

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](mailto: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

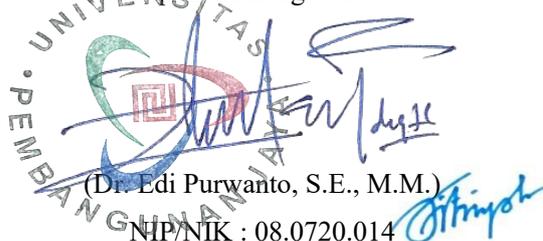
Ketua,



(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 dilaksanakan 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 webminar 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](mailto: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

SEKRETARIS PANITIA



(JONNATHAN YESSA)



(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

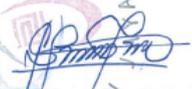
Jenis Perjalanan Dinas :  Institusional  Kerja sama  
 Inisiatif  Kepakaran

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

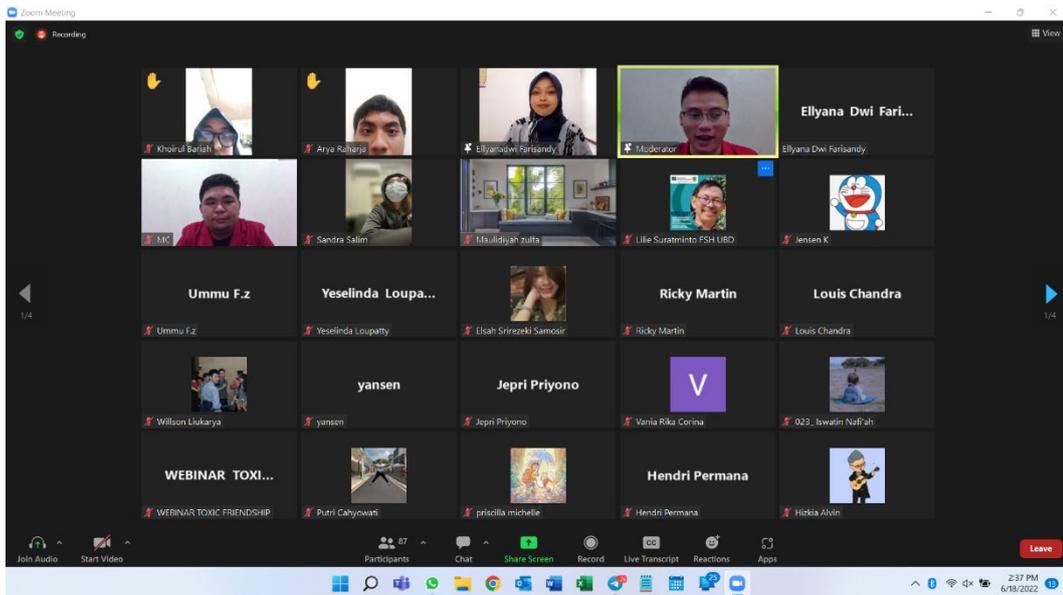
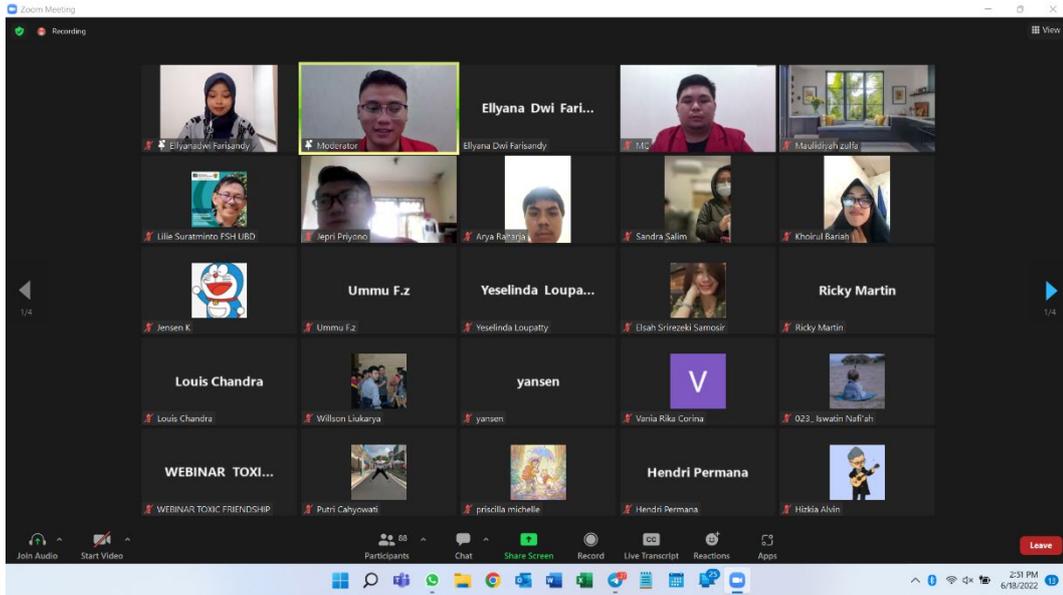
The image displays two screenshots from a Zoom webinar. The top screenshot shows a slide with the following text:

**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.  
@Ellyanadwif

The bottom screenshot shows a slide with the following text:

*"To know when to go away and when to come closer is the key to any lasting relationship" - Doménico Cieri Estrada*

Both screenshots show a Zoom meeting interface with a list of participants on the right side, including Ellyana Dwi Farisandy, Moderator, Ali Murado, and Lili Suratminto.



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

