

SURAT TUGAS

Nomor: 693-D/1110/FPsi-UNTAR/IV/2020

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada :

- | | |
|--|--|
| 1. Kiky Dwi Hapsari S, M.Psi., Psikolog | 10. Dr. Riana Sahrani, M.Si., Psikolog |
| 2. Dr. P. Tommy Y.S. Suyasa, M.Si., Psikolog | 11. Monika, M.Psi., Psikolog |
| 3. Daniel Lie, M.Psi., Psikolog | 12. Sely Feransa, M.Psi., Psikolog |
| 4. Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog | 13. Roland Bonggo P, M.Psi, Psikolog |
| 5. Widya Risnawaty, M.Psi., Psikolog | 14. Angesty Putri, M.Psi., Psikolog |
| 6. Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog | 15. Maria Puspita, M.Psi., Psikolog |
| 7. Linda Wati, M.Psi., Psikolog | 16. Florencia Irena, M.Sc., M.Psi., Psikolog |
| 8. Agustina, M.Psi., Psikolog | 17. Stela Tirta, M.Psi., Psikolog |
| 9. Debora Basaria, M.Psi., Psikolog | |

Untuk melakukan tugas Pengabdian kepada Masyarakat sebagai Relawan di masa pandemi Covid-19 dengan tugas utama memberikan layanan psikologi secara online kepada tenaga medis di rumah sakit, khususnya yang terletak di Jakarta Barat, serta kepada dosen/mahasiswa/tenaga kependidikan di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Surat Tugas ini berlaku mulai tanggal 31 Maret 2020 s.d. 30 September 2020

Surat Tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baik dan penuh rasa tanggung jawab.

Jakarta, 7 April 2020


Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Tembusan:

1. Ketua Lembaga Sistem Informasi & Database
2. Ketua Lembaga Penelitian & PKM
3. Ka. Unit PKM & Kejasama (Ibu Meiske Yunitree, M.Psi., Psikolog)
4. Patrick N. Nicktow, S.Psi.

| | | |
|--|--|---------------------|
|  UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI | FR-FP-10-07/R1 | HAL. 1/5 |
| 01 SEPTEMBER 2014 | FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN | |


Nama Pelapor : Kiky D.H. Saraswati
 NIK : 10715002
 Hari/Tanggal Perjalanan : Semester Genap TA 2019/2020
 Jenis Kegiatan *) : ~~Seminar / Kongres / Workshop / Pelatihan / PKM / Publikasi / Lainnya.....~~
 Tema/Topik : Layanan psikologi online/telekonseling
 Peran Pelapor *) : ~~Peserta / Pemakalah / Moderator / Panitia / Konselor~~
 Tempat Kegiatan : Fakultas Psikologi Untar
 Penyelenggara : Fakultas Psikologi Untar

Intisari

- a. Tujuan Kegiatan :
Untuk memberikan layanan psikologi secara online kepada civitas akademika Untar, tenaga medis, dan masyarakat umum yang terkena dampak Covid-19.
- b. Deskripsi Jalannya Acara :
Sejak layanan ini dibuka secara resmi pada awal April, saya menangani 2 (dua) klien, yaitu pada tanggal 8 Mei 2020 dan 12 Juni 2020.

Klien pertama (GN) adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Untar yang mengeluhkan perasaan kesepian dan kehampaan (*loneliness* dan *emptiness*) sejak 1 tahun terakhir. Perasaan tersebut menjadi lebih parah akibat himbauan untuk tinggal di rumah demi mencegah penyebaran Covid-19. Klien merasa lebih tertekan dan mudah merasa cemas karena keterbatasan sosialisasi. Gejala ini dirasakan sangat mengganggu pada saat klien tidak dapat menyelesaikan UAS-nya karena seluruh tubuhnya gemetar dan ia tidak dapat berpikir jernih akibat rasa cemas yang berlebihan. Sebagai solusinya, saya mengajarkan klien untuk berlatih pernafasan untuk mengurangi rasa cemasnya dan membantu klien untuk lebih fokus atau membawa klien dalam kondisi *here and now*. Saya juga menggunakan teknik CBT dengan mengarahkan klien untuk lebih sering melakukan hobinya, yaitu menari, main keyboard, dan menyanyi, agar klien merasa senang, sehingga pikirannya pun menjadi lebih tenang dan tidak mudah cemas.

Klien kedua (AS) adalah masyarakat umum, yaitu siswa yang baru lulus SMA dan tinggal di Jakarta Barat. Keluhan yang disampaikan adalah rasa panik dan cemas akibat pikiran negatif yang berlebihan (*negative overthinking*). Gejala ini sudah dirasakan cukup lama namun semakin parah sejak 2 bulan terakhir. Ketika rasa panik dan cemas itu menyerang, klien mengaku sering menusuk-nusuk bagian tubuhnya dengan ujung penggaris. Untuk membantu klien mengatasi rasa cemasnya, saya mengajarkan teknik *sensing fingertips*. Tujuannya adalah agar klien dapat menenangkan diri dengan bernafas teratur serta mengarahkan konsentrasinya pada sensasi di tubuhnya sendiri sehingga perhatiannya teralihkan dari rasa cemas dan panik. Setelah klien dapat melakukan teknik ini dengan baik dan merasakan manfaatnya, saya juga mengajarkan kepada klien mengenai *Circle of Influence* dan *Circle of Concern* untuk mengurangi pikiran negatif yang berlebihan. Lalu saya pun meminta klien untuk menuliskan hal-hal apa saja yang ada di dalam pikirannya dan mengkategorisasikannya dalam *circle of influence* dan *circle of concern*. Selanjutnya, saya memberikan penekanan bahwa hal-hal yang perlu diperhatikan oleh klien adalah hal yang tercantum di kolom *circle of influence* saja karena hanya di lingkaran itulah kita memiliki otoritas dan kemampuan untuk mengendalikannya.

| | | |
|--|--|---------------------|
|  UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI | FR-FP-10-07/R1 | HAL. 2/5 |
| 01 SEPTEMBER 2014 | FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN | |

- c. Manfaat Bagi Subyek :
 Saya mendapatkan kesempatan untuk membantu klien-klien yang terkena dampak Covid-19 dengan memberikan telekonseling.
- d. Manfaat Bagi Lembaga :
 Fakultas Psikologi mendapatkan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan kemanusiaan yang merupakan cerminan salah satu nilai fakultas, yaitu caring community.
- e. Rekomendasi :
 Layanan psikologi ini sangat bermanfaat bagi masyarakat. Dapat dijadikan sarana bagi dosen-dosen yang juga psikolog dan memiliki SIPP untuk membantu masyarakat yang membutuhkan layanan psikologi. Selain itu, layanan ini juga dapat menjadi sarana untuk memperkenalkan fakultas dan universitas kepada masyarakat umum.

Penilaian Pelapor Terhadap Kegiatan *) : ~~Tidak Puas / Puas~~ / Sangat Puas

Lampiran yang diserahkan:

- a. Bukti Kegiatan
- b. Surat Tugas

Jakarta, 21 Agustus 2020

Tertanda



Kiky D.H. Saraswati
Pelapor

Mengetahui




Dr. Zamralita, Psi
Kaprodi S1



Sri Tiatri, Ph.D, Psi
Wakil Dekan

*Coret yang tidak perlu

| | | |
|--|--|---------------------|
|  UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI | FR-FP-10-07/R1 | HAL. 3/5 |
| 01 SEPTEMBER 2014 | FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN | |

BUKTI KEGIATAN

Persetujuan (Inform Consent)

Layanan kegiatan Telecounseling UNTAR

Email address *

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX@stu.untar.ac.id

Saya yang mengisi persetujuan (inform consent) dibawah ini, Menyatakan bersedia dan setuju mengikuti kegiatan Telekonseling serta menyetujui memberikan data pribadi saya sebagai data dan laporan untuk kepentingan Konseling Untar. Saya memberikan persetujuan, Nama Lengkap: *

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Identitas *

- Tenaga Kesehatan
- Keluarga dari Tenaga Kesehatan
- Staff dan Karyawan
- Dosen
- Mahasiswa
- Pasien Covid19
- Umum



UNTAR

Tarumanagara University

FAKULTAS
PSIKOLOGI

FR-FP-10-07/R1

HAL.
4/5

01 SEPTEMBER 2014

**FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN
PENGEMBANGAN**

Persetujuan (Inform Consent)

Layanan kegiatan Telecounseling UNTAR

Email address *


~~xxxxxxxxxx~~@gmail.com

Saya yang mengisi persetujuan (inform consent) dibawah ini, Menyatakan bersedia dan setuju mengikuti kegiatan Telekonseling serta menyetujui memberikan data pribadi saya sebagai data dan laporan untuk kepentingan Konseling Untar. Saya memberikan persetujuan, Nama Lengkap: *

~~xxxxxxxxxx~~

Identitas *

- Tenaga Kesehatan
- Keluarga dari Tenaga Kesehatan
- Staff dan Karyawan
- Dosen
- Mahasiswa
- Pasien Covid19
- Umum

| | | |
|--|--|---------------------|
|  UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI | FR-FP-10-07/R1 | HAL. 5/5 |
| 01 SEPTEMBER 2014 | FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN | |

SURAT TUGAS



SURAT TUGAS

Nomor: 693-D/1110/FPsi-UNTAR/IV/2020

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada :

- | | |
|--|--|
| 1. Kiky Dwi Hapsari S, M.Psi., Psikolog | 10. Dr. Riana Sahrani, M.Si., Psikolog |
| 2. Dr. P. Tommy Y.S. Suyasa, M.Si., Psikolog | 11. Monika, M.Psi., Psikolog |
| 3. Daniel Lie, M.Psi., Psikolog | 12. Sely Feransa, M.Psi., Psikolog |
| 4. Dr. Heryanti Satyadi, M.Si., Psikolog | 13. Roland Bonggo P, M.Psi, Psikolog |
| 5. Widya Risnawaty, M.Psi., Psikolog | 14. Angesty Putri, M.Psi., Psikolog |
| 6. Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog | 15. Maria Puspita, M.Psi., Psikolog |
| 7. Linda Wati, M.Psi., Psikolog | 16. Florencia Irena, M.Sc., M.Psi., Psikolog |
| 8. Agustina, M.Psi., Psikolog | 17. Stela Tirta, M.Psi., Psikolog |
| 9. Debora Basaria, M.Psi., Psikolog | |

Untuk melakukan tugas Pengabdian kepada Masyarakat sebagai Relawan di masa pandemi Covid-19 dengan tugas utama memberikan layanan psikologi secara online kepada tenaga medis di rumah sakit, khususnya yang terletak di Jakarta Barat, serta kepada dosen/mahasiswa/tenaga kependidikan di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Surat Tugas ini berlaku mulai tanggal 31 Maret 2020 s.d. 30 September 2020

Surat Tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baik dan penuh rasa tanggung jawab.

Jakarta, 7 April 2020

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Tembusan:

1. Ketua Lembaga Sistem Informasi & Database
2. Ketua Lembaga Penelitian & PKM
3. Ka. Unit PKM & Kejasama (Ibu Meiske Yunitree, M.Psi., Psikolog)
4. Patrick N. Nicktow, S.Psi.
