

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

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



NARASUMBER WEBINAR
**MENTAL HEALTH TOXIC FRIENDSHIP: “KARENA CERITA KAMU BERARTI
UNTUK KAMI”**

TIM PENGUSUL

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

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA
JULI 2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Narasumber Webinar *Mental Health Toxic Friendship*: “Karena Cerita Kamu Berarti untuk Kami”

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
b. NIDN
c. Perguruan Tinggi

Anggota (2)

a. Nama Lengkap
b. NIDN
c. Perguruan Tinggi

Institusi Mitra (Jika ada)

Nama Institusi Mitra : Universitas Buddhi Dharma
Alamat : Jl. Imam Bonjol No.41, RT.002/RW.003, Karawaci, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15115
Penanggung Jawab : Jonathan Yessa
Tahun Pelaksanaan : 2022
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 500.000
Biaya Keseluruhan : Penyelenggara

Tangerang Selatan, 28 Juli 2022

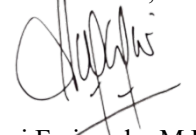
Mengetahui,

Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis



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

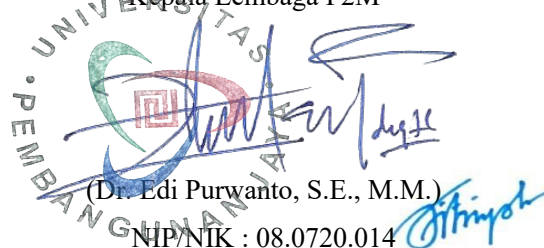
Ketua,



(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

Mental health adalah sebuah kondisi dimana individu atau secara *personality* terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Secara garis besar *mental health* merupakan suatu yang mencakup emosional, psikologis, dan sosial. Karena hal itu mempengaruhi kita berfikir, merasa (empati / simpati), dan bertindak. Kesehatan mental merupakan hal yang perlu diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Sebab kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Dan Kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang diperoleh dari garis keturunan, melainkan tuntutan hidup yang berdampak pada stress berlebihan, sehingga menyebabkan gangguan *mental health* menjadi lebih buruk. Terutama dikalangan anak muda usia 17-25 tahun, yang memiliki masalah kesehatan mental, akan kesulitan menemukan jati diri.

Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa 11,6% penduduk Indonesia dengan usia diatas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional, sekitar 19 juta anak mengalami kesehatan mental dan social. Data survei juga dilakukan oleh WHO (2011) menunjukkan bahwa 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental khususnya kecemasan dan depresi. Kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu. Maka dari itu, Kesehatan mental sangatlah memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang yang membantu perkembangan dirinya kearah yang lebih baik dimasa akan datang.

Dari latar belakang tersebut, maka Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Buddhi Dharma bermaksud menyelenggarakan Webinar Online *Mental Health Toxic Friendship* dengan tema “Karena Cerita Kamu Berarti Untuk Kami”. Webinar online ini bermaksud untuk menghasilkan berbagai pemikiran yang solutif dan inovatif terkait dengan permasalahan yang menjadi tema. Dibutuhkan peran aktif dari berbagai pihak dalam rangka memberikan sumbangsih kepada pemersatu bangsa *mental health*.

PRAKATA

Laporan pengabdian masyarakat ini dibuat sebagai pertanggungjawaban atas penugasan dari Rektor Universitas Pembangunan Jaya melalui Surat Tugas Nomor: 196/STE-REK/UPJ/04.22. Kegiatan webinar berbentuk pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi kerjasama antara Universitas Pembangunan Jaya dan Universitas Buddhi Dharma. Kegiatan ini dilangsungkan menggunakan zoom meeting diadakan pada hari Sabtu, 18 Juni 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 Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Buddhi Dharma mengadakan webinar pengabdian masyarakat yang menghadirkan pembicara dari Universitas Pembangunan Jaya sebagai narasumber utama, yang direncanakan dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 Juni 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, 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 mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Buddhi Dharma pun masyarakat umum, mulai dari pelajar, mahasiswa, dan seluruh masyarakat.

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

Target audiens kegiatan ini merupakan seluruh mahasiswa Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Buddhi Dharma pun masyarakat umum, mulai dari pelajar, mahasiswa, dan seluruh masyarakat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 18 Juni 2022. Tujuan kegiatan ini adalah:

1. Memberikan pengetahuan mengenai definisi *toxic friendship*
2. Memberikan pengetahuan mengenai ciri dan contoh *toxic friendship*
3. Memberikan pengetahuan mengenai penyebab *toxic friendship*
4. Memberikan edukasi bagaimana cara mengatasi *toxic friendship*

Luaran kegiatan ini adalah materi presentasi yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2022.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan berjalan sebagai berikut:

1. Panitia Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Buddhi Dharma mengirimkan chat kesediaan berkolaborasi dan TOR (Term of Reference) terkait kegiatan webinar pada tanggal 21 Mei 2022
2. Panitia Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Buddhi Dharma mengirimkan surat undangan resmi yang ditujukan kepada narasumber pada tanggal 23 Mei 2022
3. Poster disebar di media sosial pada tanggal 2 Juni 2022
4. Narasumber meminta Surat Tugas kepada pihak UPJ sehubungan dengan undangan yang telah disampaikan
5. Kegiatan dilakukan melalui zoom meeting tanggal 18 Juni 2022 pukul 12.40 – 15.00. 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 Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Buddhi Dharma. 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 18 Juni 2022. Kegiatan ini memiliki tema *Mental Health Toxic Friendship*: “Karena Cerita Kamu Berarti untuk Kami” yang berisi tentang:

1. Definisi *toxic friendship*
2. Ciri dan contoh *toxic friendship*
3. Penyebab *toxic friendship*
4. Cara mengatasi *toxic friendship*

5.2. Luaran

Kegiatan ini merupakan webinar yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 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 18 Juni 2022. Kegiatan ini memiliki tema *Mental Health Toxic Friendship: “Karena Cerita Kamu Berarti untuk Kami”* yang berisi tentang:

1. Memberikan pengetahuan mengenai definisi *toxic friendship*
2. Memberikan pengetahuan mengenai ciri dan contoh *toxic friendship*
3. Memberikan pengetahuan mengenai penyebab *toxic friendship*
4. Memberikan edukasi bagaimana cara mengatasi *toxic friendship*

7.2. Saran

Pelaksanaan webinar *Mental Health Toxic Friendship: “Karena Cerita Kamu Berarti untuk Kami”* memunculkan beberapa saran:

1. Topik yang diangkat oleh panitia Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Buddhi Dharma 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

MENTAL HEALTH
(KARENA CERITA KAMU BERARTI UNTUK KAMI)

Email : putrii.cahvowatii123@gmail.com

Whatsapp : 085780897876

Jl. Letnan BSD Sektor XIV Ruko Golden Madrid Blok D No.56

Nomor : 05/Mei/2022
Lampiran : Term Of Reference (TOR)

Perihal : Permohonan Pemateri

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

Di Tempat

Dengan Hormat

Izinkanlah kami dari Mental Healty yang merupakan bagian dari mahasiswa/i Ilmu Komunikasi Universitas Budhi Dharma sebagai pengelola acara, melalui surat ini memohon kehadiran Ibu untuk menjadi Pemateri pada acara "Webinar Mental Healty" yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Sabtu, 18 Juni 2022

Waktu : 12.40 – 15.00

Metode : Webinar via Zoom Meeting

Adapun tema pada acara ini adalah "Toxic Friendship". Untuk kelengkapan informasi bisa dilihat di Term Of Reference yang kami lampirkan ini. Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kehadirannya, kami mengucapkan terima kasih.

Hormat Kami,

KETUA PANITIA



(JONNATHAN YESSA)

SEKRETARIS PANITIA



(ORIENTIA PUTRI)

Lampiran 2. Surat Tugas



SURAT TUGAS
No: 196/STE-REK/UPJ/04.22

Dengan ini Universitas Pembangunan Jaya menugaskan kepada:

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

Untuk melaksanakan tugas ke:

Kegiatan : Narasumber dalam Webinar Toxic Friendship yang diselenggarakan oleh Mental Health (Karena Cerita Kamu Berarti Untuk Kami)

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

Hari/Tanggal : Sabtu, 18 Juni 2022
Waktu : 12.40 – 15.00 WIB

Sifat : Undangan Tertulis Undangan Lisan Lain-lain

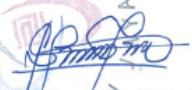
Jenis Perjalanan Dinas : Institusional Kerja sama
 Inisiatif Kepakaran

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 : 24 Mei 2022

Yang menugaskan,


Leenawaty Limantara, Ph.D
Rektor

Tembusan:

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

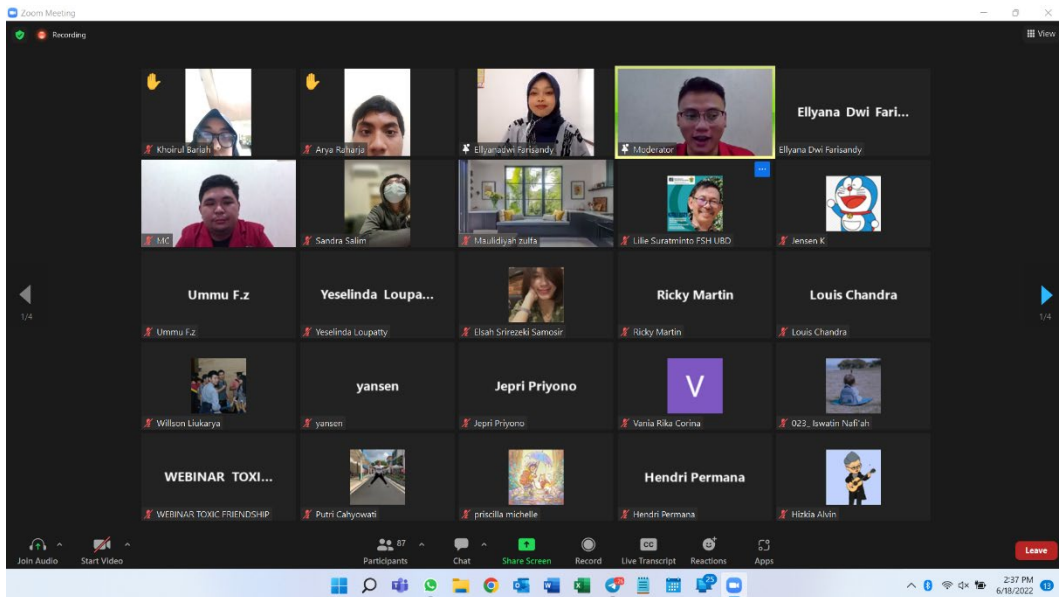
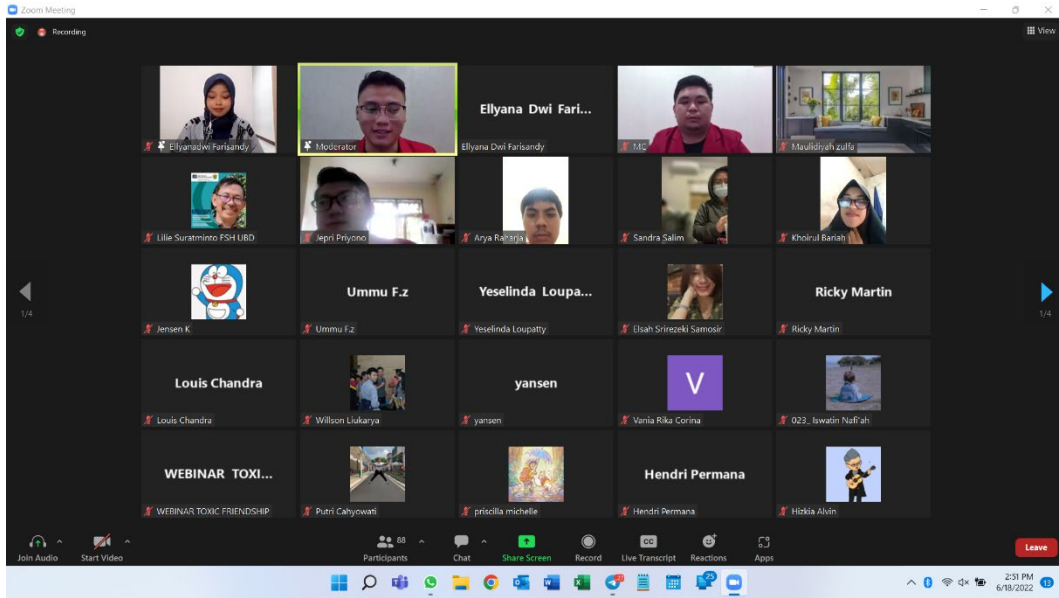
Catatan:

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

This screenshot shows a Zoom meeting interface. The main content is a slide with a white background and red geometric shapes. On the left, the text reads: "Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog", "A Clinical Psychologist and Full-time Lecturer at Universitas Pembangunan Jaya.", "Seorang Psikolog Klinis dan Dosen Muda yang tidak bisa membaca pikiran pun meramal masa depan.", and "@Ellyanadwif" with an Instagram icon. On the right is a portrait of Ellyana Dwi Farisandy wearing a black hijab and a pink shirt. The Zoom toolbar at the bottom includes icons for Join Audio, Start Video, Participants (65), Chat, Share Screen, Record, Live Transcript, Reactions, and Apps. The status bar shows the time as 2:13 PM on 6/18/2022.

This screenshot shows a Zoom meeting interface. The main content is a slide with a dark red background on the left and a photograph of a road winding through a mountainous landscape on the right. The text on the slide reads: "To know when to go away and when to come closer is the key to any lasting relationship" - Doménico Cieri Estrada. The Zoom toolbar at the bottom is identical to the first screenshot, showing 65 participants and the time as 2:36 PM on 6/18/2022.



Lampiran 4. Poster Digital Kegiatan

WEBINAR
Mental Health Toxic Friendship
Karena ceritamu berarti untuk kami



Narasumber

Ali Murtado S.Psi., SNC
Mental Health Educator & Founder Work Life Balance

Ellyana Dwi S.Psi., M.Psi., Psikolog
Lecturer of psychology UPJ, Clinical psychologist mentalhealing.id & ibunda.id

Pembawa acara

Melky Steven
Ilkom '19 UBD

Andrew Mursalim
Ilkom '19 UBD

Influencer support

Lili Ardiyani
Selebgram 10.4K

Stevanny Chan
Selebgram 28.5K

Devina Otaria
Selebgram 33.1K

Sponsorship Event

PT.RUSINDO EKA RAYA
DISTRIBUTION & LOGISTICS

PT. SEVAN KARYA KONSTRUKSI

Sabtu, 18 Juni 2022
13.00 - 15.00 WIB

Zoom Meeting

Pendaftaran:
Clarisa : 0822-1149-7936
Irfan : 0895-3805-20003

Benefit :

- GRATIS Biaya pendaftaran
- E-sertifikat
- Doorprice berupa uang tunai Rp. 100.000

Media Partner :



Lampiran 5. Sertifikat

