriak, memukul bantal, dsb. You do you.



Love yourself, unconditionally

Kita tidak bisa berharap orang lain akan selalu menerima dan mencintai kita. Lalu, kenapa tidak lakukan itu kepada diri kita sendiri?



SPEAKER

1:27 PM
2/21/2022

Recording

1/10
View

Mute
Stop Video
Participants 2/27
Chat
Share Screen
Record
Reactions
Leave

Lampiran 4. Poster Digital Kegiatan

<https://www.instagram.com/p/CaMcCRLFD-t/>

• I E O N •

1ST

BINUS UNIVERSITY **ONE FOR CHANGE** **IISE** **TEACH FOR INDONESIA**
POWERED BY BINUSANTARA

SERENITY

WEBINAR

SELF CARE: LIFE CHANGING PRACTICES FOR A HAPPIER AND HEALTHIER LIFE



MONDAY | **13:00**
21.02.22 | **WIB**

Speaker:
Ellyana Dwi, M.Psi., Psikolog

Via: Zoom Meeting (link TBA)

BENEFITS

- > The knowledge on how to maintain physical and mental health
- > E-Certificate
- > SAT Points (for BINUSIAN)

CONTACT PERSON

 : legostano (Nico Hananda)
 : 081271596263

FREE REGISTRATION OPEN FOR PUBLIC



bit.ly/SerenityWebinar1

Lampiran 5. Sertifikat



The certificate features a light purple background with decorative elements like a leaf on the left and hearts on the right. At the top, logos for BINUS UNIVERSITY, ISE FOR CHANGE, and IISE are displayed. The main text is centered and reads: 'CERTIFICATE OF APPRECIATION is given to Ellyana Dwi, M.Psi., Psikolog as the Speaker in Self Care: Life Changing Practices for a Happier and Healthier Life February 21st, 2022'. Below this, it says 'Acknowledged by,' followed by four columns, each with a title, a signature, and a name: Project Manager (Stella Angelina), President of IISE (Sharon Irene Sutikno), Faculty Advisor (Dr. Ir. Ho Hwi Chie, M.Sc., IPU), and Dean of Faculty Engineering (Dr. Ir. John Fredy Bobby Saragih, M.Si.).

CERTIFICATE OF APPRECIATION
is given to
Ellyana Dwi, M.Psi., Psikolog
as the Speaker in
**Self Care: Life Changing Practices for a
Happier and Healthier Life**
February 21st, 2022

Acknowledged by,

Project Manager	President of IISE	Faculty Advisor	Dean of Faculty Engineering
			
Stella Angelina	Sharon Irene Sutikno	Dr. Ir. Ho Hwi Chie, M.Sc., IPU	Dr. Ir. John Fredy Bobby Saragih, M.Si.