

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

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



**NARASUMBER WEBINAR
SELF LOVE – FALLING IN LOVE WITH YOURSELF**

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 Love – Falling In Love With Yourself*

Peneliti/Pelaksana

a. Nama Lengkap : Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog
b. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya
c. NIP : 08.0821.019
d. Jabatan Fungsional :
e. Program Studi : Psikologi
f. Nomor HP : 089676202012
g. 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 : Azzhara Asihputri Alibasya
b. NIDN : 2021031090
c. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya

Institusi Mitra (Jika ada)

Nama Instutusi Mitra : Healing Mates, USU
Alamat : Jl. Dr. A. Sofian No.1A, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara

Penanggung Jawab : M. Fauzan Ashar
Tahun Pelaksanaan : 2022
Biaya Tahun Berjalan : -
Biaya Keseluruhan : Penyelenggara

Tangerang Selatan, 30 Mei 2022

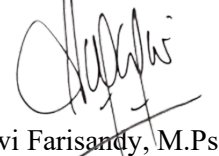
Mengetahui,

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

Kesehatan mental memiliki arti yang penting bagi kehidupan setiap orang, aktifitas dapat dilakukan dengan normal tanpa adanya kendala juga dikarenakan mental yang sehat juga. Kondisi mental yang sehat juga membantu perkembangan dan pertumbuhan setiap orang ke arah yang lebih baik dari waktu ke waktu. Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya.

Kondisi mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan terutama mahasiswa yang semester tinggi, kerap kali rentan terkena masalah kondisi mentalnya. Hal itu dapat di sebabkan oleh beberapa hal, misalnya tugas yang menumpuk, praktik setiap minggunya dan juga skripsi yang tak kelar-kelar. Oleh karena itu, kami tertarik untuk mengadakan *event* yang dapat menambah wawasan para mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental, berjudul *SelfLove – Falling In Love With Yourself*.

PRAKATA

Laporan pengabdian masyarakat ini dibuat sebagai pertanggungjawaban atas penugasan dari Rektor Universitas Pembangunan Jaya melalui Surat Tugas Nomor: 171/STE-REK/UPJ/05.22. Kegiatan webinar berbentuk pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi kerjasama antara Universitas Pembangunan Jaya dan Healing Mates, Universitas Sumatera Utara. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan zoom meeting diadakan pada hari Kamis, 19 Mei 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 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 Healing Mates, Universitas Sumatera Utara dengan mengadakan webinar pengabdian masyarakat yang menghadirkan pembicara dari Universitas Pembangunan Jaya sebagai narasumber utama, yang direncanakan dilaksanakan pada hari Kamis, 19 Mei 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 Ilmu Komunikasi Universitas Sumatera Utara pun masyarakat umum.

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

Target audiens kegiatan ini merupakan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sumatera Utara pun masyarakat umum. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 19 Mei 2022. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan wawasan tentang *self love* dan bagaimana cara menerima pun mencintai diri sendiri.

Luaran kegiatan ini adalah materi presentasi yang dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2022.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan berjalan sebagai berikut:

1. Healing Mates, Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Sumatera Utara mengirimkan email kesediaan berkolaborasi terkait kegiatan webinar pada tanggal 5 Mei 2022
2. Healing Mates, Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Sumatera Utara mengirimkan surat undangan dan TOR (Term of Reference) pada tanggal 6 Mei 2022
3. Poster disebar di media sosial pada tanggal 14 Mei 2022
4. Narasumber meminta Surat Tugas kepada pihak UPJ sehubungan dengan undangan yang telah disampaikan
5. Kegiatan dilakukan melalui zoom meeting tanggal 19 Mei 2022 pukul 14.10 - selesai. 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 dua universitas, yaitu Universitas Pembangunan Jaya (UPJ), melalui Fakultas Humaniora dan Bisnis (FHB), dan Healing Mates, Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Sumatera Utara. 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 19 Mei 2022. Kegiatan ini memiliki tema *Self Love – Falling In Love With Yourself* yang berisi tentang:

1. Definisi, penyebab, dan dampak *insecurity*
2. Definisi dan pentingnya *self acceptance*
3. Mitos dan fakta terkait *insecurity*
4. Cara yang perlu dilakukan untuk lebih bisa menerima diri sendiri

5.2. Luaran

Kegiatan ini merupakan webinar yang dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 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 19 Mei 2022. Kegiatan ini memiliki tema *Self Love – Falling In Love With Yourself* yang berisi tentang:

1. Definisi, penyebab, dan dampak *insecurity*
2. Definisi dan pentingnya *self acceptance*
3. Mitos dan fakta terkait *insecurity*
4. Cara yang perlu dilakukan untuk lebih bisa menerima diri sendiri

7.2. Saran

Pelaksanaan webinar *Self Love – Falling In Love With Yourself* memunculkan beberapa saran:

1. Topik yang diangkat oleh Healing Mates 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



HEALING MATES (Teman Sembuh Bersama)

Email: temancurhatmu2022@gmail.com

Whatsapp: 0812-6085-8217 (Purnama Sari)

Jl. Dr. A. Sofian No.1A, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 2022

Nomor : 01/PAN-PEL/V/2022
Lampiran : Term Of Reference (TOR)
Perihal : Permohonan Pemateri

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

Di-

Tempat

Assalam'ualaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Puji dan syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga kita masih diberi kekuatan dan kesehatan. Semoga Ibu Ellyana dalam keadaan sehat wal'afiat.

Izinkanlah kami dari Healing Mates yang merupakan bagian dari mahasiswa/i Ilmu Komunikasi Universitas Sumatera Utara sebagai pengelola acara, melalui surat ini memohon kehadiran Ibu untuk menjadi Pemateri pada acara "Webinar Healing Mates" yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : 19 Mei 2022
Waktu : 14.10 – 16.10 WIB
Metode : Webinar via Zoom Meeting

Adapun tema pada acara ini adalah "Self Love – Falling In Love With Yourself". 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.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Ketua Panitia

Hormat Kami, Panitia Pelaksana

Sekretaris Panitia



M. Fauzan Ashar

Anggi Yessica Situmorang

Lampiran 2. Surat Tugas



SURAT TUGAS
No: 171/STE-REK/UPJ/05.22

Dengan ini Universitas Pembangunan Jaya menugaskan kepada:

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

Untuk melaksanakan tugas ke:

Kegiatan : Narasumber "Webinar Healing Mates" yang bertema "Self Love – Falling In Love With Yourself" diselenggarakan oleh Healing Mates yang merupakan bagian dari mahasiswa/i Ilmu Komunikasi Universitas Sumatera Utara

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

Hari/Tanggal : Kamis / 19 Mei 2022

Waktu : 14:10 - 16:10 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 : 9 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

Zoom Meeting | You are viewing PANITIA-Rikki's screen | View Options

Original Sound: Off

Page 02

To say
I LOVE YOU,
one must know first how to say the "I". — Ayn Rand, The Fountainhead

KNOW YOURSELF • **LOVE YOURSELF**

Clinical Psychologist and Full-time Lecturer | IG: Eliyanadwif | Email: Eliyanadwif@gmail.com

Mute | Stop Video | Participants (89) | Chat | Share Screen | Record | Reactions | Apps

2:30 PM 5/19/2022

Participants: Elyana Dwi Farisandy, HealingMates, Moulita, Panitia, Yulinar Tabita Pasaribu, gidadwii prastiwi

Zoom Meeting | You are viewing PANITIA-Rikki's screen | View Options

Original Sound: Off

Page 10

Hal apa saja
YANG MEMBUAT KAMU SULIT MENERIMA DIRI KAMU SEAPA ADANYA?

Clinical Psychologist and Full-time Lecturer | IG: Eliyanadwif | Email: Eliyanadwif@gmail.com

From Gabriella Rosari - 191401058 to Everyone
harapan orang tua kak

Mute | Stop Video | Participants (95) | Chat | Share Screen | Record | Reactions | Apps

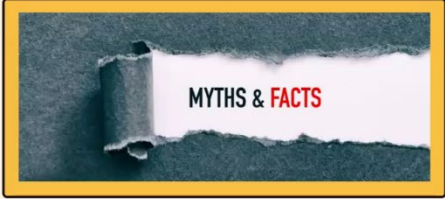

2:41 PM 5/19/2022

Participants: Elyana Dwi Farisandy, HealingMates, Moulita, Panitia, Sulis dan Salwa, gidadwii prastiwi

Zoom Meeting

Page 12

LET'S PLAY GAMES!

Clinical Psychologist and Full-time Lecturer | IG: Eliyanadwif | Email: Eliyanadwif@gmail.com

Zoom Meeting

2:45 PM 5/19/2022

Eliyana Dwi Farisandy

HealingMates

Moulita


Panitia

Sulis dan Salwa

gitadwii prastivi

Zoom Meeting

Page 04



SELF ACCEPTANCE

Kemampuan untuk menerima diri siapa-adanya. Kita tidak sempurna dan itu tidak apa-apa. Kita berbeda

Press ALT to show or hide meeting controls

"Aku tak sempurna
Tak perlu sempurna
Akan kurayakan apa adanya"

Clinical Psychologist and Full-time Lecturer | IG: Eliyanadwif | Email: Eliyanadwif@gmail.com

Zoom Meeting

2:33 PM 5/19/2022

Eliyana Dwi Farisandy

HealingMates

Moulita

Panitia

Yullinar Tabita Pasandju

gitadwii prastivi

Lampiran 4. Poster Digital Kegiatan

<https://www.instagram.com/p/Cdht6vULz1/>

mempersembahkan

FREE

OPEN FOR PUBLIC

Webinar SELF LOVE

"FALLING IN LOVE WITH YOURSELF"

NARASUMBER

Benefits
Doorprize
E- Sertifikat
Menambah Wawasan Baru

MODERATOR

Ellyana Dwi Farisandy, S.Psi., M.Psi.
Psikolog

Anggi Yessika & Riris Nababan
Mahasiswa Ilmu Komunikasi '19

SAVE THE DATE

KAMIS 19 MEI 2022
14.00 – 16.00 WIB

LIVE ON
ZOOM MEETING

Registration Link : bit.ly/Healing_Mates

MEDIA PARTNER

EVENT HUNTER MEDAN
@POTRETUSU
LAYAK BAHAGIA
Pijar
SUARA USU
Media Interaksi Pustaka Insan Kamus

Lampiran 5. Sertifikat

