

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**



**PENCEGAHAN BULLYING DENGAN MENUMBUHKAN MENTAL JUARA
(STOP BULLYING TO BE H.E.R.O CHARACTER)
DI SMP PUTRA I JAKARTA**

**Ketua Tim Pelaksana: Inayah Wibawanti, M. Si., Psikolog.
NIDN: 0308077501**

Anggota Tim Pelaksana:

Arie Rihardini Sundari, S.Psi, M.Si.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I
JAKARTA, 2023**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Tema : Pencegahan Bullying dengan Menumbuhkan Mental Juara (Stop Bullying to be H.E.R.O Character)
2. Nama Mitra : SMP Putra I Jakarta
3. Ketua Tim Pelaksana
 - Nama : Inayah Wibawanti, M. Si., Psikolog.
 - NID / NIDN : 011079 / 0308077501
 - Jabatan : Dosen Tetap
 - Jurusan : Psikologi
 - Perguruan Tinggi : Universitas Persada Indonesia
 - Bidang Keahlian : Psikologi
 - Alamat Kantor : Jl. Diponegoro 74, Jakarta Pusat
 - Alamat Rumah/HP : 081290815816
4. Anggota Tim Pelaksana
 - Jumlah Anggota : 1 (Satu) Orang
 - Nama Anggota 1 : Arie Rihardini Sundari, S.Psi, M.Si
5. Lokasi Kegiatan / Mitra (1)
 - Wilayah Mitra : Pondok Kelapa - Duren Sawit
 - Kota : Jakarta Timur
 - Propinsi : DKI Jakarta
6. Luaran yang dihasilkan : Pemahaman tentang pencegahan bullying dan menumbuhkan potensi diri untuk membentuk mental juara.
7. Waktu pelaksanaan : 1 (satu) hari

Jakarta, 20 Juli 2023

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UPI Y.A.I**

Ketua Tim Pelaksana



(Dr. Kuncono Teguh Yunanto, S.Psi., MM) (Inayah Wibawanti, M.Si, Psikolog)

STRUKTUR LAPORAN

1. Judul Kegiatan : Pencegahan Bullying dengan Menumbuhkan Mental Juara (Stop Bullying to be H.E.R.O Character)
2. Nama Mitra : SMP PUTRA I Jakarta
3. Jumlah Mitra : 1
4. Persoalan Mitra : Masih perlu penyuluhan untuk pencegahan bullying dan pembentukan karakter remaja
5. Status Sosial Mitra : Lembaga Pendidikan Formal
6. Lokasi Kegiatan : Jl. Inspeksi Saluran Kalimalang No. 98 RT.004 RW.008, Pondok Kelapa-Duren Sawit, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta
7. Jarak ke lokasi Kegiatan : 16,1 km
8. Sarana Transportasi : Kendaraan pribadi
9. Sarana Komunikasi : -
10. Tim Abdimas
 - Jumlah Dosen : 2 (Dua) orang Dosen
 - Jumlah Mahasiswa : -
 - Gelar Akademik : S2
 - Jurusan : Fakultas Psikologi
11. Aktifitas Pengabdian Masyarakat
 - Metode Pelaksanaan : Penyuluhan
 - Waktu Pelaksana : 1 (satu) hari

- Keberhasilan Kegiatan : Berhasil
- Indikator Keberhasilan : Antusias peserta mengikuti pelatihan, terlihat dari pertanyaan saat kegiatan berlangsung
- Kelanjutan Kegiatan : Selesai

12. Biaya Program

- DIPA DP2M : -
- Perguruan Tinggi : -
- Sumber Dana Swadana Kelompok : -

13. Likuidasi Dana Program

- Tahap Pencairan Dana : -
- Jumlah Dana : -

14. Kontribusi Mitra

- Peran Mitra : Aktif
- Peranan Mitra :
 - Menetapkan teknik pelaksanaan
 - Menyiapkan tempat pelaksanaan kegiatan
 - Menetapkan waktu kegiatan pelaksanaan
 - Menentukan materi agar sesuai dengan kondisi pada siswa saat ini.
- Alasan Berkelanjutan : Keputusan bersama

15. Usul Penyempurnaan Program Abdimas

- Model Usulan Kegiatan : Penyuluhan
- Anggaran Biaya : --
- Dokumentasi : Ada
- Produk/Kegiatan bermanfaat dari berbagai perspektif : Penyuluhan
- Potret permasalahan lain yang terekam : --

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
STRUKTUR LAPORAN	iv
DAFTAR ISI	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	
1.1 Penyuluhan Pencegahan Bullying dengan Menumbuhkan Mental Juara	1
1.2 Permasalahan Mitra	2
1.3 Lokasi Mitra	2
BAB II KELAYAKAN TIM PELAKSANA KEGIATAN	4
2.1 Pengabdian Masyarakat	4
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN	5
1. Observasi	5
2. Pelaksanaan Kegiatan	6
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	8
4.1 Kesimpulan	8
4.2 Saran	8
BAB V JADWAL KEGIATAN DAN BIAYA PELAKSANAAN	9
5.1 Jadwal Kegiatan	9
5.2 Biaya Pelaksanaan Kegiatan	9

DAFTAR PUSTAKA	10
LAMPIRAN	11
Materi kegiatan	12
Surat Tugas dari Dekan Fakultas Psikologi	14
Surat Undangan dari SMP Putra I Jakarta	15
Foto-foto Kegiatan	16
Sertifikat Narasumber	18

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Penyuluhan Pencegahan Bullying dengan Menumbuhkan Mental Juara

Pembentukan karakter di masa remaja berperan penting dalam perkembangan kepribadian dan kesehatan mental remaja. Pembentukan karakter sejatinya memberikan bekal bagi ketrampilan hidup remaja. *Life skill* atau keterampilan hidup yang dibentuk diantaranya adalah keterampilan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kreatif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan komunikasi efektif, keterampilan mengelola emosi, keterampilan bekerja sama di dalam kelompok, keterampilan memimpin kelompok, keterampilan menyusun rencana, keterampilan menentukan prioritas, dan keterampilan dalam mengambil keputusan.

Remaja yang bahagia, seringkali memiliki pendapat yang baik mengenai dirinya, membuat penjelasan yang menguntungkan diri mereka sendiri mengenai berbagai kejadian, memiliki keyakinan lebih mengenai kemampuan mereka dalam mengendalikan lingkungan. Oleh karenanya, pembentukan karakter diperlukan guna mencapai salah satu tugas perkembangan tersebut, selain berbagai keterampilan hidup sebagaimana telah dijelaskan di atas.

Tantangan yang mengemuka kemudian adalah pengaruh buruk yang dari lingkungan pergaulan, sebagai contoh. Hal tersebut dapat terjadi akibat dari kegagalan dalam memilih pertemanan yang sehat, yang dapat memberikan dampak positif dan bahkan menyediakan sarana untuk perkembangan diri. Sementara faktor psikologis memiliki peran tersendiri yang berpotensi menghambat tercapainya kesehatan mental remaja. Diantaranya ketidakstabilan emosi, kesulitan bergaul dan berinteraksi dengan orang lain hingga tingkah laku mal-adaptif, seperti rentan terhadap perilaku bullying, bunuh diri, mengalami depresi, memiliki keyakinan yang tidak rasional, menyerang orang lain, atau mengalami ketergantungan terhadap obat-obatan terlarang. Kali ini kami berfokus pada bullying dan pencegahannya dengan menumbuhkan dan membentuk mental juara dalam diri siswa.

Permasalahan yang terjadi di dalam keluarga turut berpotensi pula terhadap permasalahan perilaku dalam diri remaja. Pertengkaran dan perseteruan orang tua, hingga perpisahan dan perceraian orang tua menyumbangkan kegelisahan hingga stres dan depresi pada diri remaja, sehingga tidak ada tempat untuk menceritakan permasalahan yang tengah dialaminya, dalam hal ini ketika terjadi perundungan atau bullying. Rendahnya kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri dan mengatasi permasalahan pribadi dan pertemanan menjadi salah satu penyebab remaja mengalami stres berkepanjangan hingga depresi, bahkan bunuh diri. Remaja yang merasa putus asa dan memiliki penghargaan terhadap diri yang rendah, maka ia akan menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi pada orang tuanya dan dirinya sendiri. Maka ketika tidak tertahankan lagi perasaan tersebut, bunuh diri menjadi pilihan terakhirnya.

Bullying atau perundungan adalah Perilaku agresif dan negatif seseorang atau sekelompok orang secara berulang kali dengan menyalahgunakan ketidakseimbangan kekuatan untuk menyakiti korban secara mental, fisik maupun seksual. Ancaman yang dilakukan sekali saja, tapi jika membuat korbannya merasa ketakutan secara permanen, juga merupakan *bullying*. 60% siswa SD dan SMP menyatakan bahwa *bullying* merupakan sesuatu masalah besar yang mempengaruhi kehidupan mereka dan menyatakan sering khawatir menjadi korban kekerasan dan pelecehan di sekolah dibandingkan ketika mereka menuju sekolah atau pulang sekolah.

Fenomena bullying di Indonesia mungkin sudah memasuki level yang mengkhawatirkan. Menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), sejak tahun 2011 hingga 2016 ditemukan sekitar 253 kasus bullying, terdiri dari 122 anak yang menjadi korban dan 131 anak menjadi pelaku. Data ini juga tidak jauh berbeda dengan diperoleh oleh Kementerian Sosial. Hingga Juni 2017, Kementerian Sosial telah menerima laporan sebanyak 967 kasus; 117 kasus di antaranya adalah kasus bullying. Jumlah ini di luar kasus bullying yang tidak dilaporkan.

Intervensi dan pencegahan yang dapat dilakukan oleh orang tua dan masyarakat di lingkungan sekitarnya adalah dengan menyadari keberadaan masalah yang menimpa remaja tersebut dan memberikan dukungan sepenuhnya. Membekali dengan pemahaman keagamaan yang mendasar agar

dapat bersandar pada Tuhan pencipta, dapat memperteguh keimanan sehingga remaja memiliki ketenangan batin setiap kali menghadapi masalah hidup. Selain itu penting untuk membekali keterampilan menyelesaikan masalah dan memilih prioritas terbaik bagi hidupnya dalam merencanakan masa depannya. Sehingga remaja tidak terjerumus pada pergaulan yang dapat merusak cara berpikir dan perilaku yang menyimpang. Kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk mengasah cara berpikir dan kebiasaan sehat dalam menentukan pilihan seperti extra kurikuler atau kursus-kursus pengembangan diri dapat menjadi pilihan. Kegiatan lainnya adalah dengan mandiri menyelidiki dan mengeksplorasi keterampilan dan potensi diri dengan memetakan rencana dan impian di masa depan.

1.2 Lokasi Mitra

Mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMP Putra I Jakarta yang berlokasi di Jl. Inspeksi Saluran Kalimantan No. 98 RT.004 RW.008, Pondok Kelapa-Duren Sawit, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta.

1.3 Permasalahan Mitra

SMP Putra I Jakarta merupakan satuan lembaga pendidikan formal yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter remaja selain mengembangkan pemahaman dan wawasan keilmuan. Penerapan metode kegiatan belajar mengajar harus menyesuaikan kondisi peserta didik, dengan semakin berkembangnya dunia digital, berpotensi menurunkan semangat dan bahkan prestasi belajar siswa. Bullying (perundungan), stres hingga depresi akibat gagal berprestasi, menjadi sebagian contoh dari sejumlah permasalahan dalam dunia pendidikan. Pihak sekolah dan masyarakat umum perlu memikul tanggung jawab bersama untuk memecahkan masalah tersebut. Oleh karena dampak dari permasalahan tersebut, yaitu bunuh diri, membayangi siswa yang masih berada di fase remaja awal. Kemampuan yang dimiliki remaja awal perihal keterampilan penyesuaian diri, menyelesaikan masalah, menentukan prioritas dan pengambilan keputusan memang belum matang.

BAB II

KELAYAKAN TIM PELAKSANA

KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian pada masyarakat merupakan salah satu kegiatan dari Tridharma Perguruan Tinggi yang dapat dilakukan di luar kampus. Tim Dosen Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I telah melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat di Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

Adapun kelayakan dari Tim Pengabdian Masyarakat dari Tim Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I untuk melakukan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari kegiatan – kegiatan yang telah dilakukan sebagai berikut:

2.1 Pengabdian Masyarakat

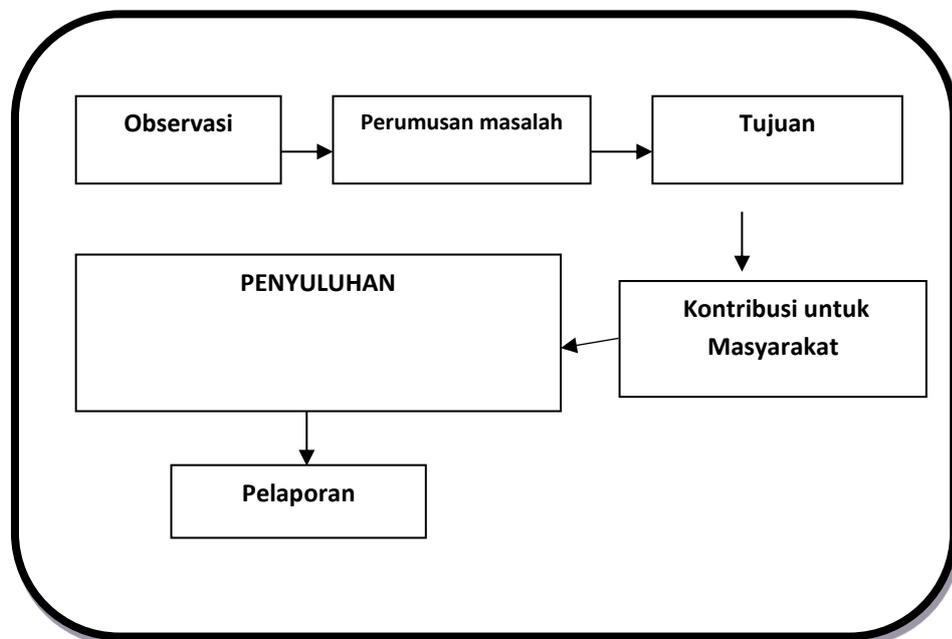
- 1) Penyuluhan Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa untuk Berwira usaha di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta, Mei 2018
- 2) Penyuluhan untuk TP PKK & Anggota PPSU di Kelurahan Kartini tentang Psikologi dalam Kegiatan Pemasaran, November 2017
- 3) Penyuluhan Pengembangan Perilaku Anak Usia Dini di Era Internet untuk TP PKK Kelurahan Jatimulya, Depok Juni 2015
- 4) Penyuluhan Anak-Anak / Remaja dan Teknologi Komunikasi untuk TP PKK Kecamatan Senen, Desember 2015
- 5) Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Bahan Ajar Interaktif dengan Ms Power Point untuk Guru-guru SMA Muhammadiyah 1 Jakarta-Pusat, 2014
- 6) Pelatihan Pengembangan Siswa SMA Muhammadiyah 1 Jakarta dalam Membentuk Mental dan Etos Kerja yang Mandiri (*Character Building*), 2013
- 7) Penyuluhan Penggunaan Teknologi Informasi Dalam Pengembangan Bisnis Rumahan bagi warga kelurahan Baktijaya-Depok, Juni 2012.

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT DI LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT UPI Y.A.I

Kegiatan Pengabdian masyarakat telah dilakukan oleh Dosen-dosen Fakultas Psikologi UPI YAI di SMP Putra I Jakarta pada tanggal 13 Juli 2023 pada pukul 09.00-12.00 WIB.

Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut di gambarkan pada roadmap berikut:



Gambar. Road Map Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Adapun deskripsi kegiatan tersebut adalah:

1. Observasi

Sebelum pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Tim Dosen yang diketuai oleh Ibu Inayah Wibawanti, M.Si, Psikolog, melakukan pengamatan terhadap fenomena yang tengah berkembang di masyarakat dan mengadakan pendekatan kepada pihak SMP Putra I Jakarta, yaitu Bapak Ari Gunarto, S.Pd (kepala sekolah) untuk bekerjasama mengadakan suatu tindakan preventif

segera. Alasan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Putra I Jakarta, adalah karena Tim Dosen dan pihak sekolah merasa perlu segera menyusun program kegiatan Pencegahan Bullying bagi siswa SMP Putra I Jakarta, yang diawali dari pembekalan terhadap siswa kelas 8 dan 9. Dengan tujuan memberikan bekal keterampilan hidup bagi siswa, oleh karena rentan terhadap paparan bullying.

Pada tanggal 22 Juni 2023 Tim Dosen berkumpul melalui aplikasi zoom meeting untuk mendiskusikan mengenai tema dan materi yang akan disampaikan kepada para peserta, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan secara langsung dilakukan di lokasi SMP Putra I Jakarta. Pilihan untuk mengadakan penyuluhan ditetapkan dengan menyesuaikan pada tujuan pelaksanaan kegiatan MPLS yang telah ditetapkan. Setelah Tim Dosen sepakat maka segera menindaklanjuti hasil diskusi dengan pihak SMP Putra I Jakarta.

Hasil diskusi internal Tim Dosen, didapatkan hasil sebagai berikut:

- Narasumber Pertama, Ibu Inayah Wibawanti M.Si, Psikolog.
- Narasumber Kedua, Ibu Arie Rihardini, S.Psi, M.Si.
- Bertanggung jawab pada pembuatan laporan, Ibu Arie Rihardini, S.Psi, M.Si.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan webinar dilakukan pada tanggal 13 Juli 2023 mulai jam 09.00-12.00 WIB, bertempat di lokasi SMP Putra I Jakarta. Peserta kegiatan adalah seluruh siswa kelas 8 dan 9 SMP Putra I Jakarta yang berjumlah 80 orang siswa.

Adapun rincian kegiatan sebagai berikut. Pukul 09.00 acara pembukaan oleh pihak SMP Putra I Jakarta dengan sambutan dari kepala sekolah yaitu Bapak Ari Gunarto, S.Pd dan sambutan dari Ibu Inayah Wibawanti, M.Si, Psikolog, kemudian pembacaan do'a.

Selanjutnya Bapak Ari Gunarto, S.Pd memperkenalkan kedua narasumber, yaitu Ibu Inayah Wibawanti, M.Si, Psikolog, dan Ibu Arie Rihardini Sundari S.Psi., M.Si. Setelah sesi perkenalan, maka dilanjutkan dengan pemaparan pertama oleh Ibu Inayah Wibawanti, M.Si, Psikolog tentang

Pencegahan Bullying (Stop Bullying), kemudian pemaparan kedua oleh Ibu Arie Rihardini Sundari S.Psi., M.Si tentang Menumbuhkan Mental Juara (Building H.E.R.O Character) sebagai salah satu cara pencegahan bullying. Kegiatan berlanjut dengan sesi simulasi dream buiding dengan memetakan impian yang akan diraih sebagai perencanaan masa depan sebagai salah satu cara untuk menumbuhkan mental juara atau H.E.R.O Character.

Setelah sesi simulasi berakhir, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang dipandu oleh Ibu Inayah Wibawanti, M.Si, Psikolog. Acara diakhiri dengan pemaparan kesimpulan dan ditutup dengan foto bersama.

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat merupakan kegiatan yang wajib dilakukan oleh seorang Dosen dalam menjalankan Tridharma Perguruan Tinggi.

Kegiatan pengabdian masyarakat Tim Dosen Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I telah dilakukan pada hari Kamis, tanggal 13 Juli 2023 bertempat di SMP Putra I Jakarta. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Siswa kelas 8 dan 9 SMP Putra I Jakarta dan keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat dari antusias peserta dalam memahami materi dengan banyaknya pertanyaan-pertanyaan saat kegiatan berlangsung, salah satunya tentang cyber bullying.

4.2 Saran

Dengan memperhatikan minat peserta dalam mengikuti penyuluhan ini maka disarankan perlu dilaksanakan kegiatan sejenis dengan sasaran siswa secara keseluruhan.

BAB V

JADWAL KEGIATAN DAN BIAYA PELAKSANAAN

5.1 Jadwal Kegiatan

Waktu	Kegiatan	Keterangan
07.30 – 08.00	Persiapan	Seluruh panitia
09.00 – 09.15	Pembukaan Penyuluhan Pencegahan Bullying dengan Menumbuhkan Mental Juara di SMP Putra I Jakarta	Host
09.15 – 09.45	Sambutan dari Kepala Sekolah SMP Putra I Jakarta Sambutan dari Ketua Tim Dosen	Bapak Ari Gunarto, S.Pd., Ibu Inayah Wibawanti, M. Si., Psikolog.
09.45 – 11.15	Pemaparan dan pemetaan dream building	Ibu Inayah Wibawanti, M. Si., Psikolog dan Ibu Arie Rihardini Sundari, S.Psi., M.Si.
11.15 – 11.55	Tanya jawab dan Kesimpulan Materi	Ibu Inayah Wibawanti, M. Si., Psikolog dan Ibu Arie Rihardini Sundari, S.Psi., M.Si.
11.55 – 12.00	Penutupan+ Foto Bersama	Host

5.2 Biaya Pelaksanaan Kegiatan

Biaya seminar dan pelatihan ini merupakan swadana anggota Tim Abdimas berupa biaya observasi, biaya persiapan, biaya operasional, dan pembuatan laporan.

Adapun rincian biaya tersebut sebagai berikut:

Kontribusi untuk Tinta Printer HP 704 Hitam dan Warna 2 @ Rp150.000	Rp. 450.000,-
ATK untuk Cetak laporan	Rp. 275.000,-
Souvenir (coklat untuk hadiah untuk peserta)	Rp. 100.000,-
TOTAL	Rp. 825.000,-
Terbilang (Delapan Ratus Dua Puluh Lima Ribu Rupiah)	

DAFTAR PUSTAKA

Santrock, John.W. (2011). Life-span development. Perkembangan masa hidup.
Edisi ketigabelas, jilid kedua. US: McGraw Hill.

LAMPIRAN

Materi kegiatan

Stop Bullying to be H.E.RO Character

MPLS SMP PUTRA | JAKARTA – 13 JULI 2023



Data Penelitian Mengenai Bullying



Berdasarkan penelitian di luar negeri:

- 40-80% anak usia sekolah mengalami *bullying*
- 10-15% kemungkinan adalah korban atau pelaku
- 60% siswa SD dan SMP menyatakan bahwa *bullying* merupakan sesuatu masalah besar yg mempengaruhi kehidupan mereka dan menyatakan sering khawatir menjadi korban kekerasan dan pelecehan di sekolah dibandingkan ketika mereka menuju sekolah atau pulang sekolah.



Dampak Bullying bagi Korban

- ❖ membuat remaja merasa cemas dan ketakutan
- ❖ mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah
- ❖ menuntun mereka untuk menghindari sekolah
- ❖ mempengaruhi self-esteem siswa
- ❖ meningkatkan isolasi sosial
- ❖ memunculkan perilaku menarik diri
- ❖ menjadikan remaja rentan terhadap stress dan depresi
- ❖ rasa tidak aman
- ❖ mengakibatkan remaja berbuat nekat, bahkan bisa membunuh atau melakukan bunuh diri

(National Youth Violence Prevention Resource Center Sanders (2003; dalam Anesty, 2009)

Solusi mengenai *bullying*:

- ❑ Meningkatkan pendidikan agama di sekolah
- ❑ Meningkatkan pendidikan karakter dan memberikan pemahaman mengenai *bullying*
- ❑ Meningkatkan hukuman yang ditegakkan di sekolah
- ❑ Membuat kultur sekolah yang lebih baik serta positif dan pelatihan bersosialisasi
- ❑ Adanya pelatihan dan semacam bimbingan baik bagi para guru, siswa dan seluruh warga sekolah mengenai *bullying*



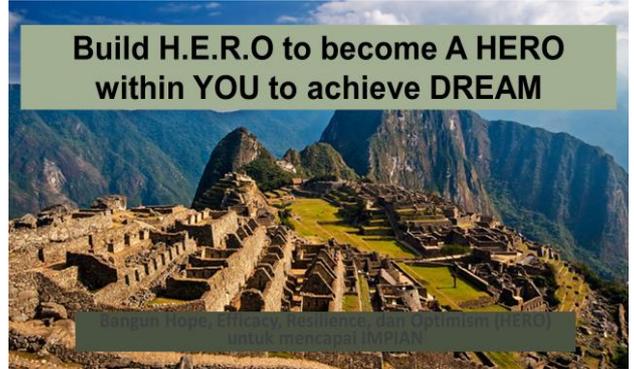
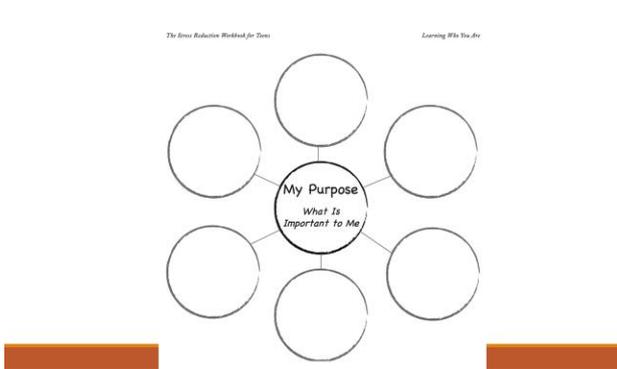


How to Promote Mental Health for Youngsters

1. Mulai hari dengan harapan baru
2. Kembangkan sikap memaafkan
3. Bersyukur pada hal baik maupun hal buruk dalam kehidupan
4. Kembangkan kasih sayang dan jaga keterhubungan dengan orang lain
5. Berdamai dengan ketidaksempurnaan di dalam maupun di luar diri
6. Percaya pada diri sendiri dan orang lain
7. Ikhlas, segala hal datang dan pergi.

7 Things Mindful People Do Differently

1. Approach every day things with curiosity --and care! them
2. Forgive their mistakes--big or small
3. Show gratitude for good moments--and cheer for bad ones
4. Practice compassion and helpful connections
5. Make peace with imperfections--inside and out
6. Enhance vulnerability by trusting others--and themselves
7. Accept--and appreciate--that things come and go



Surat Tugas dari Dekan Fakultas Psikologi

SURAT TUGAS

Nomor. 799/D/Fak.Psi UPI Y.A.I /VII/2023

Mengingat : Kegiatan Penyuluhan Pengabdian Masyarakat dengan tema "Pencegahan Bullying Dengan Menumbuhkan Mental Juara (Stop Bullying To Be H.E.R.O Character) di SMP PUTRA I Jakarta, yang diselenggarakan oleh SMP Putra I Jakarta.

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I dengan ini memberi tugas kepada :

N a m a : 1. Inayah Wibawanti, S.Psi, M.Si, Psikolog
2. Arie Rihardini Sundari, S.Psi, M.Si

Untuk mengisi kegiatan sebagai Pembicara/Narasumber yang akan diselenggarakan pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 13 Juli 2023
Waktu : Pkl. 09.00 s.d 12.00 WIB

Segera setelah mengikuti kegiatan tersebut menyampaikan secara tertulis laporan kegiatan/pertemuan diatas untuk dapat diketahui.

Demikian surat tugas ini disampaikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 11 Juli 2023

Dekan,

Dr. Kuncono Teguh Yunanto, S.Psi, MM

Surat Undangan dari SMP Putra I Jakarta



**YAYASAN PENDIDIKAN PUTRA
SEKOLAH TERPADU PUTRA I
(TK – SD – SMP)**

Jl. Inspeksi Saluran Kalmalang No. 98 Cuning RT 04 RW 08, Pondok Kelapa, Duren Sawit - Jakarta Timur
Telp. (021) 859 13057, 213 85491 Telp/Fax (021) 869 41330
Website : terpaduputra1.sch.id

No : 6/80/SMP/VII/2023
Hal : Undangan
Lamp : Satu Lembar

11 Juli 2023

Yth. **Inayah Wibawanti, S.Psi., M.Si., Psikolog**
di Jakarta dan sekitarnya

Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh

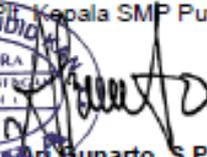
Sehubungan dengan adanya Kegiatan **Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) dan Pembinaan Peserta Didik SMP Putra 1 Tahun Pelajaran 2023/2024**, maka kami mengundang Saudari untuk menjadi narasumber dengan materi **Bullying** yang dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Kamis, 13 Juli 2023
Waktu : 10.00 s.d. 12.00 WIB (*silakan mengikuti jadwal*)
Tempat : SMP Putra 1 - Sekolah Terpadu Putra I

Mengingat hal tersebut, dimohon saudara hadir tepat waktu.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Pt. Kepala SMP Putra 1

Ari Sunarto, S.Pd.

Narahubung:

1. Nia (0821-6609-3787)

Tembusan:

1. Kepala Bagian Pendidikan Sekolah Terpadu Putra I (TK-SD-SMP)
2. Ketua Gugus Tugas Covid-19 Sekolah Terpadu Putra I (TK-SD-SMP)



YAYASAN PENDIDIKAN PUTRA
SEKOLAH TERPADU PUTRA I
(TK – SD – SMP)

Jl. Inspektur Saluran Kailmalang No. 98 Curug RT 04 RW 08, Pondok Kelapa, Duren Sawit - Jakarta Timur
Telp. (021) 859 13057, 213 86491 Telp/Fax (021) 869 41330
Website : terpaduputra1.sch.id

No : 6/81/SMP/VII/2023
Hal : Undangan
Lamp : Satu lembar

11 Juli 2023

Yth. Arie Rihardini Sundari, S.Psi., M.Si.
di Jakarta dan sekitarnya

Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan adanya Kegiatan **Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) dan Pembinaan Peserta Didik SMP Putra 1 Tahun Pelajaran 2023/2024**, maka kami mengundang Saudari untuk menjadi narasumber dengan materi Bullying yang dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Kamis, 13 Juli 2023
Waktu : 10.00 s.d. 12.00 WIB (*silakan mengikuti jadwal*)
Tempat : SMP Putra 1 - Sekolah Terpadu Putra I

Mengingat hal tersebut, dimohon saudara hadir tepat waktu.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Pt. Kepala SMP Putra 1

Ari Sunarto, S.Pd.

Narahubung:

1. Nia (0821-6609-3787)

Tembusan:

1. Kepala Bagian Pendidikan Sekolah Terpadu Putra I (TK-SD-SMP)
2. Ketua Gugus Tugas Covid-19 Sekolah Terpadu Putra I (TK-SD-SMP)

Foto-foto Kegiatan Penyuluhan Abdimas

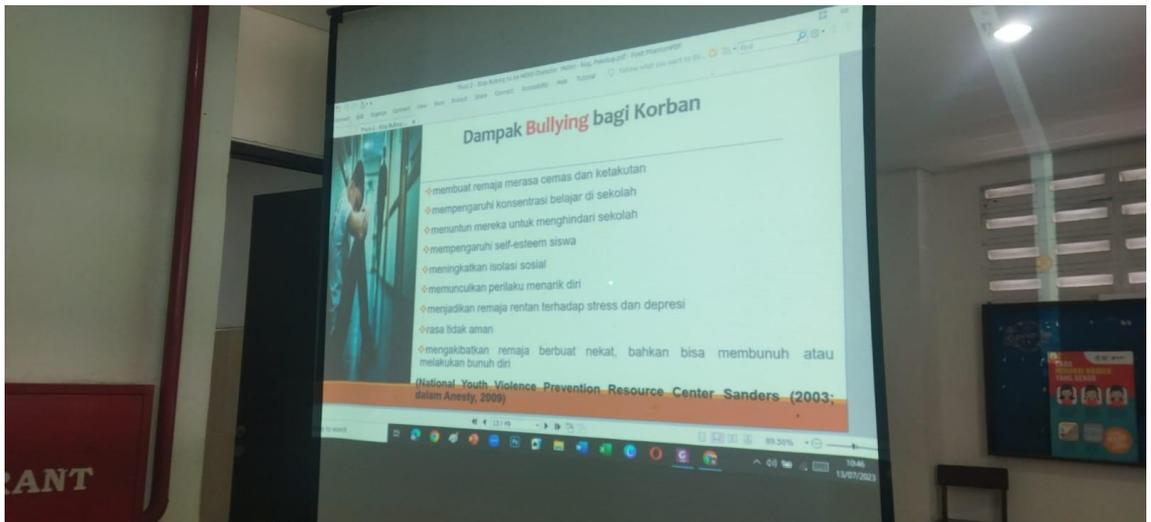


Foto-foto Kegiatan Penyuluhan Abdimas



Sertifikat Narasumber



Sertifikat Narasumber



SEKOLAH TERPADU PUTRA 1
(TK - SD - SMP)

memberikan

Sertifikat

No. 6/83/SMP/VII/2023

kepada:

Arie Rihardini Sundari, S.Psi., M.Si.

Sebagai

PEMATERI
tentang
Bullying

dalam kegiatan *Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS)*
dan *Pembinaan Peserta Didik*
SMP Putra 1
Tahun Pelajaran 2023/2024
dengan tema
*"Mengembangkan karakter peserta didik yang kreatif,
percaya diri dan berwawasan kebangsaan."*
pada tanggal 12 - 14 Juli 2023

Kepala Bagian Pendidikan
Sekolah Terpadu Putra 1
(TK - SD - SMP)
Dicle Kumawan, S.Pd.

Pt. Kepala SMP Putra 1
An Gunarto, S.Pd.

