

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

**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
(Iptek bagi Masyarakat)**



**MENYINGGUNG HIGHLY SENSITIVE PERSON
PODCAST “DISKO” DISKUSI PSIKOLOGI KBR PRIME DAN INTO THE LIGHT**

TIM PENGUSUL

Ketua : Gita Widya Laksmi/0411097605

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA
SEPTEMBER 2021**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Menyinggung Highly Sensitive People Podcast “Disko” Diskusi Psikologi

Peneliti/Pelaksana

a. Nama Lengkap : Gita Widya Laksmi, M.A., M.Psi., Psikolog
b. Perguruan Tinggi : Universitas Pembangunan Jaya
b. NIDN : 0411097605
c. Jabatan Fungsional : Lektor 300
d. Program Studi : Psikologi
e. Nomor HP : 081311162469
f. Alamat surel (*e-mail*) : gita.soerjoatmodjo@upj.ac.id

Institusi Mitra (Jika ada)

Nama Instutusi Mitra : KBR (Kantor Berita Radio)
Alamat : Jl. Guntur No. 70 RT 13/RW 05 Jakarta 12980
Penanggung Jawab : Citra Dyah Prastuti (Pemimpin Redaksi)
Tahun Pelaksanaan : 2021
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 500.000
Biaya Keseluruhan : Rp. 500.000

Kota Tangerang Selatan, 9 September 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Humaniora dan Bisnis

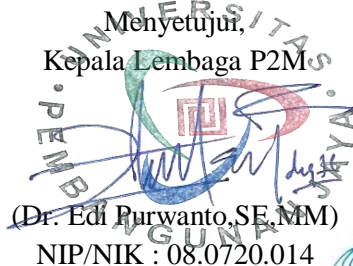


Clara Evi C. Citraningtyas, M.A., Ph.D.
NIK/NIDN: 080920027/0326076903

Ketua,



Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo
NIK/NIDN: 080711049 0411097605

Menyetujui,
Kepala Lembaga P2M

(Dr. Edi Purwanto, SE, MM)
NIP/NIK : 08.0720.014

RINGKASAN

“Disko” atau Diskusi Psikologi adalah program Kantor Berita Radio (KBR) bekerjasama dengan komunitas Into the Light yang mendorong penghapusan stigma terhadap orang dengan gangguan mental. Program ini bertujuan agar setiap individu berkesempatan untuk mengenal dirinya lebih dalam. Dengan menghadirkan pengalaman nyata dari individu sebagai penutur kisah, program ini dilengkapi dengan analisa berdasarkan bukti ilmiah. Tema Menyinggung Higly Sensitive Person diangkat karena hal ini menjadi bagian dari diskusi kekinian. Anak zaman sekarang menyebut highly sensitive person (HSP) sebagai orang ‘baperan’, dimana kepekaan tinggi bisa disebut sebagai kekuatan akan teptai juga menyiksa karena mengurus energi. Integrasi kegiatan pengabdian masyarakat dosen dengan kegiatan pendidikan pengajaran melalui pengembangan materi mata kuliah Psikologi Dalam Kehidupan Sehari-hari yang diampu di Semester Gasal 2021/2022. Diskusi membahas apakah HSP kepribadian atau gangguan, dampak HSP terhadap kesehatan mental dan bagaimana mengelola HSP menjadi kekuatan. Podcast dengan format acara bincang-bincang yang ditayangkan pada tanggal 15 September 2021 ini dapat diakses melalui tautan: <https://www.kbrprime.id/?page/listen/37810/bersinggungan-dengan-highly-sensitive-person>

PRAKATA

“Disko” atau Diskusi Psikologi adalah program Kantor Berita Radio (KBR) bekerjasama dengan komunitas Into the Light yang mendorong penghapusan stigma terhadap orang dengan gangguan mental. Program ini bertujuan agar setiap individu berkesempatan untuk mengenal dirinya lebih dalam. Dengan menghadirkan pengalaman nyata dari individu sebagai penutur kisah, program ini dilengkapi dengan analisa berdasarkan bukti ilmiah. Tema Menyinggung Higly Sensitive Person diangkat karena hal ini menjadi bagian dari diskusi kekinian. Anak zaman sekarang menyebut highly sensitive person (HSP) sebagai orang ‘baperan’, dimana kepekaan tinggi bisa disebut sebagai kekuatan akan teptai juga menyiksa karena menguras energi. Integrasi kegiatan pengabdian masyarakat dosen dengan kegiatan pendidikan pengajaran melalui pengembangan materi mata kuliah Psikologi Dalam Kehidupan Sehari-hari yang diampu di Semester Gasal 2021/2022. Diskusi membahas apakah HSP kepribadian atau gangguan, dampak HSP terhadap kesehatan mental dan bagaimana mengelola HSP menjadi kekuatan. Podcast dengan format acara bincang-bincang yang ditayangkan pada tanggal 15 September 2021 ini dapat diakses melalui tautan: <https://www.kbrprime.id/?page/listen/37810/bersinggungan-dengan-highly-sensitive-person>

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	1
BAB I PENDAHULUAN	2
BAB 2 TARGET DAN LUARAN	7
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	8
BAB 4 KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	9
BAB 5 HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	10
BAB 6 RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA.....	11
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	12
DAFTAR PUSTAKA	13
LAMPIRAN	13
Lampiran 1. Materi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Undangan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat Tugas.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Materi	13
Lampiran 2. Surat Undangan	24
Lampiran 3. Surat Tugas	25
Lampiran 4. Sertifikat	26

BAB I

PENDAHULUAN

Bercermin pada fenomena di atas, maka dosen pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyusun materi yang sesuai. Materi tersebut menghasilkan podcast dengan judul Menyinggung Highly Sensitive Person yang disiarkan dalam program “Disko” atau Diskusi Psikologi. Dalam format acara bincang-bincang yang dipandu oleh penyiar Naomi dan Bijar dari Kantor Berita Radio (KBR), dosen pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjelaskan kerangka teoritis ditayangkan 15 September 2021. Integrasi kegiatan pengabdian masyarakat dosen dengan kegiatan pendidikan pengajaran melalui pengembangan materi mata kuliah Psikologi Dalam Kehidupan Sehari-hari yang diampu di Semester Gasal 2021/2022.

Black dan Kern (2020) Highly Sensitive Person (HSP) atau dikenal juga sebagai Sensory Processing Sensitivity (SPS) adalah sebutan untuk mereka yang memilih sensitivitas dan responsivitas yang lebih tinggi terhadap stimulus internal maupun eksternal dibandingkan orang-orang kebanyakan. Mereka yang tergolong sebagai Highly Sensitive Person ini peka terhadap stimulus emosi yang mereka rasakan di dalam dirinya maupun stimuli sosial yang datang dari lingkungan sekitarnya. Contoh stimulus eksternal tersebut adalah cahaya yang terang, kebisingan yang gaduh maupun aroma yang menyengat, atau orang yang asing atau tidak ramah pada diri mereka. Sementara stimulus internal contohnya adalah rasa lapar, kurang tidur maupun kekuatiran serta kecemasan yang ada di dalam pikiran mereka. Dalam menghadapi aneka stimulus tersebut, mereka yang tergolong sebagai Highly Sensitive Person menjadi mudah terpengaruh, perubahan kecil pun bisa mereka tangkap. Literatur menjelaskan bahwa 20-25 persen, artinya setidaknya seperlima, dari populasi termasuk highly sensitive. Karakteristik ini tidak hanya ditemukan pada manusia bahkan spesies lain seperti hewan dan tumbuhan.

Highly Sensitive Person adalah ciri kepribadian yang merupakan cerminan tempramen. Apa maksudnya? Natalia dan Bernarthisis (2019) menjelaskan bahwa sebagai sebuah kepribadian, faset highly sensitive menjadi satu yang mencerminkan si individu yang bersangkutan, mencerminkan siapa dirinya dan membedakan ia dengan orang lain. Literatur tentang Higly Sensitive Person memang tidak mengkategorikan hal ini menjadi sebuah gangguan. Akan tetapi, tak dapat dipungkiri, tipe kepribadian ini memang punya

dampak psikologisnya tersendiri – terutama dikaitkan dengan stress maupun kesejahteraan psikologis.

Faktor yang mempengaruhi seseorang antara lain sebagai berikut. Menurut Grimen & Diseth (2016) Aktivitas saraf mereka memang jauh lebih aktif dibandingkan orang kebanyakan. Sistem saraf pusat lebih reseptif terhadap stimuli dan mudah teraktivasi dengan cepat. Mereka yang tergolong Highly Sensitive Person memiliki aktivitas syaraf yang lebih aktif dibandingkan orang lain pada umumnya. Studi fMRI atau functional magnetic resonance imagin pada mereka dengan karakteristik Highly Sensitive Person ini memang mengkonfirmasi hal tersebut. Boleh dibilang bahwa mereka terlahir secara genetis lebih sensitif dibandingkan orang lain. Akibatnya pemicu sekecil apapun akan lebih cepat mereka tangkap, serta apapun yang mereka tangkap tersebut akan cepat pula mereka proses, secara lebih mendalam pula. Sejumlah literatur mengaitkan Highly Sensitive Person dengan lingkungan masa kecil yang kurang kondusif. Mereka yang mudah sensitif cenderung terdampak dengan kualitas pengasuhan orang tua yang negatif. Terdapat pula studi yang mengaitkan HSP dengan gender, dimana perempuan dilaporkan lebih sensitif dan memiliki toleransi lebih rendah pada rasa sakit. Secara umum, faktor yang mempengaruhi seseorang menjadi HSP adalah yaitu kepekaan terhadap overstimulasi, kepekaan terhadap stimulasi eksternal, perasaan terhadap hal-hal yang bersifat estetis maupun seni, mudah terjaga menghadapi situasi yang dipandang mengancam demi mencegah dirinya tercederai.

Analogi untuk mereka dengan Highly Sensitive Person adalah seperti termometer yang mudah mencapai titik didih. Hal inilah yang menjadi ciri-ciri individu dengan karakteristik Highly Sensitive Person. Menurut Acevedo et. al. (2014), Mereka yang memiliki ciri kepribadian Highly Sensitive Person ini menunjukkan emosi yang lebih intens dibandingkan orang kebanyakan – baik itu emosi positif maupun negatif. Kesadaran estetis terhadap lingkungan sekitarnya juga cenderung lebih tinggi. Saat memproses informasi, mereka melakukannya secara mendalam. Hal-hal ini membuat kehidupan batiniah mereka cenderung lebih kompleks dan kaya. Ketika mereka memiliki perasaan terhadap orang lain, hal tersebut bisa membuat mereka terbawa gelombang suasana hati sendiri. Ketika ada perubahan, sekecil apapun itu, mereka dengan cepat mengetahuinya – bahkan mudah merasa terganggu karenanya. Pada sejumlah orang, hal ini dapat mengakibatkan overstimulasi – individu merasa kewalahan menghadapi aneka stimulasi sehingga kesulitan mengendalikan emosi pribadinya. Mereka menampilkan toleransi yang rendah pada hal-

hal seperti rasa sakit, kondisi tidak nyaman maupun perasaan tidak menyenangkan. Dapat dikatakan bahwa individu dengan kategori HSP lebih mudah menyerap apa yang terjadi di sekitarnya, seolah-olah tembok yang membatasi stimuli eksternal dan respon internal mudah melebur, menyebabkan mereka lebih merespon pada stimulasi yang kemudian justru menghanyutkan. Pasangan suami istri peneliti Aron dan Aron di tahun 1997 telah mengembangkan sebuah instrumen untuk mengidentifikasi apakah seseorang terbilang sebagai Highly Sensitive Person atau bukan. Bentuk instrumen ini adalah serangkaian pertanyaan untuk dijawab sendiri, dengan memilih rentang jawaban. Contoh pertanyaan tersebut antara lain adalah: ‘Apakah kamu terganggu apabila orang lain meminta Anda melakukan banyak hal dalam satu waktu?’ dan ‘Apakah hal-hal seperti cahaya menyilaukan, aroma yang kuat, kain yang kasar maupun suara sirine membuat Anda merasa kewalahan?’ Mereka dengan skor tinggi dapat dikatakan sebagai individu yang memiliki sensitivitas inderawi lebih tinggi dibandingkan rata-rata orang, atau dengan kata lain individu yang terbilang Highly Sensitive Person.

Kota besar yang bising, keluarga yang sebentar-sebentar cekcok, teman kerja yang tak henti-hentinya berbicara, keharusan bekerja di situasi ramai – hal-hal seperti ini membuat mereka yang tergolong sebagai Highly Sensitive Person menjadi kewalahan. Di sisi lain, sebagian besar orang berpotensi menganggap mereka yang terbilang Highly Sensitive Person seolah-olah seperti drama queen, lebay, berlebih-lebihan, manja, membesar-besarkan situasi dan semacamnya. Lingkungan yang kurang suportif seperti ini dapat membuat mereka yang tergolong Highly Sensitive Person akhirnya percaya sendiri terhadap cap negatif tersebut. Alhasil, rasa benci pada diri sendiri berpotensi tumbuh – dimana hal ini dapat berkembang ke arah depresi. Menurut Green, et. al. (2019) Mereka yang terbilang Highly Sensitive Person ini juga memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami kecemasan. Selain itu, individu yang memiliki tipe kepribadian Highly Sensitive Person acapkali butuh melarikan diri sejenak dari lingkungan sekitar untuk memulihkan diri. Hal ini karena mereka seringkali merasa kewalahan apabila inderawi mereka terbombardir oleh stimuli. Hal ini menyebabkan mereka dengan Highly Sensitive Person cenderung mengambil strategi untuk secara sengaja menghindari situasi yang membuat dirinya merasa tertekan.

Mereka yang memiliki kepribadian Highly Sensitive Person sebaiknya perlu belajar mengelola emosi dengan baik. Salah satu teknik melakukan hal ini adalah grounding yaitu membawa diri menjejak pada kondisi saat ini dan di sini. Contohnya adalah menutup mata,

menarik napas, menghayati terhadap setiap sensasi maupun membuat diri nyaman dengan stimuli yang menenangkan seperti aromaterapi maupun mandi air hangat. Jonsson, Grim dan Kjellgren (2014) menjelaskan bahwa penelitian di bidang ini menunjukkan satu contoh terapi adalah flotation tank therapy, dikenal juga dengan flotation REST (restricted environmental stimulation technique), dimana individu melakukan serangkaian relaksasi mendalam dengan meminimalkan input inderawanya. Individu masuk ke dalam tanki air bersaturasi garam dengan temperatur terkontrol dalam kondisi sunyi dan gelap, lalu membiarkan dirinya mengapung selama beberapa waktu lamanya. Individu tersebut merasa dirinya ringan, tanpa bobot, mempersepsikan waktu dengan berbeda dibandingkan biasanya, gambaran mentalnya juga mengalami perubahan seiring dengan ekspresi emosinya. Situasi mengapung dalam tanki seperti ini memungkinkan individu lebih sadar akan kondisi di sini dan saat ini atau dengan kata lain here and now. Terapi ini ditemukan efektif mengurangi stress, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan performa, sampai ke mengurangi depresi dan kecemasan termasuk meningkatkan optimisme dan memperbaiki kualitas tidur. Kita mungkin tidak selalu bisa mengakses bentuk terapi seperti ini setiap saat. Akan tetapi setidaknya kita bisa mendekati kondisi yang menyerupai seperti ini. Mengambil jeda dan berjarak dari situasi yang menguras energi kemudian membangun rasa terhubung dengan situasi di sini dan saat ini dapat kita aplikasikan dalam bentuk yang berbeda-beda. Menciptakan ruang yang aman dan nyaman juga bisa kita upayakan sesuai dengan konteks yang cocok dengan diri kita sendiri. Selain itu, keterampilan sosial juga dapat diasah agar sifat peka berlebihan ini bisa dikelola dengan baik.

Hal positif dari mereka yang terbilang Highly Sensitive Person adalah terkait dengan kemampuan mereka untuk lebih menyadari lingkungan sekitar dan merespon secara sensitif. Akibat mereka lebih peka pada hal-hal seperti peluang dan kesempatan, termasuk juga ancaman dan risiko. Mereka cenderung lebih siap untuk bersiaga dalam situasi yang tidak pasti – karena ini adalah moda mereka untuk bertahan hidup. Kebiasaan mereka untuk berhenti sejenak lalu tengok kiri kanan dalam situasi serba baru, seksama memperhatikan apapun yang ada dalam kondisi sekarang, berpikir panjang tentang dampak ke masa depan bisa jadi merupakan hal positif. Oleh karenanya berteman dengan orang-orang yang masuk kategori Highly Sensitive Person akan membuat kita memetik manfaat dari kewaspadaan dan kesiapsiagaan mereka. Punya teman yang Highly Sensitive Person seperti punya radar yang membantu kita melihat sekitar kita dengan lebih cermat. Hal negatif dari berteman dengan Highly Sensitive Person adalah bahwa akan ada sewaktu-waktu dimana mereka tak

bisa dicari karena sedang ‘menghilang’ tatkala mereka butuh rehat berjarak untuk memulihkan energi. Mereka yang tergolong sebagai Highly Sensitive Person lebih cepat merasa stress, lebih mudah kelelahan, rentan depresi, mudah cemas, berpotensi mengalami gangguan tidur maupun fisik. Hal-hal seperti ini bisa dipandang sebagai hal negatif berteman dengan Highly Sensitive Person.

Cara kita menyikapi adalah menciptakan interaksi pertemanan yang di dalamnya individu tersebut tetap punya waktu untuk menyendiri. Kita tidak terus menerus melewatkan waktu bersama selalu senantiasa dalam kondisi beramai-ramai. Menyikapi mereka yang terbilang Highly Sensitive Person adalah dengan memberikan toleransi pada kepekaannya. Mereka yang tergolong Highly Sensitive Person lebih banyak memetik manfaat dari pengalaman positif yang ia peroleh dalam lingkungan yang suportif.

BAB 2

TARGET DAN LUARAN

Target dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah komunitas pendengar podcast Kantor Berita Radio (KBR) yang bekerjasama dengan komunitas Into the Light. KBR sendiri merupakan lembaga kantor penyedia berita radio independen pertama di Indonesia, terverifikasi oleh Dewan Pers, memproduksi program dan disiarkan ke lebih dari 500 radio jaringan di Nusantara dan 200 radio di Asia dan Australia menggunakan satelit, bahkan menjadi satu-satunya media di dunia yang pernah mendapatkan penghargaan dari Raja Belgia, King Baudouin Award (<https://kbr.id/>).

Luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah podcast Highly Sensitive Person yang ditayangkan oleh KBR bekerjasama dengan Into The Light dalam program Disko atau Diskusi Psikologi pada tanggal 15 September 2021 yang dapat diakses melalui kanal Spotify.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuahkan sejumlah capaian berikut, yaitu:

1. Pelaksanaan kerjasama sebagai buah dari *Memorandum of Understanding* (MoU) dan *Memorandum of Agreement* (MoA) antara Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dengan Kantor Berita Radio (KBR) tercapai
2. Podcast Menyinggung Highly Sensitive Person sebagai bentuk pelaksanaan kerjasama ditayangkan di Kantor Berita Radio (KBR)
3. Materi tersampaikan ditayangkan pada 15 September 2021.
4. Peningkatan animo calon mahasiswa baru meningkat dengan strategi branding kepakaran dosen
5. Integrasi kegiatan pengabdian masyarakat dosen dengan kegiatan pendidikan pengajaran melalui pengembangan materi mata kuliah Psikologi Dalam Kehidupan Sehari-hari yang diampu di Semester Gasal 2021/2022.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah berbentuk podcast. Adapun metode pelaksanaan webinar tersebut adalah sebagai berikut:

1. Diskusi

Tanggal 21 Agustus 2021, Koordinator Keilmuan Program Studi melakukan diskusi untuk mendapatkan kesediaan dosen pelaksana pengabdian kepada masyarakat.

2. Persiapan

Tanggal 23 Agustus 2021, Koordinator Keilmuan menyampaikan skrip dari KBR untuk panduan yang dapat dijadikan acuan oleh dosen pelaksana pengabdian kepada masyarakat.

3. Riset

Tanggal 23 Agustus 2021 sampai 8 September 2021, dosen pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyusun riset untuk menjawab panduan skrip yang diterima

4. Rekaman

Tanggal 9 September 2021, dosen pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat melangsungkan wawancara via Zoom dengan tim KBR untuk melangsungkan rekaman wawancara sesuai skrip. Hasil ini kemudian diedit lebih lanjut agar cocok dengan kebutuhan KBR.

5. Peluncuran

Tanggal 15 September 2021, dosen pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat mengakses hasil podcast

<https://www.kbrprime.id/?page/listen/37810/bersinggungan-dengan-highly-sensitive-person>

6. Penyelesaian laporan

Tanggal 16 September 2021, dosen pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat menyelesaikan laporan kegiatan.

Dapat dilihat bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini pada akhirnya membutuhkan 20 (dua puluh) hari waktu pelaksanaan, mulai dari persiapan hingga penyelesaian laporan. Masa penyesuaian akhir di pihak KBR tidak diperhitungkan.

BAB 4

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

UPJ layak menjadi pelaksana kegiatan ini mengingat hal-hal berikut:

1. Universitas Pembangunan Jaya melalui Program Studi Psikologi memiliki hubungan kerjasama dengan KBR yang ditandai dengan adanya *Memorandum of Understanding (MoU)* dan *Memorandum of Agreement (MoA)*. Kegiatan ini sendiri dimaknai sebagai pelaksanaan kerjasama.
2. Dosen pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah Psikolog sehingga memiliki kepakaran yang relevan dengan topik yang diangkat yaitu tentang Menyinggung Highly Sensitive Person
3. Integrasi kegiatan pengabdian masyarakat dosen dengan kegiatan pendidikan pengajaran melalui pengembangan materi mata kuliah Psikologi Dalam Kehidupan Sehari-hari yang diampu di Semester Gasal 2021/2022.
4. Peningkatan animo calon mahasiswa baru meningkat dengan strategi *branding* kepakaran dosen dengan menjadikan kegiatan ini bagian dari konten media sosial Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya.

BAB 5

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut. Podcast Menyinggung Highly Sensitive Person telah ditayangkan pada tanggal 15 September 2021 sebagaimana telah direncanakan dan dipersiapkan.

Luaran yang dicapai di dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut.

1. Pelaksanaan kerjasama sebagai buah dari *Memorandum of Understanding* (MoU) dan *Memorandum of Agreement* (MoA) antara Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dengan Kantor Berita Radio (KBR) tercapai.
2. Podcast Menyinggung Highly Sensitive Person merupakan bentuk pelaksanaan kerjasama ditayangkan di Kantor Berita Radio (KBR).
3. Materi tersampaikan kepada para pendengar podcast di 15 September 2021
4. Integrasi kegiatan pengabdian masyarakat dosen dengan kegiatan pendidikan pengajaran melalui pengembangan materi mata kuliah Psikologi Dalam Kehidupan Sehari-hari yang diampu di Semester Gasal 2021/2022.
5. Peningkatan animo calon mahasiswa baru meningkat dengan strategi *branding* kepakaran dosen dengan menjadikan kegiatan ini bagian dari konten media sosial Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya.

BAB 6

RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana tahap berikut dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Kerjasama KBR dengan Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya terus dilanjutkan untuk topik-topik lain yang relevan dengan kondisi kekinian
2. Integrasi kegiatan pendidikan dan pengajaran ke dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilanjutkan.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

Luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu pelaksanaan kerjasama sebagai buah dari *Memorandum of Understanding (MoU)* dan *Memorandum of Agreement (MoA)* antara Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dengan Kantor Berita Radio (KBR), yang dicapai melalui podcast Bangun dari Demotivasi Skripsi sebagai bentuk pelaksanaan kerjasama ditayangkan di Kantor Berita Radio (KBR), dimana dosen pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyampaikan materi kepada para pendengar podcast yang ditayangkan pada 15 September 2021. Selain itu, integrasi kegiatan pengabdian masyarakat dosen dengan kegiatan pendidikan pengajaran melalui pengembangan materi mata kuliah Psikologi Pendidikan yang diampu di Semester Genap 2020/2021. Diharapkan hal ini membuahakan peningkatan animo calon mahasiswa baru meningkat dengan strategi *branding* kepakaran dosen dengan menjadikan kegiatan ini bagian dari konten media sosial Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. Integrasi kegiatan pengabdian masyarakat dosen dengan kegiatan pendidikan pengajaran melalui pengembangan materi mata kuliah Psikologi Dalam Kehidupan Sehari-hari yang diampu di Semester Gasal 2021/2022.

Saran yang dirumuskan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut. Ke depan mengingat podcast menjadi salah satu media yang berkembang pesat di masa pandemi, ada baiknya pihak Pemasaran, Hubungan Masyarakat dan Admisi juga masuk ke dalam kanal media baru ini sambil bekerjasama dengan Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya baik dosen maupun mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Acevedo, B.P., Aron, E.N., Aron, A., Sangster, M.D., Collins, N. & Brown, L.L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotion. *Brain Behavior* 4 (4).

Black, B.A. & Kern, M.L. (2020). A qualitative exploration of individual differences in wellbeing for highly sensitive individuals. *Palgrave Communication* 6 (103).

Green, C.U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E.N., Fox, E., Schendan, H.E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P. & Homberg, J. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 98 (1).

Grimen, H.L. & Diseth, A. (2016). Sensory processing sensitivity: Factors of the highly sensitive person scale and their relationship to personality and subjective health complaints. *Comprehensive Psychology* 5 (1).

Jonsson, K., Grim, K., & Kjellgren, A. (2014). Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation? *Social Behavior and Personality: An international journal*, 42(9), 1495-1506.

Natalia, J.R. & Bernarthisus, J. (2019). Highly sensitive person dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 7 (3).