

**LAPORAN AKHIR**  
**PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)**



**KAMPANYE *SELF LOVE* SEBAGAI UPAYA MENJAGA  
KESEHATAN MENTAL DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL**

**Oleh :**

<b>Dr. Novi Andayani Praptiningsih, M.Si.</b>	<b>NIDN. 0317116502/Ketua</b>
<b>Dr. Silvie Mil, M.Pd.</b>	<b>NIDN. 0309128004/Anggota</b>
<b>Dr. Eko Digdoyo, M.Hum.</b>	<b>NIDN. 0011077701/Anggota</b>
<b>Salma Nafisa Dewi</b>	<b>NIM 2106015092</b>
<b>Rima Putri Zalysa</b>	<b>NIM 2106015074</b>

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMUPOLITIK  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN  
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT**

1. Judul : Kampanye “*Self-Love*” Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Komunikasi Interpersonal
2. Mitra Program PKM : SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, Tangerang Selatan
3. Jenis Mitra : Masyarakat non produktif
4. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Dr. Hj. Novi Andayani Praptiningsih, M.Si.
  - b. NIDN : 0317116502
  - c. Program Studi/Fakultas : Ilmu Komunikasi / FISIP
  - d. Bidang Keahlian : Ilmu Komunikasi
  - e. Alamat Rumah : Bumi Serpong Residence E-11, Pamulang 2, Tangsel
  - f. No Handphone : 081314327417
  - g. E-mail : novi.ap@uhamka.ac.id
5. Anggota Tim Pengusul
  - a. Jumlah Anggota : Dosen 2 orang
  - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Dr. Silvie Mill, M.Pd./PAUD
  - c. Nama Anggota I/bidang keahlian : Dr. Eko Digdoyo, M.Hum./Antropologi
  - d. Mahasiswa yang terlibat : 2 (dua) orang
6. Lokasi Kegiatan/Mitra
  - a. Wilayah Mitra (Desa/Kec) : Pamulang
  - b. Kabupaten/Kota : Tangerang Selatan
  - c. Provinsi : Banten
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 27 km
  - e. Alamat Mitra/Telp/Faks : Jl. Surya Kencana 25 Setiabudi, Pamulang
7. Jangka waktu pelaksanaan : 4 (empat) bulan
8. Biaya Total : Rp. 5.000.000
  - a. LPPM UHAMKA : Rp. 5.000.000
  - b. Sumber lain : Rp. -

Mengetahui,  
Ketua Prodi Ilmu Komunikasi



**Farida Hariyati, SIP, M.I.Kom.**  
NIDN. 0329097601

Jakarta, 1 Oktober 2023  
Ketua Tim Pengusul



**Dr. Hj. Novi Andayani P.,M.Si.**  
NIDN. 0317116502

Menyetujui,  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



**Tellys Corihana, M.Hum.**  
NIDN.0329096403

Ketua LPPM Uhamka



**Gufon Aminullah, M.Pd.**  
NIDN. 0329077402



Nomor : 1397/H.04.02/2023  
Tanggal : 1 Mei 2023

Pada hari ini Senin Tanggal Satu Mei Dua Ribu Dua Tiga (1-05-2023) telah dilaksanakan kegiatan perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat antara:

**1. Dr. Gufron Amirullah, M.Pd.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**

**2. Dr. Novi Andayani Praptiningsih M.Si.** bertindak untuk dan atas nama penerima bantuan biaya pelaksanaan Pengabdian dan Pemberdayaan Pada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

Kedua belah pihak bersama-sama telah sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat dengan ketentuan sebagai berikut :

#### Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA dan PIHAK KEDUA bersedia menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan Pengabdian Pada Masyarakat dengan judul *KAMPANYE "SELF-LOVE" SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL*. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berisi luaran wajib dan tambahan yang telah disampaikan dalam laman [simakip.uhamka.ac.id](http://simakip.uhamka.ac.id).

#### Pasal 2

PIHAK PERTAMA memberi bantuan biaya Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 sebesar 5.000.000(Lima Juta). Pembayaran bantuan tersebut pada ayat (1) dilakukan dua tahap, yaitu :

1. Tahap pertama sebesar Rp3.500.000 (Tiga Juta Lima Ratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap kedua sebesar Rp1.500.000 (Satu Juta Lima Ratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat beserta luarannya kepada PIHAK PERTAMA.

#### Pasal 3

1. PIHAK KEDUA diwajibkan melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat seperti tersebut pada pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
2. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani.PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagaimana tersebut pada pasal 1 di laman [simakip.uhamka.ac.id](http://simakip.uhamka.ac.id)
3. PIHAK PERTAMA akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan

sebagaimana disebutkan pada pasal 1.

4. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan kegiatan pengabdian pada masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 3 (tiga) bulan terhitung sejak surat perjanjian ini ditandatangani.
5. PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, luaran wajib, dan tambahan paling lambat tanggal 29 Juli 2023.
6. Jika PIHAK KEDUA terlambat menyerahkan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, maka PIHAK KEDUA dikenakan denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari dari nilai surat perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.
7. Jika PIHAK KEDUA tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada pasal 1, maka PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh biaya yang telah diberikan oleh PIHAK PERTAMA.

Pasal 4

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA  
  
**Dr. Gufron Amirullah, M.Pd**  
M.Si.

PIHAK KEDUA  
  
E31AKX293239012  
**Dr. Novi Andayani Praptiningsih**

Mengetahui,  
Wakil Rektor II,  
  
**Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd**

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

### 1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat:

**KAMPANYE *SELF LOVE* SEBAGAI UPAYA MENJAGA  
KESEHATAN MENTAL DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL**

### 2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Program Studi (Lintas Disiplin Bidang Ilmu)	Bidang Tugas
1	Dr. Novi Andayani Praptiningsih, M.Si.	Ketua	Ilmu Komunikasi	Persiapam proposal dan pelaporan & artikel publikasi ilmiah
2	Dr. Silvie Mil, M.Pd.	Anggota	PAUD	Narasi artikel berita media online
3	Dr. Eko Digdoyo, M.Hum.	Anggota	Antropologi	Video kegiatan yang diupload di Youtube

### 3. Mitra

No	Ketua/ Penanggung Jawab	Nama Lembaga/ Kelompok Mitra	Dana
1	Nadine Z. Sandria	PC Ikatan Pelajar Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang	-

### 4. Target Luaran Wajib

No	Jenis Luaran	Status target capaian (sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar/ granted)	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i> )
1	Publikasi di Jurnal/ Prosiding	<i>Draft</i>	<a href="http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Martabe">http://jurnal.um- tapsel.ac.id/index.php/Martabe</a>
2	Publikasi di media massa/ <i>online</i>	Sudah terbit	<a href="https://www.serambiupdate.com/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html">https://www.serambiupdate.com/20 23/08/tim-pengmas-fisip-uhamka- beri.html</a>  <a href="https://www.kabarpendidikan.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html">https://www.kabarpendidikan.id/20 23/08/tim-pengmas-fisip-uhamka- beri.html</a>

			<a href="https://www.penadigital.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html">https://www.penadigital.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html</a>
3	Video kegiatan	Sudah diunggah	<a href="https://youtu.be/v5DrS6wh3X8">https://youtu.be/v5DrS6wh3X8</a> <a href="https://youtu.be/siwBOowQNqg">https://youtu.be/siwBOowQNqg</a>

## ABSTRAK

*Self-love* adalah sebuah fondasi yang memungkinkan seseorang untuk bersikap tegas, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, mengejar minat dan mimpi, serta merasa bangga kepada diri sendiri. Oleh karena itu, penting untuk mengelola *self-love* dengan baik. Tak hanya bermanfaat untuk membuat seseorang merasa tenang dalam menjalani hidup, *self-love* juga memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, terutama kesehatan mental. *Self-love* artinya mencintai diri sendiri, tetapi bukan berarti memenuhi diri dengan segala keinginan. *Self-love* mengharuskan kita untuk memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya secara utuh, sebelum kita mencintai orang lain. Tak ada seorangpun yang bisa menyakiti diri (fisik & psikologis) kita tanpa IZIN dari diri sendiri.

*Mental health* itu adalah hal yang penting tidak hanya bagi meningkatkan kinerja, tetapi juga untuk kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental ini dapat dialami oleh siapapun. Dalam data Riskesdas 2018 (Riset Kesehatan Dasar) memaparkan jumlah penderita gangguan jiwa emosional yang ditandai melalui adanya gejala kecemasan dan depresi oleh penduduk berusia diatas 15 tahun keatas, terdapat kurang lebih 6,1% yang diperoleh dari jumlah penduduk di Indonesia atau bisa dikatakan sekitar 11 juta orang. Akar penyebab rapuhnya Gen Z ini diyakini karena adanya berbagai tantangan dan persaingan yang jauh lebih berat dibandingkan zaman dulu. Disisi lain, pergantian dari masa remaja ke masa dewasa, yang berada diantara usia 16 tahun hingga 24 tahun adalah sebuah periode dimana mereka akan menghadapi tantangan dan menemukan sebuah pengalaman baru. Pada titik ini, remaja juga mengalami perkembangan biologis, psikologis, dan emosional (Tim, 2022, 11 Oktober). Mungkin zaman dulu kita hanya dihadapkan oleh tekanan karena dibandingkan dengan kakak, adik atau teman sebaya.

Metode yang digunakan adalah presentasi, FGD, *role play* (simulasi), diskusi, dan tanya jawab. Sebelum kegiatan dilakukan pretest terlebih dahulu, dan post test di akhir kegiatan. Luaran berupa artikel publikasi ilmiah di jurnal nasional terakreditasi SINTA, video kegiatan yang diupload di youtube, serta berita di media massa online. Program Kemitraan Masyarakat ini berjalan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti serangkaian kegiatan dengan konsisten tidak meninggalkan tempat saat pertemuan luring atau tatap muka hingga waktu berakhir. Peserta juga telah menunjukkan perubahan positif dengan lebih proaktif dan reaktif terkait lebih menghargai dan mencintai diri sendiri

Kata kunci : kampanye, *self-love*, kesehatan mental, komunikasi interpersonal

## PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah Swt atas karunia yang dilimpahkan sehingga pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Pengabdian Masyarakat yang berjudul “KAMPANYE *SELF-LOVE* SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL” dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Pelaksanaan ini terselenggara berkat kerja sama dan dukungan berbagai pihak, terutama seluruh pengurus Pimpinan Cabang Ikatan Pelajar Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang Tangerang Selatan yang dilakukan secara *offline* (tatap muka) sebanyak tiga kali, yakni pada 3, 7 dan 14 Juli 2023.

Ucapan terima kasih tim pengabdian haturkan kepada LPPM UHAMKA yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini, tak lupa apresiasi tak terhingga atas dukungan Ketua LPPM dan tim yang memberikan support yang luar biasa. Selain itu juga terima kasih kami sampaikan pada FISIP UHAMKA yang telah memberikan kesempatan terselenggaranya kegiatan ini. Ucapan terima kasih tim sampaikan pula pada ketua, pengurus, dan kader PC IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang Tangerang Selatan yang telah memberikan keleluasaan yang luar biasa atas terselenggaranya program kemitraan masyarakat ini. Juga kepada semua pihak yang tak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan ini. Semoga Allah Swt berkenan melimpahkan pahala sesuai dengan kontribusi yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa Laporan Pengabdian Masyarakat ini belum sempurna. Akan tetapi terlepas dari segala kekurangan yang ada, kami berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta, 1 Oktober 2023

Tim Pengabdian Masyarakat

Dr. Novi Andayani Praptiningsih, M.Si.

Dr. Silvie Mil, M.Pd.

Dr. Eko Digdoyo, M.Hum.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	2
SPK.....	3
IDENTITAS & URAIAN UMUM .....	5
ABSTRAK .....	7
PRAKATA .....	8
DAFTAR ISI .....	9
BAB 1. PENDAHULUAN .....	10
1.1. Analisis Situasi .....	10
1.2. Permasalahan Mitra .....	13
BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN.....	14
BAB 3. METODE PELAKSANAAN .....	16
BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI ( <i>OUTPUT</i> ).....	18
BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT .....	21
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN.....	23
DAFTAR PUSTAKA .....	24
DAFTAR LAMPIRAN	
Lampiran 1. Realisasi Anggaran Kegiatan .....	25
Lampiran 2. Instrumen/Makalah/Materi Kegiatan.....	26
Lampiran 3. Personalia Tenaga Pelaksana dan Kualifikasinya .....	28
Lampiran 4. Biodata Ketua & Anggota Peneliti.....	29
Lampiran 5. Peta Lokasi Mitra.....	52
Lampiran 6. Surat Mitra.....	53
Lampiran 7. SS Seminar Proposal di FISIP .....	54
Lampiran 8. Luaran Artikel Ilmiah .....	56
Lampiran 9. Luaran Publikasi di Media Massa Online.....	62
Lampiran 10. Luaran Video Kegiatan di Youtube .....	69
Lampiran 11. Foto Dokumentasi Kegiatan. ....	69
Lampiran 12. Daftar Hadir . ....	72

## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1. Analisis Situasi

Kesehatan mental pada masa ini sedang jadi topik hangat, terutama di kalangan generasi muda. Kesehatan mental menjadi hal yang sangat diperhatikan dan menjadi hal yang dikhawatirkan oleh masyarakat. Curhat di sosial media bukan lagi hal yang tabu untuk dilakukan. Curhat yang kerap mereka bagikan mulai dari konflik dalam keluarga, tekanan ekonomi, beban dalam pekerjaan, hingga masalah percintaan. Topik yang mengangkat masalah seputar depresi, gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*), kepribadian ganda (*Dissociative Identity Disorder*), skizofrenia dan gangguan-gangguan mental lainnya semakin mendapat perhatian dari masyarakat terutama di kalangan anak muda. Sedangkan banyak juga ditemukan dalam pencarian terkait tema-tema yang membahas cara mengatasi stress, *loneliness*, *stoicism*, *cyberbullying*.

Beberapa orang mengatakan bahwa fenomena ini mengkhawatirkan. Remaja Generasi Z dikatakan sebagai generasi yang memiliki mental lemah dan lembek. Generasi Z ini terkenal banyak memunculkan istilah-istilah yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti *healing*, *overthinking*, *insecure*, dan istilah-istilah lainnya di sosial media twitter. Dalam artikel yang dirilis oleh CNN Indonesia, menyebutkan bahwa anak muda zaman sekarang, yaitu generasi Z yang tahun kelahirannya berada diantara 1996-2012 ini memiliki mental yang lemah sehingga rentan sekali terserang kesehatan mentalnya. Namun dalam artikel tersebut menyebutkan bahwa menurut aktivis HAM dan penggiat inklusi Bahrul Fuad, mengatakan bahwa pernyataan itu tidak lebih dari sebuah stigma. Dia mengatakan bahwa stigma ini ada dikarenakan perhatian dan kesadaran masyarakat terkait kesehatan mental di masa lalu tidak seperti saat ini. Gen Z pada masa ini dianggap memiliki kesadaran yang lebih tinggi soal kesehatan mental sehingga mereka seringkali sedikit-sedikit alasan kesehatan mental. Namun ada juga pendapat dari Sandersan Onie, presiden Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia (INASP), yang mengatakan bahwa mentalitas Gen Z saat ini memang lebih rentan terhadap depresi.

Akar penyebab rapuhnya Gen Z ini diyakini karena adanya berbagai tantangan dan persaingan yang jauh lebih berat dibandingkan zaman dulu. Disisi lain, pergantian dari masa remaja ke masa dewasa, yang berada diantara usia 16 tahun hingga 24 tahun adalah sebuah periode dimana mereka akan menghadapi tantangan dan menemukan

sebuah pengalaman baru . Pada titik ini, remaja juga mengalami perkembangan biologis, psikologis, dan emosional (Tim, 2022, 11 Oktober). Mungkin zaman dulu kita hanya dihadapkan oleh tekanan karena dibanding-bandingkan dengan kakak, adik atau teman. Namun berbeda dengan Generasi Z , mereka hidup pada waktu internet dan *social media* sudah menjadi bagian dari hidup dan menjadi sebuah kebutuhan hidup. Seperti yang kita tahu bahwa media sosial adalah wadah digital yang memberi layanan pada para pengguna agar mereka bisa saling berkomunikasi dan berinteraksi kepada siapapun tanpa adanya batasan, selain itu sosial media juga memfasilitasi penggunaannya untuk bisa membagikan konten berupa tulisan, foto, dan video. Informasi-informasi dan konten-konten tersebut dapat dibuka dan diakses oleh semua penggunaannya selama 24 jam penuh.

Media sosial kini juga digunakan media sebagai ajang untuk memamerkan berbagai pencapaian seseorang. Hal ini membuat masyarakat atau anak muda seringkali membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain yang ada di sosial media, bahkan mereka membandingkan dirinya dengan orang yang tidak dia kenal. Dari sinilah muncul sebuah istilah yaitu FOMO (*fear of missing out*), yaitu sebuah perasaan takut tertinggal karena tidak mengikuti suatu tren yang ada atau takut tertinggal dalam pencapaian tertentu. Ketika seseorang tidak dapat mengikuti tren tertentu tersebut, mereka merasa gagal dan malu , mereka juga merasa iri melihat di *social media* orang-orang lain yang berhasil. Perasaan cemburu/iri inilah yang menimbulkan adanya tekanan dan tuntutan yang dapat berakhir depresi. Hal ini semakin menambah tekanan kepada Gen Z saat ini, tidak hanya dibandingkan dengan keluarga atau teman, tapi mereka juga jadi dibandingkan atau bahkan membandingkan dirinya sendiri dengan orang dari seluruh dunia. Namun, Gen Z terpapar lebih banyak informasi kesehatan mental daripada generasi sebelumnya, dan lebih berani mengakui kerentanan mereka.

Tertulis dalam UU terkait Kesehatan Jiwa No. 18 Tahun 2014, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai sejahtera fisik dan mental seseorang yang memungkinkannya mengenali kemampuannya sendiri, mengatasi stres, dan bekerja secara produktif, serta dapat berkontribusi pada komunitasnya. Ini juga berarti bahwa kesehatan mental dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, yang pada waktunya dapat mempengaruhi produktivitas.

*Mental health* itu adalah hal yang penting tidak hanya bagi meningkatkan kinerja, tetapi juga untuk kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental ini dapat dialami oleh siapapun. Dalam data Riskesdas 2018 (Riset Kesehatan Dasar) memaparkan jumlah

penderita gangguan jiwa emosional yang ditandai melalui adanya gejala kecemasan dan depresi oleh penduduk berusia diatas 15 tahun keatas, terdapat kurang lebih 6,1% yang diperoleh dari jumlah penduduk di Indonesia atau bisa dikatakan sekitar 11 juta orang (Egsaugm, 2020, 27 November).

Prevalensi depresi terdapat 6,2% pada remaja (usia 15-24). Mereka yang menderita depresi berat cenderung melukai dirinya sendiri, termasuk bunuh diri. 80-90% kasus bunuh diri di Indonesia disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Berdasarkan pakar sosiolog, 4,2 persen siswa di Indonesia pernah mempertimbangkan untuk melakukan bunuh diri. Sedangkan di kategori mahasiswa sebanyak 6,9 persen terdapat niat untuk bunuh diri dan sebesar 3 persen pernah menjalankan percobaan bunuh diri. Depresi yang terjadi pada anak remaja dapat disebabkan karena banyak faktor contohnya, faktor keluarga, masalah ekonomi, tekanan akademik, maupun *bullying*. (Egsaugm, 2020, 27 November).

Sebuah studi menemukan dalam sebuah artikel “The Conversation” yang berjudul “Riset: usia 16 hingga 24 tahun merupakan masa yang kritis bagi *mental health* remaja dan anak muda di Indonesia”. Sebuah survei kepada 393 remaja berusia 16-24 tahun dan hasil surveinya memperkuat penemuan Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) yang menyatakan bahwa satu dari empat remaja pada usia tersebut mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian dilakukan oleh tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia ini berusaha mengkategorikan keresahan mental remaja di periode transisi 16 tahun hingga 24 tahun di seluruh Indonesia, yang utama adalah mahasiswa pada tahun awal melalui survei *online*.

Survei yang dilakukan menunjukkan bahwa sebesar 95,4% dilaporkan jika mereka pernah mengalami yang namanya gejala kecemasan (*anxiety*), dan sebesar 88% dilaporkan pernah mengalami gejala depresi ketika menghadapi masalah pada usia ini. Lebih lanjut, 96,4% dari seluruh responden menyatakan bahwa mereka tidak mengerti upaya mengatasi stres karena permasalahan umum yang dihadapinya. Pemecahan masalah paling umum yang mereka lakukan adalah 98,7% hanya memberi tahu teman, 94,1% mengatasi masalah, dan 89,9% mencari informasi pemecahan masalah di Internet. Namun, 51,4% orang ingin berakhir menyakiti dirinya sendiri atau bahkan putus asa dan ingin mengakiri hidupnya (57,8%) (Fransiska, 2021, 28 Oktober).

Saat ini, Gen Z menjadi sangat terbuka mengenai isu kesehatan mental. Mereka seringkali mengekspresikan dan mengkomunikasikannya ke publik. Tidak hanya

curhatan yang di bagikan ke publik namun mereka juga mengekspresikan dukungan mengenai isu kesehatan mental.

## 1.2. Permasalahan Mitra

Identifikasi permasalahan mitra tim lakukan melalui observasi dan wawancara terhadap kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang terjadi beberapa kasus perilaku seks pra nikah di kalangan pelajar yang tergabung dalam Ikatan Pelajar Muhammadiyah di bawah naungan SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. Berdasarkan hal tersebut, tim mengidentifikasi permasalahan terkait kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental dalam komunikasi interpersonal. Analisis permasalahan dapat terbagi menjadi tiga, yakni :

1. Kurangnya pengetahuan tentang konsep memahami dan menyayangi diri sendiri (*self-love*).
2. Kurangnya pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental
3. Budaya **permisif** masyarakat dimana terjadi pembiaran dan ketidak-pedulian dengan dirinya sendiri dan ketika dirinya disakiti secara fisik & mental.

Alasan memilih kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang adalah :

1. Kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang belum pernah memperoleh sosialisasi terkait pengetahuan tentang konsep memahami dan menyayangi diri sendiri (*self-love*).
4. Kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang belum pernah memperoleh pengetahuan, pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental
2. Tujuan lain adalah untuk lebih memperkenalkan UHAMKA kepada masyarakat di daerah Pamulang dan sekitarnya, sehingga diharapkan berminat kuliah di UHAMKA atau merekomendasikan teman-teman dan kerabatnya untuk menuntut ilmu di UHAMKA.

## BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN

Berdasarkan permasalahan mitra tersebut, tim bersama Ketua IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang menentukan tiga langkah sebagai prioritas untuk dicarikan solusinya yang akan ditangani selama 3 (tiga) tahun , yakni :

1. Memberikan edukasi tentang pengetahuan tentang konsep memahami dan menyayangi diri sendiri (*self-love*)
2. Memberikan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental
3. Mendeklarasikan duta (*brand ambassador*) untuk melakukan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental

Program disampaikan melalui metode yang tepat dan praktis dengan menggunakan digital media, sehingga kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah dapat mengantisipasi bahaya depresi akibat tak menyayangi diri sendiri. Untuk mewujudkan solusi yang ditawarkan di atas, maka pendekatan yang digunakan adalah dengan melibatkan kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah sebagai partisipan aktif selama kegiatan berlangsung. Keterlibatan mitra yang diutamakan melalui partisipasi dalam bentuk diskusi, praktek mengedukasi, serta menjadi agen yang dapat mempersuasi kesadaran pentingnya mengetahui dan memahami dampak dan pencegahan terpuruknya kesehatan mental, sebagai berikut :

1. Melakukan orientasi dan diskusi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental.
2. Melakukan diskusi dan role play atau simulasi dalam rangka mengedukasi kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental dalam proses komunikasi interpersonal.
3. Melakukan latihan presentasi bagi agen komunikasi dengan memberikan penjelasan betapa pentingnya tidak bersikap permisif (pembiaran) ketika melihat orang melakukan perilaku merusak mental seseorang dengan mengampanyekan *self-love* di area publik yang dalam hal ini dipresentasikan oleh perwakilan kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang yang bertindak sebagai duta kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan permasalahan mitra dan solusi yang ditawarkan sebagaimana diuraikan di atas, maka dapat ditentukan target luaran dari kegiatan ini diharapkan dapat membantu secara langsung serta memberikan pembelajaran pada masyarakat khususnya para kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang yang terdiri dari para pelajar yang kebanyakan masih remaja tentang berbagai informasi mengenai pentingnya *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental dirinya sendiri.

## **BAB 3. METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN**

### **3.1. Khalayak Sasaran**

Khalayak sasaran adalah pengurus dan kader Pimpinan Cabang Ikatan Pelajar Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang sebagai partisipan aktif yang terdiri dari para pelajar yang kebanyakan masih remaja yang tentunya membutuhkan informasi mengenai pentingnya *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental dirinya sendiri.

Kegiatan dilaksanakan secara luring (*offline*), yakni pada 3, 7, dan 14 Juli 2023. Adapun yang menjadi narasumber dalam kegiatan ini adalah tim PPM UHAMKA yang telah berpengalaman serta mumpuni dalam memberikan pemahaman tentang pentingnya mencintai dan menghargai diri sendiri.

### **3.2. Metode**

Kegiatan pendampingan ini dilaksanakan bagi kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah dimana terdiri dari para pelajar yang harus memperoleh banyak informasi dan pendidikan tentang hak-azasi sebagai pribadi untuk mengampanyekan *self-love* dan mengedapankan menjaga kesehatan kesehatan mental dirinya, dengan tahapan sebagai berikut :

- a. Suvei
- b. Pendekatan pada Pegiat Pimpinan Cabang Ikatan Pelajar Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang.
- c. Meminta izin untuk diberikan keleluasaan memberikan pemahaman tentang pentingnya menyayangi diri sendiri sebelum mencintai orang lain
- d. Melakukan pre test, presentasi & pemaparan, *role playing* (simulasi), games, FGD, diskusi & tanya jawab, post test
- e. Pendampingan duta dalam pelaksanaan kampanye *self-love*.

### **3.3. Evaluasi dan Keberlanjutan**

Evaluasi pasca kegiatan rencananya akan dilaksanakan setiap bulan selama 4 minggu berturut-turut dengan jadwal sebagai berikut :

- a. Minggu ke satu : Peninjauan ke lokasi sebagai tahap awal untuk mengetahui pemahaman kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah tentang pentingnya *self love*.
- b. Minggu ke dua : Peninjauan lokasi dan wawancara pada khalayak sasaran mengenai kesadaran untuk melakukan upaya menjaga kesehatan mental

- c. Minggu ke tiga : Peninjauan lokasi dan wawancara mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam proses komunikasi interpersonal.
- d. Minggu ke empat : Peninjauan ke lokasi dan peningkatan kualitas pemahaman kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah terkait cara antisipasi sebagai upaya meminalisir serta pencegahan terjadinya perilaku mendzolimi dirinya sendiri. Di samping itu memastikan agar kader tidak bersikap permisif (terjadi pembiaran) apabila ada pelaku melakukan *bullying* di area publik.

Yang menjadi indikator pencapaian tujuan dari kegiatan ini adalah :

- a. Secara Kuantitatif berkurangnya angka stress & depresi di kalangan pelajar/remaja.
- b. Secara Kualitatif meningkatnya pemahaman dan kesadaran pelajar, khususnya kader IPM Muhammadiyah tentang pentingnya *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

## BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (*OUTPUT*)

### 4.1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum melakukan kegiatan ini, tim pengabdian UHAMKA mengadakan survei terlebih dahulu dengan melakukan pendekatan pada para pengurus PC IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang untuk melihat dan mendengar situasi kondisi pergaulan di lingkungan setempat. Pada kesempatan itu, tim juga meminta izin untuk diberikan keleluasaan memberikan pemahaman kepada kader IPM, mencakup : 1) Memberikan edukasi tentang pengetahuan tentang konsep memahami dan menyayangi diri sendiri (*self-love*). 2) Memberikan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. 3) Mendeklarasikan duta (*brand ambassador*) untuk melakukan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

Kegiatan diawali dengan pengisian pre test pemahaman pengurus PC IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. Kemudian tim melakukan wawancara pendahuluan tentang apakah ada kader yang atau lingkungan serta teman sebaya yang tidak menyayangi diri sendiri. Berdasarkan hasil test dan wawancara terhadap pengurus dan kader PC IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, maka tim melakukan rapat dan menentukan strategi terbaik dan efektif agar peserta mudah menyerap materi agar pencegahan dan mengantisipasi upaya pencegahan kesehatan mental yang terganggu. Sehingga dapat diantisipasi dan dieliminir dari sisi kualitas serta kuantitas, sehingga pendampingan dan deklarasi duta kampanye *self love* dapat dilakukan maksimal.

Pada kunjungan kedua, tim melakukan pemaparan materi yang dipresentasikan oleh narasumber yang memahami jenis, dampak, serta antisipasi agar kader dan lingkungannya menyayangi diri sendiri, hingga prosedur tips menolak dijadikan obyek *bullying*. Kemudian dilakukan diskusi dan tanya jawab dimana banyak sekali pertanyaan yang ditujukan kepada tim sehingga terjadi diskusi interaktif. Beberapa peserta sudah tak segan dan tak malu-malu lagi bertanya dan memberikan pendapat atau argumentasi. Namun masih ada segelintir peserta yang menyampaikan pertanyaannya melalui panitia kepada narasumber karena malu tak ingin identitasnya diketahui oleh teman-temannya.

Kunjungan ketiga, tim melakukan simulasi, games, FGD, dan *role play*. Peserta senang dan sangat menikmati momen ini karena mereka merasakan keseruan dari

kegiatan ini. Inti simulasi adalah agar tak terjadi tidak menyayangi diri yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental.

Kegiatan ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, adapun pihak-pihak terkait yang diharapkan dapat berperan serta memperoleh manfaat dari program ini, yakni :

- 1) Pengurus PC IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang
  - Peranan : sebagai peserta aktif yang menerima dan mentransfer pengetahuan dan skill yang diterimanya
  - Manfaat : mampu melaksanakan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.
- 2) Masyarakat, khususnya kader PC IPM Cileungsi Bogor, yang sebagian besar terdiri dari pelajar yang rentan mengabaikan hati nurani diri sendiri karena pengaruh dari keluarga maupun teman.
  - Peranan : sebagai *end-users* yang dapat mempraktekan sekaligus menggalakkan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.
  - Manfaat : kemudahan untuk mendapat informasi tentang upaya mencintai diri sendiri.
- 3) UHAMKA
  - Peranan : sebagai *agent of change*. sehingga diharapkan warga Muhammadiyah khususnya kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah senantiasa menyayangi diri sendiri, sekaligus sebagai *channel of information* bagi penyebaran ilmu dan pengetahuan pada masyarakat luas.
  - Manfaat : mampu berperan dalam pembangunan sosial kemasyarakatan sekaligus mengamalkan Catur Dharma Perguruan Tinggi.

#### **4.2. Evaluasi dan Indikator Pelaksanaan**

Hasil pelaksanaan kegiatan ini telah menunjukkan perubahan positif dimana kader Pimpinan Cabang Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) Cileungsi mampu proaktif dan reaktif dalam kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Kader menyadari bahwa mengabaikan hati nurani diri sendiri sama dengan tidak mencintai dirinya sendiri. Bersama tim, pengurus dan kader PC IPM

memberikan manfaat dengan melakukan pendampingan berupa konsultasi terkait kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Bagi remaja produktif yang selalu ingin berkarya, dapat berkontribusi pada kegiatan positif yang lebih bermanfaat seperti olahraga dan aktivitas hobby lain.

Adapun luaran kegiatan ini berupa publikasi artikel ilmiah di jurnal, publikasi di media online, dan video kegiatan di youtube, seperti yang tercantum di bawah ini :

No	Jenis Luaran	Status target capaian	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal</i> )
1	Publikasi artikel ilmiah di Jurnal	<i>draft</i>	Jurnal Martabe Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan <a href="http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Martabe">http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Martabe</a>
2	Publikasi di media massa/ <i>online</i>	Sudah terbit	<a href="https://www.serambiupdate.com/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html">https://www.serambiupdate.com/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html</a> <a href="https://www.kabarpendidikan.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html">https://www.kabarpendidikan.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html</a> <a href="https://www.penadigital.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html">https://www.penadigital.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html</a>
3	Video kegiatan	Sudah diunggah	<a href="https://youtu.be/v5DrS6wh3X8">https://youtu.be/v5DrS6wh3X8</a> <a href="https://youtu.be/siwBOowQNqg">https://youtu.be/siwBOowQNqg</a>

## **BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT**

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan program pengabdian pada masyarakat ini. Secara garis besar faktor pendukung dan penghambat tersebut adalah sebagai berikut:

### **1. Faktor Pendukung**

- a. Tersedia tenaga ahli yang memadai dalam identifikasi dan kategorisasi pelaksanaan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental
- b. Antusiasme para pengurus PC IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang sebagai *agent of change* yang dapat memberikan aplikasi solutif terkait pelaksanaan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental
- c. Dukungan Ketua PC IPM yang telah mengkoordinir para pengurus dan kader serta menyambut baik pelaksanaan kegiatan ini dan sangat membantu tim pengabdian UHAMKA dalam mengorganisasikan waktu pelaksanaan kegiatan yang dilakukan secara luring (*offline*).
- d. Ketersediaan dana pendukung dari LPPM UHAMKA guna penyelenggaraan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini.

### **2. Faktor Penghambat**

- a. Keterbatasan waktu untuk pelaksanaan pelatihan yang hanya dilaksanakan sebanyak 3 kali, sehingga beberapa materi tidak dapat disampaikan secara detil.
- b. Daya tangkap para peserta yang bervariasi, ada yang cepat namun juga ada yang lambat sehingga waktu yang digunakan kurang maksimal
- c. Beberapa peserta merasa malu dan minta ditutupi identitas dirinya saat bertanya (melalui catatan di kertas yang dititip melalui panitia), karena merasa tidak percaya diri.

### 3. Tindak Lanjut

Evaluasi pasca kegiatan rencananya akan dilaksanakan setiap bulan selama 4 minggu berturut-turut dengan jadwal sebagai berikut :

- a. Minggu ke satu : Peninjauan ke lokasi sebagai tahap awal untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai teknik pelaksanaan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental
- b. Minggu ke dua : Peninjauan lokasi dan wawancara pada khalayak sasaran mengenai pentingnya *self-love* bagi kesehatan mental.
- c. Minggu ke tiga : Peninjauan lokasi dan wawancara tentang pemahaman dampak perilaku perilaku seks pranikah.
- d. Minggu ke empat : Peninjauan ke lokasi dan peningkatan kualitas pemahaman masyarakat cara aplikasi *self-love* bagi kesehatan mental..

Yang menjadi indikator pencapaian tujuan dari kegiatan ini adalah :

- a. Secara Kuantitatif berkurangnya angkaremaja yang terganggu kesehatan mentalnya.
- b. Secara Kualitatif meningkatnya pemahaman masyarakat khususnya kader PC IPM Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang tentang pelaksanaan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

## **BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **6.1. Kesimpulan**

Hasil pelaksanaan kegiatan ini telah menunjukkan perubahan positif dimana pengurus dan kader Pimpinan Cabang Ikatan Pelajar Muhammadiyah SAM Muhammadiyah 25 Pamulang mampu proaktif dan reaktif terkait pelaksanaan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Bahkan semua peserta menyatakan diri mereka bersedia dan siap menjadi duta *self-love* sebagai *agent of change* dalam upaya menjaga kesehatan mental.

### **6.2. Saran**

Perlu kegiatan berkelanjutan terkait perilaku *self-love*, karena sebagian besar peserta meminta untuk diberikan pelatihan yang relevan, yakni : tips jitu berkarya dan berprestasi beserta praktek terapi agar terhindar dari penyakit mental. Kampus sebagai salah satu institusi pendidikan hendaknya lebih giat memberikan pengabdian kepada masyarakat luas mengenai pentingnya melakukan edukasi *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental dengan menjadi duta kampanye *self-love* melalui komunikasi interpersonal persuasif saat berinteraksi. Harapan ke depan masyarakat tidak lagi permisif menanggapi perilaku masyarakat yang mengabaikan diri sendiri, namun lebih reaktif dan proaktif misalnya dengan cara menasehati untuk lebih mencintai dan menyayangi diri sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Tim. (2022, Oktober). Benarkah Mental Gen Z Lebih Lemah?. CNN Indonesia . Diperoleh dari: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20221011074003-255-858838/benarkah-mental-gen-z-lebih-lemah>
- Khas. (2022, Oktober). Benarkah Generasi Z Bermental Lembek?. Merdeka.com. Diperoleh dari: <https://www.merdeka.com/khas/benarkah-generasi-z-bermental-lembek.html>
- Egsaugm. (2020, 27 November). Darurat kesehatan mental bagi remaja. Diperoleh dari: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Kaligis, F. (2021, 28 oktober). Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda di Indonesia. Diperoleh dari: <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>

## LAMPIRAN

### 1. Realisasi Anggaran Kegiatan

<b>1. HONORARIUM</b>				
Item Honor	Volume	Satuan	Honor (Rp)	Total (Rp)
1.Honorarium Narasumber 6 sesi (3 kegiatan @ 2 sesi)	6	Sesi	500000	3.000000
2.Honor Pembantu Pelaksana / Fasilitator (3 kegiatan x 2 orang)	6	Sesi	150000	900000
<b>Sub Total (Rp)</b>				<b>3.900.000</b>
<b>2. BELANJA BAHAN HABIS PAKAI</b>				
Item Bahan	Volume	Satuan	Harga (Rp)	Total (Rp)
1. Tinta printer hitam	1	Buah	250000	250000
2. Kertas HVS A-4	5	Rim	60000	300000
3. Flasdisk	1	Buah	50000	50000
<b>Sub Total (Rp)</b>				<b>600.000</b>
<b>3. PERJALANAN</b>				
Item Bahan	Volume	Satuan	Harga (Rp)	Total (Rp)
Transport 5 orang	5	Paket	100000	500000
<b>Sub Total (Rp)</b>				<b>500.000</b>
<b>Total Keseluruhan (Rp)</b>				<b>5.000.000</b>

## 2. Instrumen/ Makalah/Materi kegiatan



### KAMPANYE *SELF LOVE* SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL BAGI PELAJAR SMA MUHAMMADIYAH 25 PAMULANG TANGSEL

Dr. Hj. Novi Andayani Praptiningsih, M.Si. (ketua)  
Dr. Silvie Mill, M.Pd. (anggota)  
Dr. Eko Digdoyo, M.Hum. (anggota)

3, 7 & 14 Juli 2023  
novi.ap@uhamka.ac.id



Novi Andayani Praptiningsih



*Self-love* artinya mencintai diri sendiri, tetapi bukan berarti memenuhi diri dengan segala keinginan.

*Self-love* mengharuskan kita untuk memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya secara utuh, sebelum kita mencintai orang lain.

Tak ada seorangpun yang bisa menyakiti diri (fisik & psikologis) kita tanpa IZIN dari diri sendiri.

#### Pentingnya *Self-Love* bagi Kesehatan Mental

*Self-love* adalah sebuah fondasi yang memungkinkan seseorang untuk bersikap tegas, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, mengejar minat dan mimpi, serta merasa bangga kepada diri sendiri.

Oleh karena itu, penting untuk mengelola *self-love* dengan baik.

Tak hanya bermanfaat untuk membuat seseorang merasa tenang dalam menjalani hidup, *self-love* juga memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, terutama kesehatan mental.



Uhamka

## TUJUAN

Memberikan edukasi & pengetahuan tentang konsep menyayangi diri sendiri (*self-love*)

Memberikan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental



Uhamka

## CARA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

1. *Selflove*
2. Jauhi *toxic-persons* yang *vibes*-nya negative
3. Jangan *over-thinking*, tak perlu galau dengan persepsi orang lain tentang diri kita
4. Ilmu cuek/biarin. Lakukan apapun yang kita suka selama tidak melanggar agama & merugikan orang lain
5. Kebahagiaan orang lain bukan tanggung jawab kita, tetapi tanggung jawabnya sendiri. Kecuali memang kewajiban kita. Berhenti mengorbankan diri sendiri demi memanjakan EGO orang lain

### 3. Personalia Tenaga Pelaksana dan Kualifikasinya

No	Nama	Jabatan	Program Studi (Lintas Disiplin Bidang Ilmu)	Bidang Tugas
1	Dr. Novi Andayani Praptiningsih, M.Si.	Ketua	Ilmu Komunikasi	Persiapam proposal dan pelaporan & artikel publikasi ilmiah
2	Dr. Silvie Mil, M.Pd.	Anggota	PAUD	Narasi artikel berita media online
3	Dr. Eko Digdoyo, M.Hum.	Anggota	Antropologi	Video kegiatan yang diupload di Youtube

### 4. Biodata Ketua & Anggota Tim



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA  
Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

#### LAPORAN KINERJA PENELITIAN



NIDN :0317116502  
NAMA LENGKAP :DR. NOVI ANDAYANI  
PRAPTININGSIH M.SI.  
FAKULTAS/PROGRAM STUDI :ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK/S1  
ILMU KOMUNIKASI  
JABATAN AKADEMIS :LEKTOR KEPALA  
PANGKAT/GOL RUANG :PANGKAT PEMBINA, IV/A

#### JENIS LUARAN: PUBLIKASI JURNAL

Jumlah: 16

No.	Judul	Penulis Publikasi	Jurnal
1	KONTROVERSI TERAPI KOMUNIKASI PADA KESEHATAN PSIKOLOGIS GAY	• DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.	PROSIDING KOMUNIKASI KESEHATAN UNPAD ISSN: 9772302748003 VOLUME: 1 NOMOR: 1 HALAMAN: 112 - 117 URL: WWW.FIKOM.UNPAD.AC.ID
2	KOMUNIKASI DAN ADAPTASI PEREMPUAN PELAKU REMARRIAGE PASCA PERCERAIAN	• DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.	PROSIDING LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN UHAMKA ISSN: ISBN 978-602-19367-2-6 TAHUN 2015 VOLUME: 1 NOMOR: 1 HALAMAN: 196 - 211 URL: WWW.UHAMKA.AC.ID
3	KOMUNIKASI VERBAL DAN NON VERBAL DALAM JALINAN IKATAN COMMITTED RELATIONSHIP PADA PASANGAN GAY	• DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.	SOCIAE POLITES ISSN: 1410-3745 VOLUME: 16 NOMOR: 1 HALAMAN: 75 - 88 URL: HTTP://EJOURNAL.UKI.AC.ID/INDEX.PHP/SP
4	REPRESENTATION OF WOMEN IN MEDIA SITES ONLINE	• DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.	PROCEEDING ACADEMIC COMMUNITY EMPOWERMENT THROUGHT INTERNATIONAL JOURNAL PUBLICATION - INTERNATIONAL CONFERENCE AND CALL FOR PAPER, MOU MULTI CAMPUS, OJS TRAINING & CLINIC MANUSCRIPT FOR INTERNATIONAL JOURNAL'S ARTICLE BY PERKUMPULAN AHLI & DOSEN REPUBLIK INDONESIA (P-ADRI) ISSN: ISBN : 978-602-60736-0-0 VOLUME: 1 NOMOR: 1 HALAMAN: 77 - 91



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA

Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

URL: [WWW.DKI.P-ADRI.OR.ID](http://WWW.DKI.P-ADRI.OR.ID)

- |    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 5  | IMPLIKASI NETTIQUETTE SEBAGAI ADAB BERMEDIA SOSIAL DALAM DAKWAH RELIGI                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> | JURNAL PENDIDIKAN ISLAM<br>ISSN: P-ISSN : 2087-7064. E-ISSN : 2549-7146<br>VOLUME: 8<br>NOMOR: 2<br>HALAMAN: 141 - 155<br>URL: <a href="http://JOURNAL.UHAMKA.AC.ID/INDEX.PHP/JPI/ARTICLE/VIEW/807">HTTP://JOURNAL.UHAMKA.AC.ID/INDEX.PHP/JPI/ARTICLE/VIEW/807</a>  |
| 6  | KOMUNIKASI DAN ADAPTASI PERNIKAHAN KEMBALI SESUDAH BERCERAI  | <ul style="list-style-type: none"><li>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> | JURNAL COMMUNICARE LSPR JAKARTA VOL 3. NO. 2. JULI-DESEMBER 2018<br>ISSN: ISSN 2502-2091<br>VOLUME: 3<br>NOMOR: 2<br>HALAMAN: 29 - 58<br>URL: <a href="http://JOURNAL.LSPR.EDU/INDEX.PHP/COMMUNICARE">HTTP://JOURNAL.LSPR.EDU/INDEX.PHP/COMMUNICARE</a>   |
| 7  | PELATIHAN PENULISAN JURNALISTIK DAN NASKAH KEHUMASAN BAGI SISWA-SISWI SMA MUHAMMADIYAH 3 JAKARTA SELATAN | <ul style="list-style-type: none"><li>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> | JUNAL SOLMA<br>ISSN: P-ISSN : 2252-584X. E-ISSN : 2614-1531<br>VOLUME: 7<br>NOMOR: 1<br>HALAMAN: 99 - 119<br>URL: <a href="https://JOURNAL.UHAMKA.AC.ID/INDEX.PHP/SOLMA/ARTICLE/VIEW/660/396">HTTPS://JOURNAL.UHAMKA.AC.ID/INDEX.PHP/SOLMA/ARTICLE/VIEW/660/396</a>   |
| 8  | IMPLICATIONS OF GAY DRAMATURGY IN SELF-DISCLOSURE BEHAVIOR   | <ul style="list-style-type: none"><li>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> | ADVANCES IN SOCIAL SCIENCE, EDUCATION AND HUMANITIES RESEARCH VOLUME 307. PUBLISHED MARCH 2019<br>ISSN: ISSN 2352-5398, ISBN 978-94-6252-693-8<br>VOLUME: 307<br>NOMOR: 1<br>HALAMAN: 413 - 421<br>URL: <a href="https://WWW.ATLANTIS-PRESS.COM/PROCEEDINGS/SORES-18/55915366">HTTPS://WWW.ATLANTIS-PRESS.COM/PROCEEDINGS/SORES-18/55915366</a> |
| 9  | IMPLEMENTATION OF BUSINESS COMMUNICATION IN GAY DRAMATURGY   | <ul style="list-style-type: none"><li>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> | JURNAL PESRPEKTIF KOMUNIKASI PASCASARJANA MIKOM UMJ DESEMBER 2018<br>ISSN: ISSN. 2549-0613<br>VOLUME: 2<br>NOMOR: 2<br>HALAMAN: 1 - 11<br>URL: <a href="https://JURNAL.UMJ.AC.ID/INDEX.PHP/PERSPEKTIF/ISSUE/VIEW/312">HTTPS://JURNAL.UMJ.AC.ID/INDEX.PHP/PERSPEKTIF/ISSUE/VIEW/312</a>  |
| 10 | PROTAGONIST SURVIVOR IN TELEVISION DRAMA SCENE   | <ul style="list-style-type: none"><li>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> | JOURNAL OF SCIENTIFIC COMMUNICATION UNTIRTA VOLUME 2 ISSUE 1 APRIL 2020<br>ISSN: 2721-608X<br>VOLUME: 1<br>NOMOR: 1<br>HALAMAN: 44 - 54   |



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA

Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

		URL: <a href="http://JURNAL.UNTIRTA.AC.ID/INDEX.PHP/JSC">HTTP://JURNAL.UNTIRTA.AC.ID/INDEX.PHP/JSC</a>
11	COMMUNICATION AND MOTIVATION COMING OUT GAY AS SELF IDENTITY IN INDONESIA	<ul style="list-style-type: none"><li>• DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> JURNAL KOMUNIKASI ISKI ISSN: 2503-0795 VOLUME: 5 NOMOR: 1 HALAMAN: 90 - 100 URL: <a href="http://WWW.JURNAL-ISKI.OR.ID/INDEX.PHP/JKISKI/ISSUE/VIEW/14">HTTP://WWW.JURNAL-ISKI.OR.ID/INDEX.PHP/JKISKI/ISSUE/VIEW/14</a>
12	IMPLEMENTASI MAKNA PESAN KOMUNIKASI DALAM BISNIS TAYANGAN DRAMA TELEVISI	<ul style="list-style-type: none"><li>• DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> JURNAL PERSPEKTIF KOMUNIKASI ISSN: ISSN. 2549-0613 VOLUME: 4 NOMOR: 1 HALAMAN: 11 - 17 URL: <a href="https://JURNAL.UMJ.AC.ID/INDEX.PHP/PERSPEKTIF/ARTICLE/VIEW/6866">HTTPS://JURNAL.UMJ.AC.ID/INDEX.PHP/PERSPEKTIF/ARTICLE/VIEW/6866</a>
13	THE ATTRACTION MESSAGES OF DRAMA MOVIE THROUGH FGD IN INDONESIA	<ul style="list-style-type: none"><li>• DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> JOURNAL OF SCIENTIFIC COMMUNICATION UNTIRTA VOLUME 1 ISSUE 1 APRIL 2019 ISSN: P-ISSN. 2722-6972; E-ISSN. 2721-608X VOLUME: 1 NOMOR: 1 HALAMAN: 27 - 48 URL: <a href="https://JURNAL.UNTIRTA.AC.ID/INDEX.PHP/JSC/ARTICLE/VIEW/7766">HTTPS://JURNAL.UNTIRTA.AC.ID/INDEX.PHP/JSC/ARTICLE/VIEW/7766</a>
14	KAJIAN KEEFEKTIVITASAN KALIMAT KARYA MAHASISWA PRODI KESEHATAN FIKES UHAMKA	<ul style="list-style-type: none"><li>• DR. DEDE HASANUDIN M.HUM.</li><li>• DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> JURNAL IMAJERI ISSN: 2654-4199 VOLUME: 2 NOMOR: 1 HALAMAN: 51 - 70 URL: <a href="https://JOURNAL.UHAMKA.AC.ID/INDEX.PHP/IMAJERI/ARTICLE/VIEW/5077/1822">HTTPS://JOURNAL.UHAMKA.AC.ID/INDEX.PHP/IMAJERI/ARTICLE/VIEW/5077/1822</a>
15	TOXIC RELATIONSHIP DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL DI KALANGAN REMAJA	<ul style="list-style-type: none"><li>• DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> JURNAL COMMUNICATION (NASIONAL TERAKREDITASI SINTA 5) VOL. 12 NO. 2 (2021), 132-142. ISSN: E-ISSN : 2442-7535; P-ISSN : 2086-5708 VOLUME: 12 NOMOR: 2 HALAMAN: 132 - 142 URL: <a href="https://JOURNAL.BUDILUHUR.AC.ID/INDEX.PHP/COMM/ARTICLE/VIEW/1510">HTTPS://JOURNAL.BUDILUHUR.AC.ID/INDEX.PHP/COMM/ARTICLE/VIEW/1510</a>
16	INNOVATION OF TA'LIM ASSEMBLY LEARNING THROUGH MOBILE DEVICES (CASE STUDY OF TA'LIM NISA MAJELIS JAKARTA)	<ul style="list-style-type: none"><li>• DR. HENI ANI NURAENI M.A.</li><li>• DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</li></ul> SOLID STATE TECHNOLOGY JOURNAL (TERINDEX SCOPUS Q4) ISSN: 0038 111X VOLUME: 63 NOMOR: 6 HALAMAN: 9645 - 9658 URL: <a href="http://SOLIDSTATETECHNOLOGY.US/INDEX.PHP/JSST/ARTICLE/VIEW/7680">HTTP://SOLIDSTATETECHNOLOGY.US/INDEX.PHP/JSST/ARTICLE/VIEW/7680</a>



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA

Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

#### JENIS LUARAN: BUKU/BAHAN AJAR

Jumlah: 7

No.	Judul	Buku
1	ANALISIS STOP-SIT DALAM SPECIAL EVENTS RUMAH SAKIT BRAWIJAYA WOMAN AND CHILDREN JAKARTA DALAM BOOK CHAPTER APPLIED PUBLIC RELATIONSKERJASAMA PERHUMAS BPC YOGYAKARTA DAN ASPIKOM	PENERBIT: LITERIA ISBN : ISBN 978-602-6751-58-6 JML. HALAMAN :152
2	PERAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI SARANA DAKWAH ISLAM MODERN BUKU SERI (BOOK CHAPTER) DALAM COMMUNICATION IN TODAY'S SOCIETY MENUJU INDONESIA DIGITAL : KOMUNIKASI, DIGITALISASI, DAN MASA DEPAN INDUSTRI KREATIF H. 401-414	PENERBIT: UNPAS PRESS BANDUNG ISBN : ISBN 978-602-1078-56-3 JML. HALAMAN :414
3	BOOK CHAPTER PROSIDING SEKOLAH TINGGI ILMU PEMERINTAHAN ABDI NEGARA (STIP-AN) BEKERJASAMA DENGAN HIMPUNAN DOKTOR MANAJEMEN PENDIDIKAN INDONESIA (HIDMAPI), 20 SEPTEMBER 2017 PADA SEMINAR NASIONAL KE-13 STIP-AN TAHUN 2017 "MEMBANGUN KUALITAS DAN KARAKTER PEMIMPIN PEMERINTAHAN SEBAGAI PAMONG BHINNEKA TUNGGAL IKA", H. 275-294 ARTIKEL BERJUDUL DRAMATURGI PEMIMPIN PEMERINTAH IDEAL	PENERBIT: STIPAN ISBN : ISBN 978-602-74585-2-9 JML. HALAMAN :317
4	BOOK CHAPTER PROSIDING MACOM UNPAD AGUSTUS 2017 PADA SEMINAR NASIONAL "KOMUNIKASI DAN BUDAYA DI TENGAH PUSARAN MEDIA DAN TEKNOLOGI INFORMASI", H. 239-248 BERJUDUL MEDIA SOSIAL SEBAGAI SARANA DAKWAH	PENERBIT: UNPAD PRESS BANDUNG ISBN : ISBN 978-602-50140-0-0 JML. HALAMAN :671
5	BOOK CHAPTER MEMAHAMI PANDEMI COVID-19 DARI BERBAGAI SUDUT PANDANG ILMU SOSIAL : ADAPTASI DIGITAL MASYARAKAT DI ERA WABAH PANDEMI COVID-19 MENUJU NEW NORMAL MELALUI ELECTRONIC WORD OF MOUTH (E-WOM)	PENERBIT: AL-WASAT PUBLISHING HOUSE ISBN : 978-602-7626-46-1 JML. HALAMAN :318
6	BOOK CHAPTER KUMPULAN PUISI MELAWAN PANDEMI	PENERBIT: LP3M LSPR ISBN : 817 6665 1490 JML. HALAMAN :127
7	BUKU SAKU ANTISIPASI KEKERASAN PADA PEREMPUAN & ANAK	PENERBIT: UHAMKA PRESS ISBN : P-ISBN : 978-623-7724-30-8, E-ISBN : 978-623-7724-31 JML. HALAMAN :18

#### JENIS LUARAN: PEMAKALAH FORUM ILMIAH

Jumlah: 22

No.	Nama Dosen	Judul Makalah	Penyelenggara
1	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>  NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	COACHING FOR SUCCESS FORUM : PELATIHAN PROGRAM MANDATORY JMDP PERTAMINA ANGKATAN VII/2016	INSTITUSI : PT PERTAMINA (PERSERO) TGL. : 17/11/2016 - 18/11/2016 TEMPAT : HOTEL PATRA JASA JAKARTA



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA

Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

2	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	BAHAYA EKSISTENSI KOMUNITAS LGBT DI INDONESIA & PENGUATAN IMAN MENUJU KELUARGA SAMARA FORUM : SEMINAR PERLINDUNGAN ANAK & PENGUATAN KELUARGA MENUJU GENERASI BANGSA INDONESIA YANG BERKEMAJUAN	INSTITUSI : PIMPINAN PUSAT AISYIYAH JAKARTA & PIMPINAN WILAYAH AISYIYAH DKI JAKARTA TGL. : 11/06/2016 - 12/06/2016 TEMPAT : GEDUNG DAKWAH AISYIYAH TEBET TIMUR JAKSEL
3	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	EFFECTIVE MEETING FORUM : PELATIHAN PROGRAM MANDATORY EWA PERTAMINA ANGKATAN I/2016	INSTITUSI : PT PERTAMINA (PERSERO) TGL. : 12/01/2016 - 12/12/2016 TEMPAT : PERTAMINA CORPORATE UNIVERSITY (PCU) SIMPRUG JAKARTA
4	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	SELF PRESENTATION ON GAY DRAMATURGY PROCESS FORUM : KONFERENSI NASIONAL KOMUNIKASI 2018 (PROSIDING TEINDEX DOI : 10.25008/PKNK.V2/01.164	INSTITUSI : IKATAN SARJANA KOMUNIKASI INDONESIA (ISKI) TGL. : 14/10/2018 - 16/10/2018 TEMPAT : HOTEL HILTON BANDUNG
5	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	IMPLEMENTATION OF COMMUNICATION PROGRAMS IN TOURISM SECTORS FORUM : 3RD JOURNAL OF GOVERNMENT AND POLITICS INTERNATIONAL CONFERENCE	INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA TGL. : 30/10/2018 - 31/10/2018 TEMPAT : KAMPUS PASCASARJANA UMY JOGJAKARTA
6	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	PERAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI SARANA DAKWAH ISLAM MODERN FORUM : COMMUNICATIONS IN TODAY SOCIETY	INSTITUSI : UNIVERSITAS PASUNDAN BANDUNG TGL. : 08/03/2018 - 08/03/2018 TEMPAT : HOTEL EL-ROYALE BANDUNG
7	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	IMPLICATIONS OF GAY DRAMATURGY IN SELF-DISCLOSURE BEHAVIOR FORUM : SOCIAL AND HUMANIORA RESEARCH SYMPOSIUM 2018	INSTITUSI : UNISBA BANDUNG TGL. : 22/10/2018 - 23/10/2018 TEMPAT : GRAND TJOKRO HOTEL BANDUNG
8	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	IMPLEMENTATION OF COMMUNICATION THE DIVORCED WOMEN ON REMARRIAGE IN INDONESIA FORUM : SEA-AFSID 2018 - THE 2ND SOUTHEAST ASIA ACADEMIC FORUM	INSTITUSI : PASCASARJANA UII YOGYAKARTA TGL. : 04/12/2018 - 05/12/2018 TEMPAT : PRIME PLAZA HOTEL YOGYAKARTA



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA

Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

		ON SUSTAINABLE DEVELOPMENT. THEME : *POSTERING SUSTAINBLE DEVELOPMENT SOUTHEAST ASIA CHALLENGGES PERSPECTIVES & STRATEGIES	
9	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>  NIDN : 0317118502 STATUS : KETUA	IMPLICATIONS OF GAY DRAMATURGY IN SELF-DISCLOSURE BEHAVIOR FORUM : PROCEEDINGS ATLANTIS PRESS SERIES ADVANCES IN SOCIAL SCIENCE, EDUCATION AND HUMANITIES RESEARCH VOLUME 307. PUBLISHED MARCH 2019. SBN 978-94-6252-693-8, ISSN 2352-5398 PAGE 413-421 <a href="https://www.atlantisspress.com/proceedings/sores-18/55915366">HTTPS://WWW.ATLANTI S-PRESS.COM/PROCEEDINGS/SORES -18/55915366</a>	INSTITUSI : UNISBA BANDUNG TGL. : 22/10/2018 - 23/10/2018 TEMPAT : GRAND TJOKRO HOTEL BANDUNG
10	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>  NIDN : 0317118502 STATUS : KETUA	ANALISI DRAMATURGI PADA PRESENTASI DIRI GAY *COMING OUT* DAN *NOT FULLY COMING OUT* DI JAKARTA FORUM : PROSIDING KOLOKIUUM DOKTOR DAN SEMINAR HASIL PENELITIAN HIBAH 2018	INSTITUSI : UHAMKA JAKARTA TGL. : 08/12/2018 - 07/12/2018 TEMPAT : UHAMKA JAKARTA
11	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>  NIDN : 0317118502 STATUS : KETUA	PROBLEMATIKA PRODUKSI PROGRAM DAKWAH RELIGI TELEVISI *ISLAM ITU INDAH* FORUM : KOLOKIUUM HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM RANGKA MILAD KE-60 DAN WISUDA UHAMKA	INSTITUSI : UHAMKA JAKARTA TGL. : 10/11/2017 - 20/05/2019 TEMPAT : UHAMKA JAKARTA
12	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>  NIDN : 0317118502 STATUS : KETUA	PENGARUH MEDIA ONLINE TERHADAP PERILAKU KESEHARIAN MASYARAKAT FORUM : KONFERENSI NASIONAL KOMUNIKASI TATA KELOLA KOMUNIKASI : KREASI BERSAMA MENUJU MASYARAKAT BERBASIS ILMU PENGETAHUAN,	INSTITUSI : ISKI (IKATAN SARJANA KOMUNIKASI INDONESIA) TGL. : 19/07/2017 - 20/05/2019 TEMPAT : GRAND SAHID JAYA JAKARTA
13	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>  NIDN : 0317118502 STATUS : KETUA	COMMUNICATION STRATEGY AND PUBLICATION OBJECT TOURISM JAMBI FORUM : THE 1ST UICIHSS UHAMKA INTERNATIONAL CONFERENCE ON ISLAMIC HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES, PROCEEDING UICIHSS ISBN 978-602-1078-56-3	INSTITUSI : UHAMKA JAKARTA TGL. : 23/03/2017 - 24/03/2017 TEMPAT : CENTURY HOTEL JAKARTA
14	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>  NIDN : 0317118502 STATUS : KETUA	COUNSELING AND EDUCATION YOUNG EXECUTIVE GAYS IN INDONESIA FORUM : INTERNATIONAL PROCEEDINGS CONFERENCES SERIES 2ND INTERNATIONAL	INSTITUSI : UHAMKA-UMSIDA- UUM TGL. : 17/01/2020 - 18/01/2020 TEMPAT : KAMPUS FEB UHAMKA PASAR REBO



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA

Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

	CONFERENCE AND INNOVATION EXHIBITI ON GLOBAL EDUCATION (ICEGE)		
15	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	IMPLEMENTATION OF COMMUNICATION AMONG THE DIVORCED WOMEN ON REMARRIAGE IN INDONESIA FORUM : ATLANTIS PRESS INTERNATIONAL PROCEEDINGS PROCEEDINGS OF THE THE 2ND SOUTHEAST ASIAN ACADEMIC FORUM ON SUISTANABLE DEVELOPMENT (SEA-AFSID) ADVANCED IN ECONOMICS, BUSINESS AND MANAGEMENT RESEARCH VOLUME 168, 94-101 ISBN. 978-94-6239-347-9 ISSN. 2352-5428, AVAILABLE ONLINE MARCH 3, 202,	INSTITUSI : UII-UUM TGL. : 04/12/2018 - 05/12/2018 TEMPAT : YOGYAKARTA
16	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	IMPLEMENTATION OF COMMUNICATION AMONG THE DIVORCED WOMEN ON REMARRIAGE IN INDONESIA FORUM : ATLANTIS PRESS INTERNATIONAL PROCEEDINGS PROCEEDINGS OF THE THE 2ND SOUTHEAST ASIAN ACADEMIC FORUM ON SUISTANABLE DEVELOPMENT (SEA-AFSID) ADVANCED IN ECONOMICS, BUSINESS AND MANAGEMENT RESEARCH VOLUME 168, 94-101 ISBN. 978-94-6239-347-9 ISSN. 2352-5428, AVAILABLE ONLINE MARCH 3, 2021	INSTITUSI : UII-UUM TGL. : 04/12/2018 - 05/12/2018 TEMPAT : YOGYAKARTA
17	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	ELECTRONIC WORD OF MOUTH AS BUSINESS ANTICIPATION DURING THE PANDEMIC COVID-19 FORUM : ATLANTIS PRESS INTERNATIONAL PROCEEDINGS PROCEEDINGS OF THE 1ST ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE ON NATURAL AND SOCIAL SCIENCE EDUCATION (ICNSSE 2020) SERIES : ADVANCES IN SOCIAL SCIENCE, EDUCATION AND HUMANITIES RESEARCH VOLUME 547, 116-120 ISBN. 978-94-6239-373-8 ISSN. 2352-5398 AVAILAIBLE ONLINE MAY 3, 2021	INSTITUSI : UHAMKA TGL. : 21/10/2020 - 22/10/2020 TEMPAT : UHAMKA
18	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	IMPLICATION THE APPLICATION SOCIAL GAY NETWORK ON DIGITAL ERA 4.0 AND SOCIETY 5.0 FORUM : ATLANTIS PRESS INTERNATIONAL PROCEEDINGS PROCEEDINGS OF THE 1ST ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE ON NATURAL AND SOCIAL SCIENCE EDUCATION (ICNSSE 2020) SERIES :	INSTITUSI : UHAMKA TGL. : 21/10/2020 - 22/10/2020 TEMPAT : UHAMKA



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA

Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

		ADVANCES IN SOCIAL SCIENCE, EDUCATION AND HUMANITIES RESEARCH VOLUME 547, 199-202 ISBN. 978-94-6239-373-8 ISSN. 2352-5398 AVALAIBLE ONLINE MAY 3, 2021	
19	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>  NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	DURING ADAPTATION PANDEMIC COVID-19 TOWARD THE NEW NORMAL : CASES IN INDONESIA FORUM : ATLANTIS PRESS INTERNATIONAL PROCEEDINGS PROCEEDINGS OF THE 2ND INTERNATIONAL CONFERENCE ON BUSINESS AND MANAGEMENT OF TECHNOLOGY (ICBMT 2020), VOL 175, 180-183 ISBN. 978-94-6239-377-6 ISSN. 2352-5428 AVALAIBLE ONLINE MAY 10, 2021. <a href="https://www.atlantis-press.com/proceedings/ICBMT-20/125956372">HTTPS://WWW.ATLANTIS-PRESS .COM/PROCEEDINGS/ICBMT-20/12595 6372</a>	INSTITUSI : UMSIDA TGL. : 11/11/2020 - 11/11/2020 TEMPAT : ZOOM
20	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>  NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	ELECTRONIC WORD OF MOUTH DURING ADAPTATION PANDEMIC COVID-19 TOWARD THE NEW NORMAL : CASES IN INDONESIA FORUM : ATLANTIS PRESS INTERNATIONAL PROCEEDINGS PROCEEDINGS OF THE 2ND INTERNATIONAL CONFERENCE ON BUSINESS AND MANAGEMENT OF TECHNOLOGY (ICBMT 2020), VOL 175, 180-183 ISBN. 978-94-6239-377-6 ISSN. 2352-5428 AVALAIBLE ONLINE MAY 10, 2021. <a href="https://www.atlantis-press.com/proceedings/ICBMT-20/125956372">HTTPS://WWW.ATLANTIS-PRESS .COM/PROCEEDINGS/ICBMT-20/12595 6372</a>	INSTITUSI : UMSIDA TGL. : 11/11/2020 - 11/11/2020 TEMPAT : ZOOM
21	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>  NIDN : 0317116502 STATUS : ANGGOTA	THE REPRESENTATIVE SPEECH MODEL OF GAY COMING OUT: PRAGMATIC STUDY FORUM : 1ST ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE ON NATURAL AND SOCIAL SCIENCE EDUCATION (ICNSSE 2020)	INSTITUSI : UHAMKA-UMSIDA- UUM TGL. : 21/10/2020 - 22/10/2020 TEMPAT : ZOOM
22	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>  NIDN : 0317116502 STATUS : KETUA	COUNSELING AND EDUCATION ON YOUNG EXECUTIVE GAYS IN INDONESIA FORUM : THE 2ND INTRENATIONAL CONFERENCE AND INNOVATION EXHIBITION ON GLOBAL EDUCATION (ICEGE)	INSTITUSI : UHAMKA-UUM- UMSIDA TGL. : 17/01/2020 - 18/01/2020 TEMPAT : KAMPUS UHAMKA

### JENIS LUARAN: HKI

Jumlah: 6

No.	Nama Dosen	Judul	HKI
-----	------------	-------	-----



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA

Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

1	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502	IMPLEMENTASI BISNIS DALAM DRAMATURGI GAY DI JAKARTA	JENIS : HAK CIPTA NO. PENDAFTARAN : EC00201945696 STATUS: GRANTED
2	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502	ETHNOGRAPHY OF COMMUNICATION COMING OUT GAY COMMUNITY (STUDY ON ARUS PELANGI JAKARTA COMMUNITY)	JENIS : HAK CIPTA NO. PENDAFTARAN : EC00201945697 STATUS: GRANTED
3	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502	EFFECT OF WORD OF MOUTH ON STUDENTS INTERESTS STUDY IN GERMANY THROUGH EURO MANAGEMENT	JENIS : HAK CIPTA NO. PENDAFTARAN : EC00201946083 STATUS: GRANTED
4	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502	COMMUNICATION STRATEGY AND PUBLICATION OBJECT TOURISM JAMBI IN INDONESIA	JENIS : HAK CIPTA NO. PENDAFTARAN : EC00201946084 STATUS: GRANTED
5	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502	IMPLEMENTATION THE MEANING OF COMMUNICATION MESSAGES IN TELEVISION DRAMA BUSINESS	JENIS : HAK CIPTA NO. PENDAFTARAN : EC00202007827 STATUS: GRANTED
6	<b>DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b> NIDN : 0317116502	TOXIC RELATIONSHIP DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL DI KALANGAN REMAJA	JENIS : HAK CIPTA NO. PENDAFTARAN : EC00202161100 STATUS: GRANTED

### JENIS LUARAN: LUARAN LAIN

Jumlah:

No.	Luaran	Deskripsi Singkat
-----	--------	-------------------

### PENELITIAN MANDIRI

Jumlah: 2

No.	Tahun	Judul	Lokasi
1	2016	ETNOGRAFI KOMUNIKASI KOMUNITAS GAY "COMING OUT" (KAJIAN PADA KOMUNITAS ARUS PELANGI JAKARTA) Anggaran: Rp. 40.000.000,- Sumber Dana: Pemerintah	DKI JAKARTA
2	2016	PENGARUH KINERJA HUMAS PT KERETA API INDONESIA TERHADAP KEPUASAN PENUMPANG STASIUN KERTAPATI PALEMBANG Anggaran: Rp. 15.000.000,- Sumber Dana: Non-Pemerintah	PALEMBANG

### PENELITIAN INTERNAL

Jumlah:

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Jenis Penelitian	Batch Penelitian
1	<b>KETUA: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>	ANALISIS DRAMATURGI DALAM PRESENTASI DIRI PELAKU PEROKOK	PENELITIAN SOSIAL BUDAYA dan HUMANIORA (PSBH)	BATCH 1 - 2021



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA

Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

ANGGOTA 1: DR SARAH  
HANDAYANI SKM, M.KES

ANGGOTA 2: VILYA DWI  
AGUSTINI

2	<p><b>KETUA: VILYA DWI AGUSTINI</b></p> <p>ANGGOTA 1: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</p>	<p>SELLING POINT INFLUENCER DI SOSIAL MEDIA (STUDI KASUS ANALIS RESEPSI INFLUENCER @KEANUAGL PADA MAHASISWA FISIP UHAMKA)</p>	<p>PENELITIAN BAITUL ARQAM (DOSEN 80 %)</p>	<p>BATCH 1 - 2021</p>
3	<p><b>KETUA: DR. DEDE HASANUDIN M.HUM.</b></p> <p>ANGGOTA 1: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</p>	<p>PEMANFAATAN COLLABORATIVE LEARNING DALAM MENINGKATKAN KREATIVITAS MAHASISWA MENGHASILKAN PENELITIAN SOSIOLINGUISTIK SECARA DIGITAL</p>	<p>PENELITIAN PENGEMBANGAN IPTEK (PPI)</p>	<p>BATCH 1 - 2021</p>
4	<p><b>KETUA: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b></p> <p>ANGGOTA 1: GILANG KUMARI PUTRA</p> <p>ANGGOTA 2: DR. DEDE HASANUDIN M.HUM.</p>	<p>TOXIC RELATIONSHIP DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL DI KALANGAN REMAJA</p>	<p>PENELITIAN SOSIAL BUDAYA dan HUMANIORA (PSBH)</p>	<p>BATCH 1 - 2021</p>
5	<p><b>KETUA: GILANG KUMARI PUTRA</b></p> <p>ANGGOTA 1: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</p> <p>ANGGOTA 2: ZULFAHMI YASIR YUNAN S.SOS.I., M.IP</p>	<p>ANALISIS PENERAPAN ELECTRONIC WORD OF MOUTH (E-WOM) PADA TAGLINE MUSYAWARAH NASIONAL TARJIH MUHAMMADIYAH XXXI "MEWUJUDKAN NILKAI-NILKAI KEISLAMAN YANG MAJU DAN MENCERAHKAN"</p>	<p>PENELITIAN AL – ISLAM DAN KEMUHAMMADIYAHAN (PAIK)</p>	<p>BATCH 1 - 2021</p>
6	<p><b>KETUA: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b></p> <p>ANGGOTA 1: DR. DEDE HASANUDIN M.HUM.</p> <p>ANGGOTA 2: DR. HENI ANI NURAENI M.A.</p>	<p>ELECTRONIC WORD OF MOUTH (E-WOM) DI MASA PSBB ANTISIPASI WABAH PANDEMI COVID 19</p>	<p>PENELITIAN SOSIAL BUDAYA dan HUMANIORA (PSBH)</p>	<p>BATCH 2 - 2020</p>
7	<p><b>KETUA: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b></p>	<p>IMPLEMENTASI DRAMA KOREA TENTANG KANKER PAYUDARA PADA</p>	<p>PENELITIAN SOSIAL BUDAYA dan HUMANIORA (PSBH)</p>	<p>BATCH 1 - 2019</p>



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA

Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

ANGGOTA 1: ZULFAHMI  
YASIR YUNAN S.SOS.I.,  
M.IP

PRIA

8	<b>KETUA: DR. DEDE HASANUDIN M.HUM.</b> ANGGOTA 1: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.	KAJIAN KEEFEKTIVITASAN KALIMAT KARYA MAHASISWA PRODI KESMAS FAKULTAS ILMU- ILMU KESEHATAN UHAMKA	PENELITIAN SOSIAL BUDAYA dan HUMANIORA (PSBH)	BATCH 2 - 2019
9	<b>KETUA: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>	PENGARUH WORD OF MOUTH EURO MANAGEMENT TERHADAP MINAT PELAJAR MELANJUTKAN STUDI KE JERMAN	PENELITIAN KEBIJAKAN DAN PENGUATAN KELEMBAGAAN UHAMKA(PK2U)	BATCH 2 - 2019
10	<b>KETUA: DR. HENI ANI NURAENI M.A.</b> ANGGOTA 1: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.	PERAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI SARANA DAKWAH ISLAM MODERN	PENELITIAN DASAR KEILMUAN (PDK)	BATCH 1 - 2017
11	<b>KETUA: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>	PENGGUNAAN FACEBOOK KEMENDIKBUD RI SEBAGAI MEDIA KOMUNIKASI DALAM MENYOSIALISASIKAN KARTU INDONESIA PINTAR	PENELITIAN KEBIJAKAN DAN PENGUATAN KELEMBAGAAN UHAMKA(PK2U)	BATCH 1 - 2017
12	<b>KETUA: FARIDA HARIYATI M.I.KOM M.I.KOM.</b> ANGGOTA 1: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.	ANALISIS STOP-SIT DALAM SPECIAL EVENTS RUMAH SAKIT BRAWIJAYA WOMEN AND CHILDREN JAKARTA	PENELITIAN DASAR KEILMUAN (PDK)	BATCH 1 - 2017
13	<b>KETUA: DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.</b>	STRATEGI KOMUNIKASI DINAS KEBUDAYAAN DAN PARIWISATA PROVINSI JAMBI DALAM MEMPUBLIKASIKAN OBYEK PARIWISATA DI JAMBI	PENELITIAN KEBIJAKAN DAN PENGUATAN KELEMBAGAAN UHAMKA(PK2U)	BATCH 1 - 2016

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima risikonya.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi pelaporan kinerja penelitian dosen Universitas



## SIMAKIP

### Sistem Informasi Manajemen & Kinerja Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengembangan - Universitas Muhammadiyah Prof DR. HAMKA

Tlp. 021-8416624, 87781809; Fax. 021-87781809; Email : lemlit@uhamka.ac.id

---

Muhammadiyah Prof DR HAMKA.

Jakarta, 13 April 2022  
Pembuat Kinerja Penelitian

DR. NOVI ANDAYANI PRAPTININGSIH M.SI.

## Anggota 1

### A. Identitas Diri

1	Nama lengkap (dengan gelar)	<b>Dr. Silvie Mil, SE, M.Pd</b>
2	NIDN / NPD	0309128004/ D.15.0954
3	Sertifikasi Dosen (Serdos)	19103103903082
4	Asesor Sertifikasi Kompetensi Profesi BNSP	-
5	NPWP	87.533.062.3-003.00
6	ID SINTA	607017
	ID Garuda	25137749
7	ID google scholar	6Ug3bQgAAAAJ
8	Pangkat / Golongan	Penata Muda/ III-B
9	Jabatan Akademik	Asisten Ahli
10	Tempat, tanggal lahir	Payakumbuh, 9 Desember 1980
11	Alamat Rumah	Jl. Duri Pandan No 6A RT 004/011, Kayu Putih Jakarta Timur 13210
12	Hp/WA	0816749988
13	E-mail	silviesahara@uhamka.ac.id silviesahara@gmail.com
14	Media Sosial	IG : silviesahara LinkedIn : Silvie Mil FB : Silvie Mil

### B. Riwayat Pendidikan

#### B.1. Perguruan Tinggi

	D3	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia	Universitas Negeri Jakarta	Universitas Negeri Jakarta
Bidang Ilmu	Kedokteran	Ekonomi	Manajemen PAUD	PAUD
Tahun Lulus	2002	2006	2014	2022
Gelar	AMd.	SE	M.Pd	Dr.

#### B.2. Pendidikan SD-SLTA

	SD	SLTP	SLTA
Nama Sekolah	SD Negeri 14 Tanah Mati, Sumatera Barat	SMP Negeri 1 Payakumbuh	SMA Negeri 45 Jakarta
Tahun Masuk	1987	1993	1996
Tahun Lulus	1993	1996	1999

#### B.3. Short Course

No.	Nama Kursus	Tahun
1	IELTS	2017

### C. Riwayat Jabatan Praktisi

No	Jabatan	Kampus	Masa Jabatan
1	Staf Administrasi Program Diploma 3 Perumahsakitan Fakultas Kedokteran	Universitas Indonesia	2002-2008
2	Staf Manajer Umum dan Keuangan Program Vokasi	Universitas Indonesia	2008-2011
3	Auditor internal	Universitas Muhammadiyah Prof. dr. HAMKA (UHAMKA)	2019-sekarang

#### D. Riwayat Jabatan Akademik

No	Jabatan	Kampus	Masa Jabatan
1	Asisten Dosen di Program Diploma 3 Perumhaskitan Fakultas Kedokteran	Universitas Indonesia	2000-2006
2	Dosen Program Diploma 3 Perumhaskitan Fakultas Kedokteran	Universitas Indonesia	2006-2009
3	Dosen Program D3 Kesehatan Masyarakat	Universitas MH Thamrin	2006-2008
4	Dosen Program S1 Manajemen	Universitas Ibnu Chaldun Jakarta	2013-2014
5	Dosen Program S1 PG-PAUD	Universitas Muhammadiyah Prof. dr. HAMKA (UHAMKA)	2014-sekarang

#### E. Penelitian

No	Judul Penelitian	Tahun	Sumber Dana
1	Pelaksanaan Pendidikan Profesi Guru: Persepsi Guru Terhadap kemampuan Merancang Media Pada Pendidik Usia Dini di UHAMKA	2019	Lemlitbang UHAMKA (Rp. 10.000.000), Anggota Peneliti
2	Strategi Guru PAUD dalam melaksanakan Pembelajaran selama Masa Pandemi Covid-19	2019	Lemlitbang UHAMKA (Rp. 9.000.000), Ketua Peneliti
3	Pelaksanaan Pendidikan Profesi Guru: Persepsi Guru Terhadap Kemampuan Merancang Media Pembelajaran Pada Pendidik Usia Dini di UHAMKA	2019	Lemlitbang UHAMKA (Rp. 9.000.000), Anggota
4	Pengaruh Pendapatan Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak Usia 4-5 th	2021	Mandiri
5	Perilaku Agresif Anak Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi	2022	Mandiri
5	Efek Pembelajaran Online terhadap Kesehatan Mental Anak Usia 6 Tahun	2022	Mandiri
6	Pengaruh Status Sosial Ekonomi, Parenting Stress dan Pengasuhan Ayah terhadap Kesejahteraan Anak	2022	Mandiri

#### F. Pengabdian Pada Masyarakat

No	Judul Pengabdian	Tahun	Sumber Dana
1	Seminar dan Workshop parenting “Penanganan & Stimulasi Terapi Gangguan Konsentrasi bagi Anak Berkebutuh Khusus di TK Mini Bakti dan SLB A & C Mini Bakti Jakarta Timur	2019	LPPM UHAMKA (Rp. 8.000.000), Ketua & Pembicara
2	Edukasi dan Workshop Berbasis STEAM pada Anak Usia Dini Melalui RPTRA di Wilayah Cipayung Jakarta Timur	2019	LPPM UHAMKA (Rp. 12.000.000), Anggota & Pembicara
3	Workshop Belajar Dari Rumah (BDR) bagi Pendidikan PAUD di Depok Jawa Barat	2020	LPPM UHAMKA (Rp. 5.000.000), Anggota dan Pembicara
4	Pelatihan Komunikasi Persuasi Dengan Toxic People Bagi Pengurus dan Kader Pimpinan Cabang Ikatan Pelajar Muhammadiyah Cileungsi	2021	LPPM UHAMKA (Rp. 8.000.000), Anggota dan Pembicara

5	Workshop Penyusunan Laporan Perkembangan Anak yang Representatif Untuk Guru-Guru TK di Masa Belajar dari rumah	2021	LPPM UHAMKA (Rp. 7.000.000), Anggota dan Pembicara
6	Pendampingan Gerakan Anti Merokok Bagi Kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah Cileungsi	2021	LPPM UHAMKA (Rp. 7.000.000), Anggota dan Pembicara
7	Pendampingan Guru TK dalam Merancang Pembelajaran Blended Learning yang Menyenangkan bagi Anak di Gugus Guru TK Binaan 03 Kecamatan Cipayung		LPPM UHAMKA (Rp. 7.000.000), Anggota dan Pembicara
8	Pendampingan Peran Gizi dan Stimulasi dalam Tumbuh Kembang Anak di TK Aisyiyah 21 Rawamangun		LPPM UHAMKA (Rp. 7.000.000), Anggota dan Pembicara
9	Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah Bagi Kepala Sekolah dan Guru PAUD, TK dan PKBM di Pulau Untung Jawa, kepulauan Seribu	2022	LPPM UHAMKA (Rp. 5.000.000), Anggota dan Pembicara
10	Pelatihan Penulisan dengan Photovoice Bagi Guru PAUD dan TK di Jatisari, Bekasi Selatan	2023	LPPM UHAMKA (Rp. 3.000.000), Anggota dan Pembicara

#### G. Publikasi Ilmiah Nasional dan Internasional yang Relevan (Prosiding & Jurnal)

No	Judul Artikel Ilmiah	Acara/Jurnal/Proceeding	Tahun	Nama Publikasi Ilmiah
1	<i>The Effectiveness of The Implementation of Character Education (An Evaluation Research in State Kindergarden, South Jakarta)</i>	Seminar internasional “3 <sup>rd</sup> International Conference On Early Childhood Education 2016”	2016	<i>Journal of Advances in Social Science, Education and Humanities Research</i> (ASSEHR) Volume 58 2017 <a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/icce-16/25869364">https://www.atlantispress.com/proceedings/icce-16/25869364</a>
2	<i>Teachers’ Competences to Implement The Character Education in Early Childhood Education</i>	Seminar Internasional “1 <sup>st</sup> International Conference On Educational Sciences”	2017	PROCEEDING 1st ICES 2017 Url : <a href="http://www.scitepress.org/ProceedingsDetails.aspx?ID=S/4Ru41hKws=&amp;t=1">http://www.scitepress.org/ProceedingsDetails.aspx?ID=S/4Ru41hKws=&amp;t=1</a>
3	Penanaman Nilai-Nilai Kemuhmadiyah sebagai Penguatan Pendidikan Karakter Sejak Dini di Tk Aisyiah Bustanul Athfal 24 Kayu Putih, Jakarta Timur	Seminar Nasional “Membangun Sinergitas dalam Penguatan Pendidikan Karakter Melalui IR 4.0	2018	<a href="https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SNP/article/viewFile/2786/2279">https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SNP/article/viewFile/2786/2279</a>
4	Peran PG-PAUD UHAMKA dalam Pendampingan Komunitas Matahari Kecil dalam meningkatkan Kualitas	Jurnal Abdimas Volume 22 Nomor 2 2018	2018	<a href="https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/view/15691">https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/view/15691</a>

	Pendidikan Anak Usia Dini			
5	Motivasi Mahasiswa dalam Bidang Entrepreneurship Selama Masa Pandemi Covid-19	Jurnal Abdimas Serawai Volume 1 Nomor 3, Desember 2021	2021	<a href="http://jurnal.umb.ac.id/index.php/JAMS/article/view/2000/1577">http://jurnal.umb.ac.id/index.php/JAMS/article/view/2000/1577</a>
6	Pengaruh Pendapatan Orangtua Terhadap Status Gizi Anak Usia 4-5 Tahun pada Masa Pandemi Covid-19	Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini	2021	<a href="http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/goldenage/article/view/4331">http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/goldenage/article/view/4331</a>
7	Penyusunan Laporan Perkembangan Anak yang Representatif dan Otentik bagi Guru TK di Masa Belajar dari Rumah	Jurnal Abdimas BSI	2022	<a href="https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/abdimas/article/view/11913">https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/abdimas/article/view/11913</a>
8	Perilaku Agresif Anak Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi	Al-Hikmah Indonesia Journal of Early Childhood Education	2022	<a href="http://journal.iaialhikmah.tuban.ac.id/index.php/ijeicie/article/view/346">http://journal.iaialhikmah.tuban.ac.id/index.php/ijeicie/article/view/346</a>
9	Efek Pembelajaran Online Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia 6 Tahun di TK Jakarta Timur	SELLING: Jurnal Program Studi PGRA	2023	<a href="http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/1416">http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/1416</a>

**H. Pembicara/Nara Sumber secara Oral pada Acara Training/Konferensi/Seminar/Workshop/Talkshow**

No.	Nama Kegiatan	Tempat	Topik/Artikel	Tingkat/Waktu
1	Pemakalah pada Seminar internasional “3 <sup>rd</sup> <i>International Conference On Early Childhood Education 2016</i> ”	Bandung	<i>The Effectiveness of The Implementation of Character Education (An Evaluation Research in State Kindergarden, South Jakarta)</i>	Internasional/11-12 November 2016
2	Pemakalah pada Seminar Internasional “1 <sup>st</sup> <i>International Conference On Educational Sciences</i> ”	Bandung	<i>Teachers’ Competences to Implement The Character Education in Early Childhood Education</i>	Internasional/2-3 November 2017
3	Pemakalah pada Seminar Nasional “Membangun Sinergitas dalam Penguatan Pendidikan Karakter Melalui IR 4.0	Jakarta	Penanaman Nilai-Nilai Kemuhammadiyah sebagai Penguatan Pendidikan Karakter Sejak Dini di Tk Aisyiah Bustanul Athfal 24 Kayu Putih, Jakarta Timur	Nasional/24 Maret 2018

4	Pemakalah pada pada seminar internasional “The 2 <sup>nd</sup> Internatinal Conference on Humanities Education and Social Science (ICHEdS) `	Jakarta	Children Mental Health During Pandemic	Internasional/16 -17 Juli 2022
---	--	---------	--	--------------------------------

**I. Asesor Sertifikasi Kompetensi Profesi BNSP :**

No	Lembaga/Institusi/Perusahaan/Universitas	Waktu	Penyelenggara LSP
1	Pengajar Diklat Penguatas Kepala Sekolah	5-10 Oktober 2020	Kemendikbud

Demikianlah riwayat hidup ini saya buat dengan sesungguhnya dengan penuh rasa tanggung jawab.

Jakarta, 21 Maret 2023



Dr. Silvie Mil, SE, M.Pd

## Anggota 2

### Biodata



#### a. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr. Eko Digdoyo, M.Hum.
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP	197707112005011002
5	NIDN	0011077701
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Pacitan, 11 Juli 1977
7	E-mail	<a href="mailto:Ekodigdoyo77@yahoo.co.id">Ekodigdoyo77@yahoo.co.id</a>
9	Nomor Telepon/HP	0813-89284099
10	Alamat Kantor	Jl. Limau II, Kebayoran Baru Jakarta Selatan
11	Nomor Telepon/HP.	Telp.021-7205218/082113489789
12	Lulusan yang telah dihasilkan	Mahasiswa S-1
13	Jabatan Struktural saat ini	Kepala Pusat Kewirausahaan dan Karir Mahasiswa (PK2M-UHAMKA)
14	Mata kuliah yang diampu	1. Antropologi
		2. Sosiologi
		3. Ilmu Sosial dan Budaya Dasar
		4. Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan
		5. Pendidikan Multikultural
		6. Menulis Ilmiah
		7. Kewirausahaan

#### B. Pendidikan Formal

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	UHAMKA, Jakarta	UGM, Yogyakarta	Universitas Pendidikan Indonesia
Bidang Ilmu	IPS	Ilmu Antropologi	Pendidikan Kewarganegaraan
Tahun Masuk-Lulus	1995-2000	2001-2004	2017-2021

Judul Skripsi/Tesis/ Disertasi	Sejarah dan Perkembangan Agama Islam di Pegayaman, Buleleng, Bali	Peranan Warok Pada Masyarakat Ponorogo (Studi Kasus Desa Kauman)	PERANAN <i>COMMUNITY CIVIC</i> DALAM MEMBANGUN KESADARAN EKOLOGI KEWARGANEGARAAN
Nama Pembimbing/Promotor	1. Drs. H. Ma'as DP, M.Pd. 2. Drs. H. Basri Siregar, M.Pd.	Prof. Dr. Hari Poerwanto, MA.	1. Prof. Dr. H. Endang Danial, M.Pd. M.Si. 2. Dr. Prayoga Bestari, M.Si.

### C. Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Rp-Juta)
1	2012-2013	Upaya Kelompok Tani Sangga Buana dalam Tata Kelola dan Pengembangan Lingkungan Kota melalui Pendekatan Budaya Kearifan Lokal	Hibah DIKTI	65
2	2014-2015	Komitmen Partai Politik Peserta Pemilu Tahun 2014 terhadap Isu Kearifan Lingkungan	Lemlit UHAMKA	7,5
3	2015-2016	Hubungan Keluarga dengan Minat Berwirausaha Mahasiswa UHAMKA	Lemlit UHAMKA	4,5
5	2016-2017	Pengembangan Inovasi Pendidikan Komunikasi Multikultural Melalui Tayangan Ragam Indonesia sebagai Strategi Penguatan Identitas Nasional	Lemlit UHAMKA	7,5
6	2016-2017	Komitmen Partai Politik Peserta Pemilu terhadap Isu Kearifan Lingkungan, Jurnal Komunika UHAMKA	Lemlit UHAMKA	7,5
7	2017	Kajian Isu Toleransi Beragama, Budaya, dan Tanggungjawab Sosial Media, Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan UNMUH Ponorogo	Lemlit UHAMKA	7,5
8	2018	Pengembangan Inovasi Pendidikan Komunikasi Multikultural Melalui Tayangan Ragam Indonesia Sebagai Strategi Penguatan Identitas Nasional, Jurnal PKn Progresif-UNS	Lemlit UHAMKA	7,5

9	2019	Rumah Puspo Budaya Nusantara sebagai Pusat Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Tari Nusantara, Jurnal INTEGRALISTIK, PKn-UNNES	Lemlit UHAMKA	7,5
10	2020/2021	PERANAN <i>COMMUNITY CIVIC</i> DALAM MEMBANGUN KESADARAN EKOLOGI KEWARGANEGARAAN	Penelitian Mandiri	-

#### D. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2012/2013	Pelatihan Jurnalistme Warga Pasca Bencana Alam di Yogyakarta	LPPM UHAMKA	7,5
2	2013/2014	Pelatihan Mendongeng Bagi Guru PAUD Muhammadiyah di Kota Depok	LPPM UHAMKA	7,5
3	2014/2015	Pelatihan Jumalisme Warga dalam Upaya Penanggulangan Bujur di Bogor Barat	LPPM UHAMKA	7,5
4	2015/2016	Pendampingan Pembangunan Ruang Publik Ramah Anak di Kelurahan Cipete, Jakarta Selatan	CSR-Agung Podomoro	60
5	2016/2017	Pelatihan Peningkatan Komunikasi Mendongeng Melalui Parenting bagi Guru dan Orang Tua Siswa Yayasan Pendidikan Islam Ciputat	LPPM UHAMKA	10
6	2016/2017	Pelatihan Pengemasan Produk Industri Rumahan bagi Ibu-Ibu dan PKK di RPTRA Taman Sawo Jakarta Selatan	LPPM UHAMKA	7
7	2018	Pendampingan Psikososial Komunitas Masyarakat Pemulung di Kampung Pelangi Cipete Utara	LPPM UHAMKA	7
8	2019	Pemberdayaan Komunitas Masyarakat Pemulung Kampung Pelangi Kelurahan Cipete Utara Melalui Pendekatan Pemahaman Sosio-Psikologi, <i>e-Prosiding Abdimasmu</i>	LPPM UHAMKA	7

**E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Upaya Kelompok Tani Sanggabuana dalam tata Kelola dan Pengembangan Lingkungan Kota Melalui Pendekatan Budaya Kearifan Lokal	Jurnal IPS Univ. Negeri Malang	12 Juli 2014/ ISSN
2	Komitmen Partai Politik Peserta Pemilu tahun 2014 terhadap Isu Kearifan Lingkungan	KOMUNIKA FISIP-UHAMKA	14 Nov. 2015/ ISSN
3	Kajian Isu Toleransi Beragama, Budaya, dan Tanggungjawab Sosial Media, Jurnal	Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan UNMUH Ponorogo	Tahun 2017
4	Pengembangan Inovasi Pendidikan Komunikasi Multikultural Melalui Tayangan Ragam Indonesia Sebagai Strategi Penguatan Identitas Nasional,	Jurnal PKn Progresif-UNS (2018)	Tahun 2018
5	Rumah Puspo Budaya Nusantara sebagai Pusat Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Tari Nusantara	Jurnal INTEGRALISTIK, PKn-UNNES	Tahun 2019
6	Pemberdayaan Komunitas Masyarakat Pemulung Kampung Pelangi Kelurahan Cipete Utara Melalui Pendekatan Pemahaman Sosio-Psikologi	<i>e-Prosiding</i> Abdimasmu	Tahun 2019
7	Problems of Urban Communities' Ecological Awareness in the Perspective of Civic Engagement	<i>Universe International Journal of Interdisciplinary Research (UIJIR)</i> , Publish, Volume 01, Issue 09, Feb-2021, ISSN No. 2582-6417 (online)	Tahun 2021
8	Literacy of Human Values as Social Foundation of Indonesia in the Study of Civic Engagement Education in Industrial Revolution 4.0 Era., pp 97-106	<i>Journal Italienisch</i> ISSN: 0171-4996, Vol. 11, No. 2, 2021 Q:3 ( <a href="http://www.italienisch.nl">http://www.italienisch.nl</a> )	Tahun 2021

9	The Contribution of Sangga Buana Community as a Learning Media of Civic Engagement Education Based on Ecological and Cultural. (2021) Page 181-199 ISSN 2614-8021 (Online) 2548-7094 (Print)	JMKSP ( <i>Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan</i> ) Volume 6 Issue 2, Sinta:3	Tahun 2021
---	--	---	------------

**E. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir**

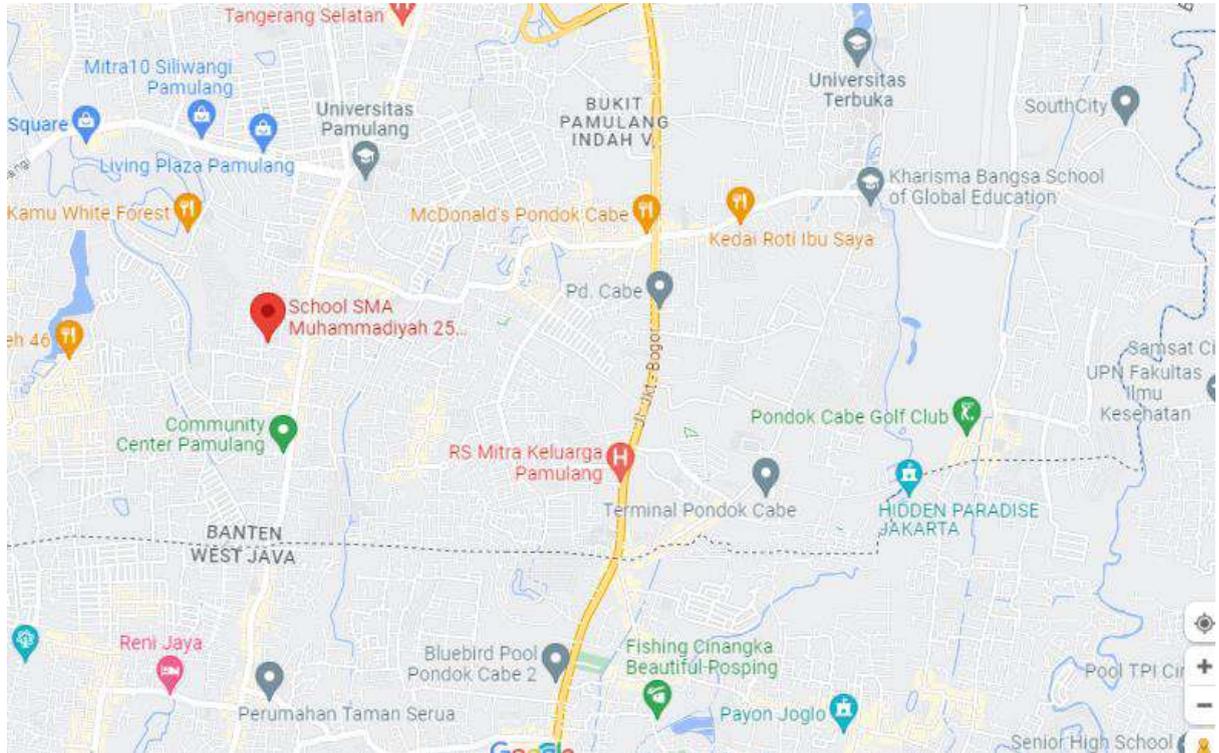
No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Narasumber Pelatihan Penyusunan Proposal PKM-K HIMA PEKOM FKIP UHAMKA	Peningkatan Kemampuan Kompetisi melalui PKM-K 2017	Februari 2017 Jakarta
2	Narasumber Seminar Nasional diselenggarakan oleh Pusat Studi Pendidikan Hak Azasi Manusia (PUSDIKHASHM)	Upaya Pemenuhan Hak Warga Melalui Kebijakan Lingkungan Berkelanjutan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA	22 Agustus 2020 Jakarta
3	Speaker 4TH International Conference of Economics Education and Entrepreneurship (4TH ICEE), Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Sebelas Maret	Theme: Ekonomi Entrepreneurship Education Link and Match Bentween Government, University and Industries	November 5th 2020 Surakarta
4	Narasumber Sosialisasi Pembinaan Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidik Misi/KIP Kuliah Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA	Peningkatan Prestasi Mahasiswa UHAMKA Melalui Program Kreativitas Mahasiswa (PKM)	12 Juni 2021 Jakarta
5	Narasumber Sosialisasi Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dan Kompetisi Nasional Bagi Dosen Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA	Peningkatan Prestasi Mahasiswa UHAMKA Melalui Program Kompetisi Kreativitas Mahasiswa (PPKM)	24 September 2021 Jakarta

6	Narasumber WEBINAR NASIONAL MENEGUHKAN NILAI PANCASILA SEBAGAI PRINSIP KEMANUSIAAN DAN KEADILAN Diselenggarakan oleh KBK PPKn PGSD, Universitas Pendidikan Indonesia	DARI PERANGI PANDEMI HINGGA PERANG IDEOLOGI (Memahami Pandemi Covid-19 dari Berbagai Sudut Pandang Ilmu Sosial)	Jumat, 08 Oktober 2021 Kampus Cibiru-Bandung
---	--	---	---

**G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Ilmu Sosial dan Budaya Dasar	2015	270	PT Galia Indonesia
2	Modul Materi Ajar Kuliah Antropologi	2016	140	Kalangan sendiri
3	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Terintegrasi Al Islam Kemuhammadiyah (Jilid 1-3 UHAMKA Press)	2017-2019	270	UHAMKA Press
4	Memahami Pandemi Covid-19 dari Berbagai Sudut Pandang Ilmu Sosial	2020	240	Al-Wasat Publishing House
5	MKU-Kewirausahaan, sebagai Tim Penulis Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Proses Usulan Penerbitan PT Rajawali, Tahun 2021	2021	210	PT Rajawali
6	Pendidikan Kewarganegaraan Kemasyarakatan Berbasis Ekologis (Proses Penyelesaian Untuk diusulkan kepada Penerbitan PT Rajawali)	2021-2022	Proses Penyelesaian	PT Rajawali

## 5. Peta Lokasi Wilayah Mitra.



Jarak dari Kampus Limau UHAMKA di Kebayoran Baru, Jakarta Selatan ke lokasi mitra di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, Jl. Surya Kencana No. 25, Setiabudi, Pamulang, Tangerang Selatan adalah 16 km (tanpa tol) jarak tempuh 47 menit, atau 27 km (via tol) dengan waktu perjalanan 49 menit.

## 6. Surat Pernyataan kesediaan bekerja sama dari mitra bermaterai



SMA MUHAMMADIYAH 25 PAMULANG  
Jl. Surya Kencana No.25 Pamulang  
Tangerang Selatan 15417

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadine Zachra Sandria  
Jabatan : Ketua IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang  
Nama Mitra : SMA Muhammadiyah 25 Pamulang  
Alamat : Jl. Surya Kencana No.25 Setiabudi Pamulang,  
Tangerang Selatan 15417

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan PKM berjudul :

#### **Kampanye “Self-love” Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Komunikasi Interpersonal**

guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua Tim Pengusul : Dr. Hj. Novi Andayani Praptiningsih, M.Si  
NIDN : 0317116502  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA  
(UHAMKA) Jakarta

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara Pelaksanaan Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

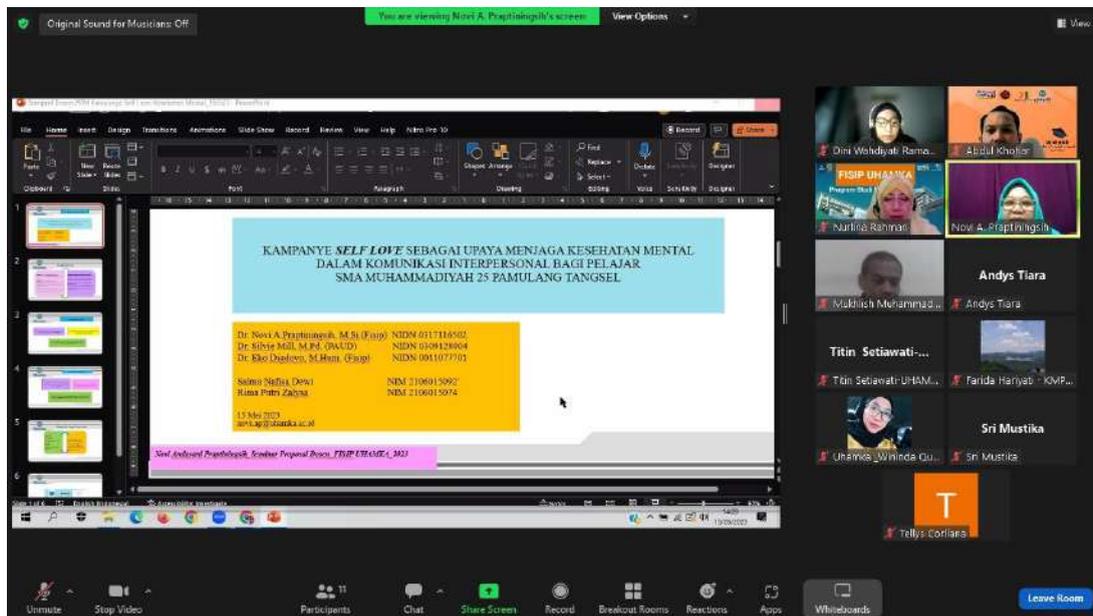
Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pamulang, 11 Mei 2023  
Yang membuat pernyataan



Nadine Zachra Sandria

7. Seminar Proposal PPM Dosen FISIP Rabu, 13 Mei 2023, pk. 13.00 - 15.00





**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT**

JL. Raya Bogor, KM 23 No. 99. Flayover Pasar Rebo, Jakarta Timur. 13830  
Tlp. (021) 8401780, Fax. 87781809, E-mail : [lppm@uhamka.ac.id](mailto:lppm@uhamka.ac.id) [www.lppm.uhamka.ac.id](http://www.lppm.uhamka.ac.id)

**FORMULIR KENDALI MUTU PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT**  
**LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**A. Identitas Pengusul**

Judul : Kampanye "Self-love" Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Komunikasi Interpersonal

Ketua Pengusul : Dr. Novi Andayani Praptiningsih, M.Si.

NIDN : 0317116502

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : FISIP

**B. Rubrik Kendali Mutu**

No	Aspek yang Dicek	Ya	Tidak
1.	Proposal diusulkan oleh minimal dua dosen dengan latar belakang keilmuan yang berbeda.	✓	
2.	Usulan melibatkan minimal dua orang mahasiswa aktif.	✓	
3.	Usulan berbentuk hilirisasi dari kegiatan penelitian dan diutamakan berisi integrasi iptek dan Al-Islam Kemuhammadiyah.	✓	
4.	Usulan bukan merupakan kegiatan duplikasi dari pelaksanaan pengabdian masyarakat sebelumnya atau bukan hasil plagiat	✓	
5.	Usulan sesuai dengan panduan pengabdian masyarakat atau template proposal.	✓	
6.	Usulan pengmas dilakukan dengan mengutamakan mitra persyarikatan Muhammadiyah atau desa binaan/kelompok binaan/ yang telah ditentukan oleh program studi/fakultas.	✓	
7.	Usulan berisi target luaran wajib, yaitu publikasi di media massa, publikasi di jurnal ilmiah/prosiding nasional, dan video.	✓	
8.	Usulan berpotensi memenuhi luaran lainnya, seperti HKI, produk terstandar, produk tersertifikasi, dan buku.	✓	

**Rekomendasi**

Kelayakan : Layak/Tidak layak  
Jumlah Dana : Rp 7.000.000

Jakarta, 15 Mei 2023

Diperiksa  
Ketua Program Studi

**Farida Hariyati, S.IP, M.I.Kom.**

Diketahui  
Wakil Dekan I



**Nurlina Rahman, S.Pd, M.Si.**

**Terakreditasi Institusi BAN-PT dengan Peringkat A**

Visi : Universitas utama yang menghasilkan lulusan unggul dalam kecerdasan spiritual, intelektual, emosional, dan sosial.

## 8. Luaran Publikasi Ilmiah di Jurnal Martabe (sinta 4)

p-ISSN:2598-1218  
e-ISSN:2598-1226

Volume x Nomor x Tahun xxxx

### KAMPANYE *SELF LOVE* SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Novi Andayani Praptiningsih<sup>1)</sup>, Silvie Mill<sup>2)</sup>, Eko Digdoyo<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA) Jakarta.

<sup>2)</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA) Jakarta.  
[novi.ap@uhamka.ac.id](mailto:novi.ap@uhamka.ac.id)

#### Abstract

Self-love is a foundation that allows a person to be assertive, have healthy relationships with other people, pursue interests and dreams, and feel proud of themselves. Therefore, it is important to manage self-love well. Not only is it useful for making someone feel calm in living life, self-love also has various benefits for health, especially mental health. Self-love means loving yourself, but it doesn't mean fulfilling yourself with all your desires. Self-love requires us to treat and accept ourselves well and as we are completely, before we love others. No one can hurt us (physically & psychologically) without our own PERMISSION.

Mental health is important not only for improving performance, but also for the quality of physical health. This mental disorder can be experienced by anyone. In the 2018 Riskesdas data (Basic Health Research), the number of people suffering from emotional mental disorders characterized by symptoms of anxiety and depression among residents aged over 15 years and over is approximately 6.1% of the total population in Indonesia or it could be said to be around 11 million people. The root cause of Gen Z's fragility is believed to be due to various challenges and competition that are much tougher than in the past. On the other hand, the transition from adolescence to adulthood, between the ages of 16 and 24, is a period where they will face challenges and discover new experiences. At this point, teenagers also experience biological, psychological and emotional development (Tim, 2022, October 11). Maybe in the past we were only faced with pressure because we were compared with older brothers, sisters or peers.

The methods used are presentation, FGD, role play (simulation), discussion, and question and answer. Before the activity, a pretest is carried out first, and a posttest at the end of the activity. The output is in the form of scientific publication articles in SINTA-accredited national journals, activity videos uploaded on YouTube, as well as news in online mass media. This Community Partnership Program is running smoothly according to the plans that have been prepared. This activity was very well received as evidenced by the participants' active participation in a series of activities and consistently not leaving the place during offline or face-to-face meetings until the end time. Participants have also shown positive changes by being more proactive and reactive regarding respecting and loving themselves more.

Keywords: campaign, self-love, mental health, interpersonal communication

#### Abstrak

*Self-love* adalah sebuah fondasi yang memungkinkan seseorang untuk bersikap tegas, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, mengejar minat dan mimpi, serta merasa bangga kepada diri sendiri. Oleh karena itu, penting untuk mengelola *self-love* dengan baik. Tak hanya bermanfaat untuk membuat seseorang merasa tenang dalam menjalani hidup, *self-love* juga memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, terutama kesehatan mental. *Self-love* artinya mencintai diri sendiri, tetapi bukan berarti memenuhi diri dengan segala keinginan. *Self-love* mengharuskan kita untuk memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya secara utuh, sebelum kita mencintai orang lain. Tak ada seorangpun yang bisa menyakiti diri (fisik & psikologis) kita tanpa IZIN dari diri sendiri.

MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat | x

Novi Andayani Praptiningsih, dkk. Pendampingan Gerakan Anti Perilaku Merokok Pada Pelajar...

*Mental health* itu adalah hal yang penting tidak hanya bagi meningkatkan kinerja, tetapi juga untuk kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental ini dapat dialami oleh siapapun. Dalam data Riskesdas 2018 (Riset Kesehatan Dasar) memaparkan jumlah penderita gangguan jiwa emosional yang ditandai melahui adanya gejala kecemasan dan depresi oleh penduduk berusia diatas 15 tahun keatas, terdapat kurang lebih 6,1% yang diperoleh dari jumlah penduduk di Indonesia atau bisa dikatakan sekitar 11 juta orang. Akar penyebab rapuhnya Gen Z ini diyakini karena adanya berbagai tantangan dan persaingan yang jauh lebih berat dibandingkan zaman dulu. Disisi lain, pergantian dari masa remaja ke masa dewasa , yang berada diantara usia 16 tahun hingga 24 tahun adalah sebuah periode dimana mereka akan menghadapi tantangan dan menemukan sebuah pengalaman baru . Pada titik ini, remaja juga mengalami perkembangan biologis, psikologis, dan emosional (Tim, 2022, 11 Oktober). Mungkin zaman dulu kita hanya dihadapkan oleh tekanan karena dibanding-bandingkan dengan kakak, adik atau teman sebaya.

Metode yang digunakan adalah presentasi, FGD, *role play* (simulasi), diskusi, dan tanya jawab. Sebelum kegiatan dilakukan pretest terlebih dahulu, dan post test di akhir kegiatan. Luaran berupa artikel publikasi ilmiah di jurnal nasional terakreditasi SINTA, video kegiatan yang diupload di youtube, serta berita di media massa online. Program Kemitraan Masyarakat ini berjalan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti serangkaian kegiatan dengan konsisten tidak meninggalkan tempat saat pertemuan luring atau tatap muka hingga waktu berakhir. Peserta juga telah menunjukkan perubahan positif dengan lebih proaktif dan reaktif terkait lebih menghargai dan mencintai diri sendiri

Kata kunci : kampanye, *self-love*, kesehatan mental, komunikasi interpersonal

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada masa ini sedang jadi topik hangat, terutama di kalangan generasi muda. Kesehatan mental menjadi hal yang sangat diperhatikan dan menjadi hal yang dikhawatirkan oleh masyarakat. Curhat di sosial media bukan lagi hal yang tabu untuk dilakukan. Curhat yang kerap mereka bagikan mulai dari konflik dalam keluarga, tekanan ekonomi, beban dalam pekerjaan, hingga masalah percintaan. Dalam salah satu artikel yang saya baca mengatakan bahwa topik yang mengangkat masalah seputar depresi, gangguan kecemasan (*Anxiety Disorder*), kepribadian ganda (*Dissociative Identity Disorder*), skizofrenia dan gangguan-gangguan mental lainnya semakin mendapat perhatian dari masyarakat terutama di kalangan anak muda. Sedangkan banyak juga ditemukan dalam pencarian terkait tema-tema yang membahas cara mengatasi stress, *loneliness*, *stoicism*, *cyberbullying*.

Beberapa orang mengatakan bahwa fenomena ini mengkhawatirkan. Remaja Generasi Z dikatakan sebagai generasi yang memiliki mental lemah dan lembek.

Generasi Z ini terkenal banyak memunculkan istilah-istilah yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti *healing*, *overthinking*, *insecure*, dan istilah-istilah lainnya di sosial media twitter. Dalam artikel yang dirilis oleh CNN Indonesia, menyebutkan bahwa anak muda zaman sekarang, yaitu generasi Z yang tahun kelahirannya berada diantara 1996-2012 ini memiliki mental yang lemah sehingga rentan sekali terserang kesehatan mentalnya. Namun dalam artikel tersebut menyebutkan bahwa menurut aktivis HAM dan penggiat inklusi Bahrul Fuad, mengatakan bahwa pernyataan itu tidak lebih dari sebuah stigma. Dia mengatakan bahwa stigma ini ada dikarenakan perhatian dan kesadaran masyarakat terkait kesehatan mental di masa lalu tidak seperti saat ini. Gen Z pada masa ini dianggap memiliki kesadaran yang lebih tinggi soal kesehatan mental sehingga mereka seringkali sedikit-sedikit alasan kesehatan mental. Namun ada juga pendapat dari Sandersan Onie, presiden Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia (INASP), yang mengatakan bahwa mentalitas Gen Z saat ini memang lebih rentan terhadap depresi.

Akar penyebab rapuhnya Gen Z ini diyakini karena adanya berbagai tantangan dan persaingan yang jauh lebih berat dibandingkan zaman dulu. Disisi lain, pergantian dari masa remaja ke masa dewasa , yang berada diantara usia 16 tahun hingga 24 tahun adalah sebuah periode dimana mereka akan menghadapi tantangan dan menemukan sebuah pengalaman baru . Pada titik ini, remaja juga mengalami perkembangan biologis, psikologis, dan emosional (Tim, 2022, 11 Oktober). Mungkin zaman dulu kita hanya dihadapkan oleh tekanan karena dibandingkan dengan kakak, adik atau teman. Namun berbeda dengan Generasi Z , mereka hidup pada waktu internet dan *social media* sudah menjadi bagian dari hidup dan menjadi sebuah kebutuhan hidup. Seperti yang kita tahu bahwa media sosial adalah wadah digital yang memberi layanan pada para pengguna agar mereka bisa saling berkomunikasi dan berinteraksi kepada siapapun tanpa adanya batasan, selain itu sosial media juga memfasilitasi penggunaannya untuk bisa membagikan konten berupa tulisan, foto, dan video. Informasi-informasi dan konten-konten tersebut dapat dibuka dan diakses oleh semua penggunaannya selama 24 jam penuh.

Media sosial kini juga digunakan media sebagai ajang untuk memamerkan berbagai pencapaian seseorang. Hal ini membuat masyarakat atau anak muda seringkali membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain yang ada di sosial media, bahkan mereka membandingkan dirinya dengan orang yang tidak dia kenal. Dari simlah muncul sebuah istilah yaitu FOMO (*fear of missing out*), yaitu sebuah perasaan takut tertinggal karena tidak mengikuti suatu tren yang ada atau takut tertinggal dalam pencapaian tertentu. Ketika seseorang tidak dapat mengikuti tren tertentu tersebut, mereka merasa gagal dan malu , mereka juga merasa iri melihat di *social media* orang-orang lain yang berhasil. Perasaan cemburu/iri inilah yang menimbulkan adanya tekanan dan tuntutan yang dapat berakhir depresi. Hal ini

semakin menambah tekanan kepada Gen Z saat ini, tidak hanya dibandingkan dengan keluarga atau teman, tapi mereka juga jadi dibandingkan atau bahkan membandingkan dirinya sendiri dengan orang dari seluruh dunia. Namun, Gen Z terpapar lebih banyak informasi kesehatan mental daripada generasi sebelumnya, dan lebih berani mengakui kerentanan mereka.

Tertulis dalam UU terkait Kesehatan Jiwa No. 18 Tahun 2014, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai sejahtera fisik dan mental seseorang yang memungkinkannya mengenali kemampuannya sendiri, mengatasi stres, dan bekerja secara produktif, serta dapat berkontribusi pada komunitasnya. Ini juga berarti bahwa kesehatan mental dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, yang pada waktunya dapat mempengaruhi produktivitas.

*Mental health* itu adalah hal yang penting tidak hanya bagi meningkatkan kinerja, tetapi juga untuk kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental ini dapat dialami oleh siapapun. Dalam data Riskesdas 2018 (Riset Kesehatan Dasar) memaparkan jumlah penderita gangguan jiwa emosional yang ditandai melalui adanya gejala kecemasan dan depresi oleh penduduk berusia diatas 15 tahun keatas, terdapat kurang lebih 6,1% yang diperoleh dari jumlah penduduk di Indonesia atau bisa dikatakan sekitar 11 juta orang (Egsaugm, 2020, 27 November).

Prevalensi depresi terdapat 6,2% pada remaja (usia 15-24). Mereka yang menderita depresi berat cenderung melukai dirinya sendiri, termasuk bunuh diri. 80-90% kasus bunuh diri di Indonesia disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Berdasarkan pakar sosiolog, 4,2 persen siswa di Indonesia pernah mempertimbangkan untuk melakukan bunuh diri. Sedangkan di kategori mahasiswa sebanyak 6,9 persen terdapat niat untuk bunuh diri dan sebesar 3 persen pernah menjalankan percobaan bunuh diri. Depresi yang terjadi pada anak remaja dapat disebabkan karena banyak faktor

contohnya, faktor keluarga, masalah ekonomi, tekanan akademik, maupun *bullying*. (Egsaugm, 2020, 27 November).

Sebuah studi menemukan dalam sebuah artikel "The Conversation" yang berjudul "Riset: usia 16 hingga 24 tahun merupakan masa yang kritis bagi *mental health* remaja dan anak muda di Indonesia". Sebuah survei kepada 393 remaja berusia 16-24 tahun dan hasil surveinya memperkuat penemuan Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) yang menyatakan bahwa satu dari empat remaja pada usia tersebut mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian dilakukan oleh tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia ini berusaha mengkategorikan keresahan mental remaja di periode transisi 16 tahun hingga 24 tahun di seluruh Indonesia, yang utama adalah mahasiswa pada tahun awal melalui survei *online*.

Survei yang dilakukan menunjukkan bahwa sebesar 95,4% dilaporkan jika mereka pernah mengalami yang namanya gejala kecemasan (*anxiety*), dan sebesar 88% dilaporkan pernah mengalami gejala depresi ketika menghadapi masalah pada usia ini. Lebih lanjut, 96,4% dari seluruh responden menyatakan bahwa mereka tidak mengerti upaya mengatasi stres karena permasalahan umum yang dihadapinya. Pemecahan masalah paling umum yang mereka lakukan adalah 98,7% hanya memberi tahu teman, 94,1% mengatasi masalah, dan 89,9% mencari informasi pemecahan masalah di Internet. Namun, 51,4% orang ingin berakhir menyakiti dirinya sendiri atau bahkan putus ada dan ingin mengakiri hidupnya (57,8%) (Fransiska, 2021, 28 Oktober).

Saat ini, Gen Z menjadi sangat terbuka mengenai isu kesehatan mental. Mereka seringkali mengekspresikan dan mengkomunikasikannya ke publik. Tidak hanya curhatan yang di bagikan ke publik namun mereka juga mengekspresikan dukungan mengenai isu kesehatan mental.

## METODE

Kegiatan pendampingan ini dilaksanakan bagi kader Ikatan Pelajar Muhammadiyah dimana terdiri dari para pelajar yang harus memperoleh banyak informasi dan pendidikan tentang hak-azasi sebagai pribadi untuk mengampanyekan *self-love* dan mengedapankan menjaga kesehatan kesehatan mental dirinya, dengan tahapan sebagai berikut :

- a. Suvei
- b. Pendekatan pada Pegiat Pimpinan Cabang Ikatan Pelajar Muhammadiyah SMA Muhammadiyah 25 Pamulang.
- c. Meminta izin untuk diberikan keleluasaan memberikan pemahaman tentang pentingnya menyayangi diri sendiri sebelum mencintai orang lain
- d. Melakukan pre test, presentasi & pemaparan, *role playing* (simulasi), games, FGD, diskusi & tanya jawab, post test
- e. Pendampingan duta dalam pelaksanaan kampanye *self-love*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan kegiatan ini, tim pengabdian UHAMKA mengadakan survei terlebih dahulu dengan melakukan pendekatan pada para pengurus PC IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang untuk melihat dan mendengar situasi kondisi pergaulan di lingkungan setempat. Pada kesempatan itu, tim juga meminta izin untuk diberikan keleluasaan memberikan pemahaman kepada kader IPM, mencakup : 1) Memberikan edukasi tentang pengetahuan tentang konsep memahami dan menyayangi diri sendiri (*self-love*). 2) Memberikan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental. 3) Mendeklarasikan duta (*brand ambassador*) untuk melakukan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

Kegiatan diawali dengan pengisian pre test pemahaman pengurus PC IPM SMA

Muhammadiyah 25 Pamulang. Kemudian tim melakukan wawancara pendahuluan tentang apakah ada kader yang atau lingkungan serta teman sebaya yang tidak meyakini diri sendiri. Berdasarkan hasil test dan wawancara terhadap pengurus dan kader PC IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, maka tim melakukan rapat dan menentukan strategi terbaik dan efektif agar peserta mudah menyerap materi agar pencegahan dan mengantisipasi upaya pencegahan kesehatan mental yang terganggu. Sehingga dapat diantisipasi dan dieliminir dari sisi kualitas serta kuantitas, sehingga pendampingan dan deklarasi duta kampanye *self love* dapat dilakukan maksimal.

Pada kunjungan kedua, tim melakukan pemaparan materi yang dipresentasikan oleh narasumber yang memahami jenis, dampak, serta antisipasi agar kader dan lingkungannya meyakini diri sendiri, hingga prosedur tips menolak dijadikan obyek *bullying*. Kemudian dilakukan diskusi dan tanya jawab dimana banyak sekali pertanyaan yang ditujukan kepada tim sehingga terjadi diskusi interaktif. Beberapa peserta sudah tak segan dan tak malu-malu lagi bertanya dan memberikan pendapat atau argumentasi. Namun masih ada segelintir peserta yang menyampaikan pertanyaannya melalui panitia kepada narasumber karena malu tak ingin identitasnya diketahui oleh teman-temannya.

Kunjungan ketiga, tim melakukan simulasi, games, FGD, dan *role play*. Peserta senang dan sangat menikmati momen ini karena mereka merasakan keseruan dari kegiatan ini. Inti simulasi adalah agar tak terjadi tidak meyakini diri yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental.

Kegiatan ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, adapun pihak-pihak terkait yang diharapkan dapat berperan serta memperoleh manfaat dari program ini, yakni :

- 1) Pengurus PC IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang

- Peranan : sebagai peserta aktif yang menerima dan mentransfer pengetahuan dan skill yang diterimanya
- Manfaat : mampu melaksanakan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

- 2) Masyarakat, khususnya kader PC IPM yang sebagian besar terdiri dari pelajar yang rentan mengabaikan hati nurani diri sendiri karena pengaruh dari keluarga maupun teman.

Hasil pelaksanaan kegiatan ini telah menunjukkan perubahan positif dimana kader Pimpinan Cabang Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) Cileungsi mampu proaktif dan reaktif dalam kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Kader menyadari bahwa mengabaikan hati nurani diri sendiri sama dengan tidak mencintai dirinya sendiri. Bersama tim, pengurus dan kader PC IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang memberikan manfaat dengan melakukan pendampingan berupa konsultasi terkait kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Bagi remaja produktif yang selalu ingin berkarya, dapat berkontribusi pada kegiatan positif yang lebih bermanfaat seperti olahraga dan aktivitas hobby lain.

## SIMPULAN

Hasil pelaksanaan kegiatan ini telah menunjukkan perubahan positif dimana pengurus dan kader Pimpinan Cabang Ikatan Pelajar Muhammadiyah SAM Muhammadiyah 25 Pamulang mampu proaktif dan reaktif terkait pelaksanaan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Bahkan semua peserta menyatakan diri mereka bersedia dan siap menjadi duta *self-love* sebagai *agent of*

Novi Andayani Praptiningsih, dkk. Pendampingan Gerakan Anti Perilaku Merokok Pada Pelajar...

*change* dalam upaya menjaga kesehatan mental.

Perlu kegiatan berkelanjutan terkait perilaku *self-love*, karena sebagian besar peserta meminta untuk diberikan pelatihan yang relevan, yakni : tips jitu berkarya dan berprestasi beserta praktek terapi agar terhindar dari penyakit mental. Kampus sebagai salah satu institusi pendidikan hendaknya lebih giat memberikan pengabdian kepada masyarakat luas mengenai pentingnya melakukan edukasi *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental dengan menjadi duta kampanye *self-love* melalui komunikasi interpersonal persuasif saat berinteraksi. Harapan ke depan masyarakat tidak lagi permisif menanggapi perilaku masyarakat yang mengabaikan diri sendiri, namun lebih reaktif dan proaktif misalnya dengan cara menasehati untuk lebih mencintai dan menyayangi diri sendiri.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih tim pengabdian haturkan kepada LPPM UHAMKA yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini, apresiasi tak terhingga atas dukungan Ketua LPPM dan tim yang memberikan support yang luar biasa. Selain itu juga terima kasih kami sampaikan pada FISIP UHAMKA yang telah memberikan kesempatan terselenggaranya kegiatan ini. Ucapan terima kasih tim sampaikan pula pada ketua, pengurus, dan kader PC IPM SMA Muhammadiyah 25 Pamulang yang telah memberikan keleluasaan yang luar biasa atas terselenggaranya program kemitraan masyarakat ini. Juga kepada semua pihak yang tak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu pelaksanaan kegiatan ini. Semoga Allah Swt berkenan melimpahkan pahala sesuai dengan kontribusi yang telah diberikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Tim. (2022, Oktober). Benarkah Mental Gen Z Lebih Lemah?. CNN Indonesia . Diperoleh dari: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20221011074003-255-858838/benarkah-mental-gen-z-lebih-lemah>
- Khas. (2022, Oktober). Benarkah Generasi Z Bermental Lembek?. Merdeka.com. Diperoleh dari: <https://www.merdeka.com/khas/benarkah-generasi-z-bermental-lembek.html>
- Egsaugm. (2020, 27 November). Darurat kesehatan mental bagi remaja. Diperoleh dari: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Kaligis, F. (2021, 28 oktober). Riset: usia 16-2 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda di Indonesia. Diperoleh dari: <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>

## 9. Luaran publikasi di media online

<https://www.serambiupdate.com/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html>

serambiupdate.com/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html

HOME Sabtu, 14 Okt 2023



SerambiUpdate.com Tim pengabdian masyarakat dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Muhammadiyah Prof DR HAMKA (Uhamka) melakukan kegiatan pengabdian masyarakat bertema *Kampanye Self-Love sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Komunikasi Interpersonal* di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, Tangerang Selatan, tanggal 3, 7 dan 14 Juli 2023.

Kegiatan ini diketuai Novi Andayani Praptiningsih yang merupakan dosen FISIP Uhamka, dan beranggotakan Eko Digdoyo dan Silvie Mil. Jumlah peserta yang terlibat aktif sebanyak 25 orang, dipandu fasilitator Nadine Zachra Sandria selaku ketua Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Musanif selaku Wakil Kepala Sekolah bidang Kemahasiswaan, serta Maman Suryaman selaku Pembina IPM Muhammadiyah 25.



Novi Andayani Praptiningsih selaku ketua kegiatan, mengatakan tujuan dari kegiatan ini agar para pelajar bisa menjadi *agent of change* antisipasi secara cerdas agar tak terperangkap hubungan *toxic* yang dapat mengganggu kesehatan mental. Tujuan kegiatan ini adalah : 1) memberikan edukasi tentang pengetahuan tentang konsep memahami dan menyayangi diri sendiri (*self-love*); 2) memberikan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental; dan 3) mendeklarasikan duta (*brand ambassador*) untuk melakukan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

"*Self-love* artinya mencintai diri sendiri, tetapi bukan berarti memenuhi diri dengan segala keinginan. *Self-love* mengharuskan kita untuk memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya secara utuh, sebelum kita mencintai orang lain. Tak ada seorangpun yang bisa menyakiti diri (fisik & psikologis) seorang individu tanpa izin dari diri sendiri. Jangan sampai para pelajar terjebak pada fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) yang sedang tren di kalangan gen Z, yakni rasa takut tertinggal yang bisa berdampak pada kesehatan mental, hingga menimbulkan depresi berkepanjangan", pungkas Novi.

**Baca Juga : UTA'45 mengikuti Pertukaran Mahasiswa di Universitas Luar Negeri**



Selain itu, Eko Digdoyo selaku dosen FISIP Uhamka mengatakan, saat ini Gen Z menjadi sangat terbuka mengenai isu kesehatan mental. Mereka seringkali mengekspresikan dan mengkomunikasikannya ke publik.

“Tidak hanya curhatan yang dibagikan ke publik melalui media sosial, namun mereka juga mengekspresikan dukungan mengenai isu kesehatan mental”, tutur Eko

Kemudian, Silvie Mil selaku anggota kegiatan juga menyampaikan gagasan adanya pengabdian masyarakat ini untuk melakukan pendampingan kampanye *Self-Love*.

**Baca Juga :** Kemenag Bentuk Ditjen Pesantren, Penghargaan pada Lembaga Pendidikan Tertua di RI



“Hal ini lah yang memunculkan gagasan tim Pengabdian Masyarakat Uhamka untuk bergerak melakukan pendampingan kampanye *Self-Love* ini”, ungkap Silvi.

<https://www.kabarpendidikan.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html>

kabarpendidikan.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html

er 2023

**KabarPendidikan** ID

Tim Pengmas FISIP Uhamka Beri Pendampingan Kampanye Self-Love sebagai

Prof DR HAMKA ([Uhamka](#)) melakukan kegiatan pengabdian masyarakat bertema *Kampanye Self-Love sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Komunikasi Interpersonal* di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, Tangerang Selatan, tanggal 3, 7 dan 14 Juli 2023.

Kegiatan ini diketuai Novi Andayani Praptiningsih yang merupakan dosen FISIP Uhamka, dan beranggotakan Eko Digdoyo dan Silvie Mil. Jumlah peserta yang terlibat aktif sebanyak 25 orang, dipandu fasilitator Nadine Zachra Sandria selaku ketua Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Musanif selaku Wakil Kepala Sekolah bidang Kemahasiswaan, serta Maman Suryaman selaku Pembina IPM Muhammadiyah 25.



kabarpendidikan.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html

r 2023

**KabarPendidikan** ID

Tim Pengmas FISIP Uhamka Beri Pendampingan Kampanye Self-Love sebe

Novi Andayani Praptiningsih selaku ketua kegiatan, mengatakan tujuan dari kegiatan ini agar para pelajar bisa menjadi *agent of change* antisipasi secara cerdas agar tak terperangkap hubungan *toxic* yang dapat mengganggu kesehatan mental. Tujuan kegiatan ini adalah : 1) memberikan edukasi tentang pengetahuan tentang konsep memahami dan menyayangi diri sendiri (*self-love*); 2) memberikan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental; dan 3) mendeklarasikan duta (*brand ambassador*) untuk melakukan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

“*Self-love* artinya mencintai diri sendiri, tetapi bukan berarti memenuhi diri dengan segala keinginan. *Self-love* mengharuskan kita untuk memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik





Tim Pengmas FISIP Uhamka Beri Pendampingan Kampanye Self-Love sebagai

dan apa adanya secara utuh, sebelum kita mencintai orang lain. Tak ada seorangpun yang bisa menyakiti diri (fisik & psikologis) seorang individu tanpa izin dari diri sendiri. Jangan sampai para pelajar terjebak pada fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) yang sedang tren di kalangan gen Z, yakni rasa takut tertinggal yang bisa berdampak pada kesehatan mental, hingga menimbulkan depresi berkepanjangan”, pungkas Novi.

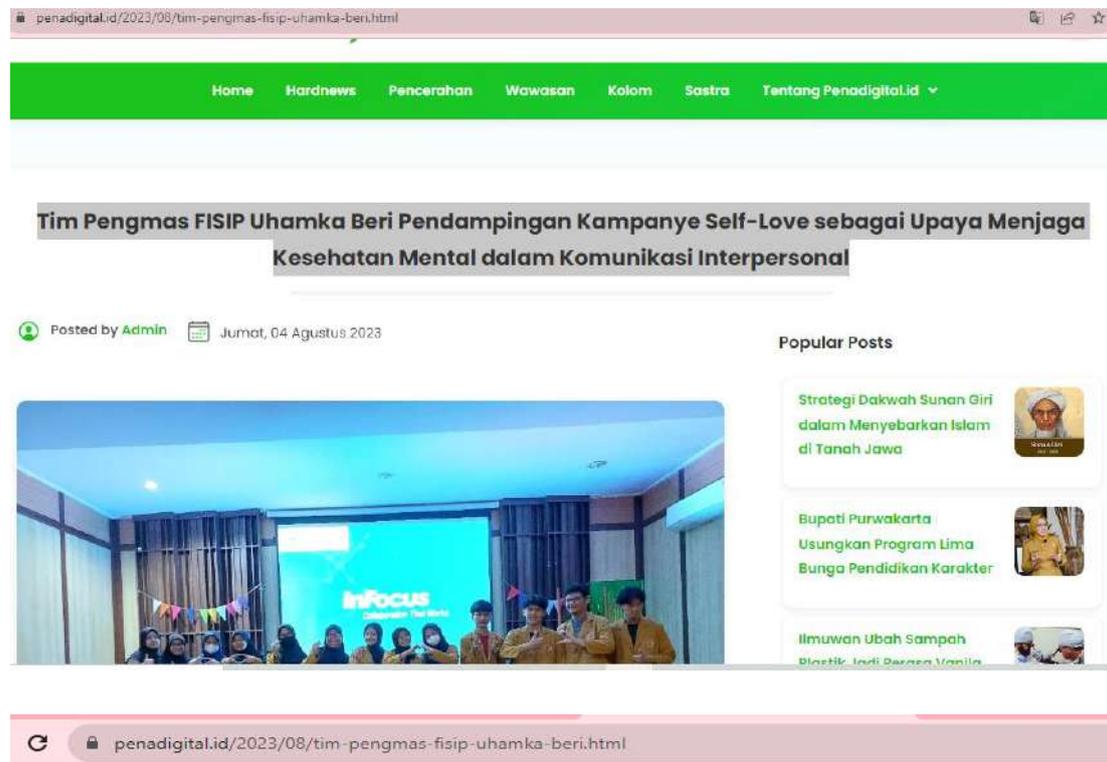
Selain itu, Eko Digdoyo selaku dosen FISIP Uhamka mengatakan, saat ini Gen Z menjadi sangat terbuka mengenai isu kesehatan mental. Mereka seringkali mengekspresikan dan mengkomunikasikannya ke publik.

“Tidak hanya curhatan yang dibagikan ke publik melalui media sosial, namun mereka juga mengekspresikan dukungan mengenai isu kesehatan menta”, tutur Eko.

Kemudian, Silvie Mil selaku anggota kegiatan juga menyampaikan gagasan adanya pengabdian masyarakat ini untuk melakukan pendampingan kampanye *Self-Love*.



<https://www.penadigital.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html>



PenaDigital.id Tim pengabdian masyarakat dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Muhammadiyah Prof DR HAMKA (**Uhamka**) melakukan kegiatan pengabdian masyarakat bertema *Kampanye Self-Love sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Dalam Komunikasi Interpersonal* di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang, Tangerang Selatan, tanggal 3, 7 dan 14 Juli 2023.

Kegiatan ini diketuai Novi Andayani Praptiningsih yang merupakan dosen FISIP Uhamka, dan beranggotakan Eko Digdoyo dan Silvie Mil. Jumlah peserta yang terlibat aktif sebanyak 25 orang, dipandu fasilitator Nadine Zachra Sandria selaku ketua Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Musanif selaku Wakil Kepala Sekolah bidang Kemahasiswaan, serta Maman Suryaman selaku Pembina IPM Muhammadiyah 25.

Novi Andayani Praptiningsih selaku ketua kegiatan, mengatakan tujuan dari kegiatan ini agar para pelajar bisa menjadi *agent of change* antisipasi secara cerdas agar tak terperangkap hubungan *toxic* yang dapat mengganggu kesehatan mental. Tujuan kegiatan ini adalah : 1) memberikan edukasi tentang pengetahuan tentang konsep memahami dan menyayangi diri sendiri (*self-love*); 2) memberikan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental; dan 3) mendeklarasikan duta (*brand ambassador*) untuk melakukan kampanye *self-love* sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

“*Self-love* artinya mencintai diri sendiri, tetapi bukan berarti memenuhi diri dengan segala keinginan. *Self-love* mengharuskan kita untuk memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya secara utuh, sebelum kita mencintai orang lain. Tak ada seorangpun yang bisa menyakiti diri (fisik & psikologis) seorang individu tanpa izin dari diri sendiri. Jangan sampai para pelajar terjebak pada fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) yang sedang tren di kalangan gen Z, yakni rasa takut tertinggal yang bisa berdampak pada kesehatan mental, hingga menimbulkan depresi berkepanjangan”, pungkas Novi.

Selain itu, Eko Digdoyo selaku dosen FISIP Uhamka mengatakan, saat ini Gen Z menjadi sangat terbuka mengenai isu kesehatan mental. Mereka seringkali mengekspresikan dan mengkomunikasikannya ke publik.

“Tidak hanya curhatan yang dibagikan ke publik melalui media sosial, namun mereka juga mengekspresikan dukungan mengenai isu kesehatan mental”, tutur Eko.

Kemudian, Silvie Mil selaku anggota kegiatan juga menyampaikan gagasan adanya pengabdian masyarakat ini untuk melakukan pendampingan kampanye *Self-Love*.

## 10. Video Kegiatan di Youtube

Luaran Video Youtube Channel noviap1711@gmail.com

<https://www.youtube.com/channel/UCignqrVOp1qfviM-kQEtcIw>

Link Youtube Kegiatan PPM Pendampingan Pencegahab Perilaku Seks Pranikah Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja

<https://youtu.be/v5DrS6wh3X8>

Link Youtube LPPM UHAMKA, berjudul : Kegiatan PPM FISIP UHAMKA, Pendampingan Pencegahab Perilaku Seks Pranikah Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja

<https://youtu.be/siwBOowQNqg>

## 11. Foto dokumentasi kegiatan











Uhamka



**KAMPANYE *SELF LOVE* SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL  
DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL  
BAGI PELAJAR SMA MUHAMMADIYAH 25 PAMULANG TANGSEL**

Dr. Hj. Novi Andayani Praptiningsih, M.Si. (ketua)  
Dr. Silvie Mill, M.Pd. (anggota)  
Dr. Eko Digdoyo, M.Hum. (anggota)

14 Juli 2023  
novi.ap@uhamka.ac.id





# Uhamka

*Self-love* artinya mencintai diri sendiri, tetapi bukan berarti memenuhi diri dengan segala keinginan.

*Self-love* mengharuskan kita untuk memperlakukan dan menerima diri sendiri dengan baik dan apa adanya secara utuh, sebelum kita mencintai orang lain.

Tak ada seorangpun yang bisa menyakiti diri (fisik & psikologis) kita tanpa IZIN dari diri sendiri.

## **Pentingnya *Self-Love* bagi Kesehatan Mental**

*Self-love* adalah sebuah fondasi yang memungkinkan seseorang untuk bersikap tegas, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, mengejar minat dan mimpi, serta merasa bangga kepada diri sendiri.

Oleh karena itu, penting untuk mengelola *self-love* dengan baik.

Tak hanya bermanfaat untuk membuat seseorang merasa tenang dalam menjalani hidup, *self-love* juga memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, terutama kesehatan mental.



Uhamka

## TUJUAN

Memberikan edukasi & pengetahuan tentang konsep menyayangi diri sendiri (*self-love*)

Memberikan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental



Uhamka

## CARA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

1. *Self-love*
2. Jauhi *toxic-persons* yang *vibes*-nya negative
3. Jangan *over-thinking*, tak perlu galau dengan persepsi orang lain tentang diri kita
4. Ilmu cuek/biarin. Lakukan apapun yang kita suka selama tidak melanggar agama & merugikan orang lain
5. Kebahagiaan orang lain bukan tanggung jawab kita, tetapi tanggung jawabnya sendiri. Kecuali memang memang kewajiban kita. Berhenti mengorbankan diri sendiri demi memanjakan EGO orang lain



**Uhamka**



**Terima kasih**



## PUBLIKASI KEGIATAN PENGABIDAN KEPADA MASYARAKAT

1. Tim Pengmas FISIP Uhamka Beri Pendampingan Kampanye Self-Love sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental dalam Komunikasi Interpersonal :  
<https://www.serambiupdate.com/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html>
2. Tim Pengmas FISIP Uhamka Beri Pendampingan Kampanye Self-Love sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental dalam Komunikasi Interpersonal :  
<https://www.kabarpendidikan.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html>
3. Tim Pengmas FISIP Uhamka Beri Pendampingan Kampanye Self-Love sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental dalam Komunikasi Interpersonal:  
<https://www.penadigital.id/2023/08/tim-pengmas-fisip-uhamka-beri.html>
4. YOUTUBE :
  - VIDEO PELAKSANAAN KEGIATAN : <https://youtu.be/v5DrS6wh3X8>
  - VIDEO PELASKANAAN KEGIATAN : <https://youtu.be/siwBOowQNgg>

# SERTIFIKAT

LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

Diberikan kepada

**Dr. Eko Digdoyo, M.Hum.**

Sebagai Narasumber

Tema Kegiatan

Kampanye “Self-Love” Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Dalam  
Komunikasi Interpersonal

Tanggal 3, 7 & 14 Juli 2023



Ketua,

Dr. Gufron Amirullah, M.Pd