

SURAT TUGAS

Nomor: 733-R/UNTAR/PENELITIAN/II/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

RAJA OLOAN TUMANGGOR, S.Ag., Dr.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : Job Boredom and Counterproductive Work Behavior: The Moderating Role of Self-Control (A Study on Civil Servants of the Provincial Government of ?X?)
Nama Media : Eduvest - Journal of Universal Studies
Penerbit : Green Publisher Indonesia
Volume/Tahun : Vol 6 No 1 Januari 2026
URL Repository : <http://eduvest.greenvest.co.id/index.php/edv/article/view/52583>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

21 Februari 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 7eb6d4deb217bbffb5a5c4d507a6a9cb

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id


Untar Jakarta



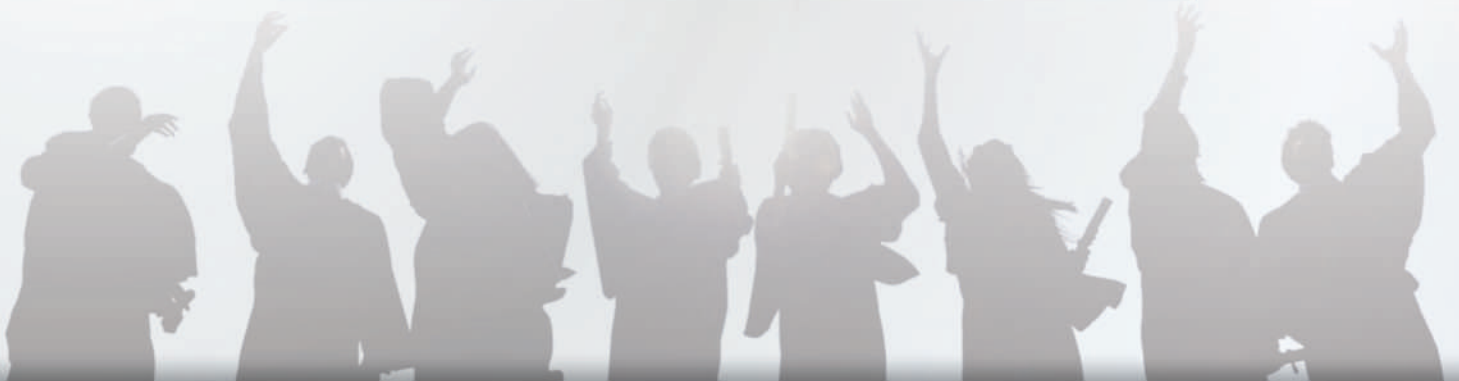


EDUVEST

Journal of Universal Studies



E-ISSN: 2775-3727 | P-ISSN: 2775-3735



VOL.6 NO.1 | 2026

Editorial Team

 eduvest.greenvest.co.id/index.php/edv/editorial-team

Editor in Chief

[Hamzah Alaidaros](#), Al-Ahgaff University, Mukalla, Yemen

Managing Editor

[Abdurokhim](#), Politeknik Siber Cerdika Internasional, Indonesia

Editorial Boards

1. [Taufik Ridwan](#), Institut Agama Islam Bunga Bangsa Cirebon, Indonesia
2. [Dayana Jalaludin](#), University Sains Malaysia, Malaysia
3. [Shi Yin](#), Hebei Agricultural University, China
4. [Sinoda Kisno](#), Bogor Agricultural University, Indonesia
5. [Neeta P.Kulkarni](#), SVERI's College of Engineering, Pandharpur, India
6. [Olubiyi, Timilehin Olasoji](#), West Midlands Open University Lagos State Nigeria
7. [Otong Saeful Bahri](#), Universitas Muhadi Setiabudi Brebes, Indonesia
8. [Christian Emeka Okafor](#), Nnamdi Azikiwe University, Awka, Nigeria
9. [Roymon Panjaitan](#), Universitas Dian Nuswantoro, Indonesia
10. [Muhammad Iqbal](#), National Cheng Kung University, China
11. [Mohd Javaid](#), Jamia Millia Islamia New Delhi, India
12. [Ariyani Noviantari](#), National Institute of Health Research and Development, Indonesia
13. [Nugroho Arif Sudibyo](#), Universitas Duta Bangsa, Indonesia
14. [Faezeh Borhani](#), Tarbiat Modares University, Iran
15. [Yevhen Leheza](#), University of Customs and Finance, Ukraine

Language Advisor

1. Juwintan, Institut Pendidikan Bahasa Invada Cirebon, Indonesia
2. Eva Utami D, Institut Pendidikan Bahasa Invada Cirebon, Indonesia

Technical Team

1. Ade Bani Riyan, STMIK IKMI Cirebon, Indonesia
2. Abdul Robi Padri, STMIK IKMI Cirebon, Indonesia

About the Journal

 eduvest.greenvest.co.id/index.php/edv/about

[Eduvest - Journal of Universal Studies](#) is a double blind peer-reviewed academic journal and open access to multidisciplinary fields. The journal is published monthly by Green Publisher Indonesia.

[Eduvest - Journal of Universal Studies](#) provides a means for sustained discussion of relevant issues that fall within the focus and scopes of the journal which can be examined empirically.

This journal publishes research articles multidisciplinary sciences, which includes: Law, Humanities and social sciences, contemporary political science, Educational sciences, religious sciences and philosophy, economics, Engineering sciences, Health sciences, medical sciences, design arts sciences and media. Published articles are from critical and comprehensive research, studies or scientific studies on important and current issues or reviews of scientific books.

This journal publishes research articles covering multidisciplinary sciences. Journal has become a member of Crossref (Prefix: [10.59188](#)) with Online ISSN [2775-3727](#) and Print ISSN [2775-3735](#)

[Eduvest - Journal of Universal Studies in Issue Vol. 1 No. 1 Year 2021 The license used is CC BY SA](#)

Publication Frequency: Monthly

Language: English

Level of Publication: International

Journal Eduvest - Journal of Universal Studies is indexed and abstracted in the following databases:

- [SINTA](#)
- [Dimensions](#)
- [EBSCO](#)
- [Crossref](#)
- [Copernicus](#)
- [Google Scholar](#)
- [Garuda](#)

- [Scilit](#)
- [BASE](#)

This journal is also available on several library catalogues:

- [One Search](#)
- [Internet Archive](#)
- [Harvard Library](#)
- [Washington University Libraries](#)
- [Stanford University](#)
- [KU Libraries](#)

The journal has been listed in:

[ROAD](#)

Colaborate with [serkomi.com](#)

Job Boredom and Counterproductive Work Behavior: The Moderating Role of Self-Control (A Study on Civil Servants of the Provincial Government of “X”)

Thenisia Warinta, P. Tommy Y. S. Suyasa, Raja Oloan Tumanggor
Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: thenisia.707241017@stu.untar.ac.id, tommys@fpsi.untar.ac.id, rajat@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

State Civil Apparatus (ASN) remains one of the most sought-after professions in Indonesia. In carrying out their duties, ASN are bound by laws and regulations, particularly those regarding ASN discipline. Data from the State Civil Service Agency indicate that ASN disciplinary violations throughout 2024 reached 4,195 cases. This study investigates the relationship between job boredom and counterproductive work behavior (CWB) among civil servants in Indonesia, while examining the moderating role of self-control. Amid high rates of disciplinary violations among State Civil Apparatus (ASN), there is a pressing need to understand the psychological drivers of these detrimental workplace behaviors. The research aims to determine whether job boredom predicts CWB and whether an individual's self-control can mitigate this relationship. Using a quantitative correlational approach, the study collected data from 185 civil servants (109 males and 76 females, aged 24–58 years) in the Provincial Government of "X" via questionnaires measuring job boredom, self-control, and interpersonal and organizational CWB. The results showed that job boredom has a positive and significant influence on counterproductive work behavior, both interpersonally (PKK-I) and organizationally (PKK-O). Self-control was also found to significantly moderate the relationship between job boredom and counterproductive work behavior. The results of this study are expected to provide better insight into alternative recruitment and training strategies for employees, especially civil servants in Indonesia.

KEYWORDS *counterproductive work behavior, job boredom, self-control*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

INTRODUCTION

The State Civil Apparatus remains one of the most in-demand professions in Indonesia. Article 1 paragraph (2) of Law No. 20 of 2023 explains that the State Civil Apparatus, hereinafter abbreviated as ASN, comprises Civil Servants (PNS) and Government Employees with Employment Agreements (PPPK) who work in government agencies. According to the official website of the State Civil Service Agency (2024), the number of applicants for the 2024 selection of State Civil Apparatus Candidates (CASN) reached 3.9 million people. The Statistical Book of State Civil Apparatus Semester I 2024, published by the State Civil Service Agency (2024), reports 4,758,730 State Civil Apparatus, of which 22% work in central agencies and 78% in regional agencies.

Article 11 of Law No. 20 of 2023 concerning the State Civil Apparatus states that the duties of ASN employees include implementing public policies made by the Civil Service Supervisory Officer in accordance with laws and regulations; providing professional and quality public services; and strengthening the unity of the Unitary State of the Republic of Indonesia. In carrying out these duties, ASN must comply with applicable laws and regulations. One such regulation is that on civil servant discipline (Sudrajad, 2022). Article 1 paragraph (4) of Government Regulation No. 94 of 2021 defines civil servant discipline as the ability of civil servants to obey obligations and avoid prohibitions specified in laws and regulations.

As stated in Article 4 of Government Regulation No. 94 of 2021, civil servants' obligations include reporting assets to authorized officials in accordance with laws and regulations; arriving at work and complying with working hours; using and maintaining state property as well as possible; and refusing all forms of gifts related to duties and functions except income permitted by laws and regulations. Meanwhile, Article 5 of Government Regulation No. 94 of 2021 lists prohibitions for civil servants, such as abusing authority; unlawfully possessing, selling, buying, pawning, renting, or lending state-owned goods (movable or immovable), documents, or securities; levying fees outside official provisions; engaging in activities detrimental to the state; acting arbitrarily toward subordinates; receiving gifts related to their position or work; and asking for something related to their position.

However, violations of ASN discipline occur frequently across government agencies at both central and regional levels (Hartini, Kunarti, Kartono, Haryanto, & Haryanto, 2023; Mulhayat, Sampara, Nuh, & Baharuddin, 2019; Sari, 2023; Simbawa, Sampe, & Monintja, 2024). Through the Integrated Discipline (IDis) application developed by the Deputy for Supervision and Control of the State Civil Service Agency (2022), 4,195 complaints of ASN discipline violations were recorded as of November 26, 2024, resulting in 769 ASN receiving severe disciplinary sanctions, 238 moderate sanctions, and 268 light sanctions. Personal communication with the Head of the Disciplinary Sub-Division of ASN at the Provincial Government of "X" on October 15, 2024, revealed that 72 ASN in that government received disciplinary sanctions from 2022 to October 2024. These sanctions addressed violations including 34 cases of absenteeism without valid reason; 14 cases of unauthorized levies; 6 corruption cases; 4 abuse-of-authority cases; 3 cohabitation cases without valid marital bonds; 2 second-marriage/polygamy cases without superior permission; 2 drug cases; 2 obscene-act cases; 2 ASN neutrality violations; 1 sexual harassment case; 1 state-property destruction case; and 1 leave-letter forgery case.

In industrial and organizational psychology, various ASN disciplinary violations can be categorized as counterproductive work behavior. Counterproductive work behavior is defined as behavior that violates organizational norms and threatens the well-being of the organization and/or its members (Bennett & Robinson, 2000). Bennett and Robinson (2000) divide counterproductive work behavior into interpersonal and organizational dimensions. Related to the ASN violations described above, interpersonal examples include obscene acts and sexual harassment in the work environment, while organizational examples include corruption, absenteeism without valid reason, state-property destruction, and leave-letter forgery.

Counterproductive work behavior has negative impacts on the perpetrators, harmed individuals, and organizations. Article 8 of Government Regulation No. 94 of 2021 states that civil servants committing disciplinary violations may receive light, moderate, or severe punishment. Light punishments include verbal or written reprimands; moderate punishments involve 25% cuts to performance allowances for 6, 9, or 12 months; and severe punishments include demotion for 12 months, removal from executive positions for 12 months, or honorable dismissal not at their own request. Counterproductive work behavior can also decrease the psychological well-being of affected individuals (Aube et al., 2009), reduce job satisfaction, impair health (leading to lower attendance and productivity; Fox et al., 2011; Searle, 2022), and—per a meta-analysis by Carpenter et al. (2021)—correlate with decreased unit productivity, higher employee turnover, lower customer satisfaction, and reduced

organizational profits. Furthermore, it threatens the long-term reputation and sustainability of affected organizations (Searle, 2022).

Spanouli et al. (2023) identify job boredom as a cause of counterproductive work behavior. Fisher (1993) defines job boredom as an unpleasant, transient affective state involving lack of interest and difficulty concentrating on current activities. Spanouli et al. (2023) found that higher job boredom increases the likelihood of counterproductive work behavior. Drawing on emotion regulation theory, they explain that bored employees engage in withdrawal or stimulation-seeking behaviors that elevate counterproductive work behavior. According to Emotion Regulation Theory (McRae & Gross, 2020), when adaptive strategies fail, maladaptive responses like counterproductive work behavior emerge as compensatory mechanisms to alleviate emotional discomfort.

To mitigate job boredom's link to counterproductive work behavior, Spanouli et al. (2023) proposed cognitive reappraisal as a moderator. Cognitive reappraisal involves changing one's thinking about a situation to alter emotional responses (McRae & Gross, 2020). However, their study found no significant moderating effect, meaning job boredom predicts counterproductive work behavior regardless of cognitive reappraisal levels. Thus, alternative moderators are needed.

The authors argue that cognitive reappraisal (Spanouli et al., 2023) warrants reevaluation through the lens of self-control. Self-control is the ability to override internal responses, inhibit unwanted tendencies, and refrain from acting on them (Tangney et al., 2004). Paschke et al. (2016) link cognitive reappraisal to self-control, noting that effective reappraisal requires cognitive self-control skills. Self-control theory (Tangney et al., 2004) posits that high trait self-control enables better impulse regulation, temptation resistance, and behavioral inhibition across situations—extending beyond context-specific strategies like cognitive reappraisal.

Van Hooff and van Hooft (2023) found self-control significantly moderates the job boredom–disruptive (distractive) behavior relationship, with high-self-control employees less prone to such behavior than low-self-control ones. Hua et al. (2023) confirmed self-control's moderating role between workplace ostracism and counterproductive work behavior, again favoring high-self-control employees.

Despite these findings, research gaps persist. First, most studies on job boredom and counterproductive work behavior focus on private-sector or Western contexts, neglecting public-sector settings in developing countries with distinct bureaucracies, job security, and cultures. Second, self-control's role in buffering job boredom among civil servants—marked by high security, structured environments, and strict discipline—remains underexplored. Third, prior work overlooks distinctions between interpersonal and organizational counterproductive work behavior dimensions in self-control moderation. This study addresses these gaps by examining self-control as a moderator in the job boredom–counterproductive work behavior relationship among Indonesian civil servants, attending to both behavioral dimensions.

Based on the above, this study examines the job boredom–counterproductive work behavior relationship with self-control as a moderator replacing cognitive reappraisal. Questionnaires via Google Forms were distributed to 185 civil servants (aged 24–58 years, mixed gender) at the Provincial Government of “X.” It aims to deepen understanding of these dynamics and self-control's role. Practically, findings should inform strategies to combat workplace boredom and enhance recruitment/training for Indonesian civil servants.

METHOD

The participants comprised 185 State Civil Apparatus (ASN)—109 men and 76 women—from 23 Regional Apparatus Organizations within the Provincial Government of “X.” Most participants (98.4%) had at least a high school education: 49 had graduated from high school, 7 from diploma programs, 89 from S1 (bachelor's) programs, 36 from S2 (master's) programs, and 1 from an S3 (doctoral) program. Participants' ages ranged from 24 to 58 years ($M = 44.68$, $SD = 7.99$), and their tenure ranged from 1 to 38 years ($M = 17.91$, $SD = 6.96$).

This research employed a non-experimental, correlational quantitative approach with convenience sampling. The researcher appointed an ASN colleague in the Provincial Government of “X” as field coordinator for data collection over 15 working days. Data were gathered via printed questionnaires and online Google Forms across 23 Regional Apparatus Organizations: Health Office; Public Works and Public Housing Office; Kesbangpol Agency; Social Service, Population Administration, and Civil Registry Office; Regional Development Planning Agency; Communication and Information Office; Cooperatives and MSMEs Office; Investment and PTSP Office; Culture and Tourism Office; Regional Library and Archives Office; Food Crops, Horticulture, and Livestock Office; Regional Financial and Revenue Management Agency; Regional Civil Service Agency; Regional Research and Development Agency; Inspectorate; DPRD Secretariat; Regional Government and Autonomy Bureau of the Regional Secretariat; People's Welfare Bureau of the Regional Secretariat; Economic Bureau of the Regional Secretariat; Development Administration Bureau of the Regional Secretariat; General Bureau of the Regional Secretariat; Administrative Bureau of the Regional Secretariat; Goods and Services Procurement Bureau of the Regional Secretariat; Organization Bureau of the Regional Secretariat; and Regional Liaison Body.

Participants completed a one-time questionnaire in approximately 15–30 minutes, either online via Google Form (<https://forms.gle/B3StWmi5mJusREGo6>) or offline in printed form. The Google Form included explanations of the research purpose, objectives, and eligibility criteria.

All participating ASN provided informed consent on the questionnaire's first page. The consent form stated that participation was voluntary; participants could decline or withdraw at any time without consequences. It also clarified that the study collected personal information (names, email addresses, phone numbers) and relevant demographics, which the researcher would not share with third parties. All data remained confidential and were used solely for research purposes.

Collected data were analyzed using IBM SPSS Statistics version 25, following standard quantitative procedures (Suyasa, 2023). Of 276 online and printed questionnaires received, 243 passed initial screening. After excluding inconsistent responses (e.g., on the Self-Control scale), 185 datasets were deemed suitable for analysis. Reliability tests yielded Cronbach's alpha values > 0.70 for all instruments, indicating high reliability and good internal consistency (Ghozali, 2018).

Measurement

Counterproductive Work Behavior

Counterproductive work behavior (PKK) was measured using the 26-item adaptation scale of the Interpersonal and Organizational Deviance Scales of Bennet and Robinson (2000) in Indonesian developed by Suyasa (2018). This measuring tool consists of two dimensions, namely the interpersonal dimension (PKK-I) which has a fairly good reliability value ($\alpha = .770$, $n = 9$) and the organizational dimension (PKK-O) which has a very good reliability value ($\alpha = .919$, $n = 17$). Participants were asked to complete sentences (sentence completion) that reflected their behavior at work in the past month. An example item for interpersonal counterproductive work behavior (PKK-I) is "I ... talking about superiors/co-workers as jokes," and an example of a bullet for organizational counterproductive work behavior (PKK-O) is "I ... leaving the workplace (resting) outside the specified time." All items were graded on a 6-point Likert scale that measures the intensity of behavior in a month (0 = 0 times in a month, 5 = 5 or more times in a month).

Self-Control

Self-control was measured using the 8-item Brief Self-Control Scale (Maloney et al., 2012), which is an improvement from the 13-item Brief Self-Control Scale (BSCS) created by Tangney et al. (2004). The BSCS measuring tool is in English, but it has been translated into Indonesian by the researcher with the supervision of a psychology lecturer. This measuring tool has a good reliability value ($\alpha = .800$). Participants were asked to complete sentences (sentence completion) by choosing the response that best describes themselves in various situations, on a 5-point Likert scale (1 to 5). Examples of positive items for example, "I ... resist temptation," and an example of a negative item is, "I ... acting without considering all alternatives (acting spontaneously to fulfill desires)."

Boredom at work

Work boredom was measured with the 10-item Dutch Boredom Scale which is an extension of the 8-item Dutch Boredom Scale (DUBS) questionnaire developed by Reijseger et al. (2013). This measure has a good Cronbach's Alpha value, where all variables meet the criteria for acceptable reliability ($\alpha = .826$). The DUBS measuring tool is in English, but it has been translated into Indonesian by the researcher with the supervision of a psychology lecturer. Participants were asked to complete sentences (sentence completion) by choosing the response that best describes themselves in various workplace situations, on a Likert scale of 6 points (0 to 5). An example of a positive item is "At work time feels like it's flying..." and "My work in the office feels like"

RESULT AND DISCUSSION

Overview of Work Boredom, Self-Control, and Counterproductive Work Behavior

Descriptive statistical analysis was carried out to obtain an overview of the data trends in the main variables in this study, namely work boredom and self-control, interpersonal counterproductive work behavior (PKK-I), and organizational counterproductive work behavior (PKK-O). The statistics analyzed included minimum, maximum, mean, and standard deviation.

Based on the results of the descriptive analysis, the variable of work boredom had an average of 1.95 (SD = 0.80), with a minimum score of 0.00 and a maximum of 4.30. These results show that in general, the level of work boredom experienced by participants is in the low to moderate category. Meanwhile, self-control showed an average of 3.64 (SD = 0.71), with a minimum score of 2.25 and a maximum of 5.00. These findings indicate that most participants had relatively high levels of self-control, with moderate variation between individuals. In the counterproductive work behavior variable, the interpersonal dimension (PKK-I) showed an average of 0.79 (SD = 0.63), with a minimum value of 0.00 and a maximum of 3.22. This indicates that some participants do not exhibit counterproductive behavior towards coworkers at all, but there are also individuals who have a moderate level of such behavior. For the organizational dimension (PKK-O), the average obtained was 0.87 (SD = 0.74), with a value range between 0.00 to 3.35. These results illustrate that in general, civil servants rarely take actions that are detrimental to the organization or others in the workplace. The full test results can be seen in Appendix (L-14).

Overall, the results of this descriptive statistics show that the participants in this study, namely civil servants in the "X" Provincial Government, tend to have a low level of work boredom, high self-control, and a relatively low tendency to counterproductive work behavior—both interpersonal and organizational. These findings provide a solid basis for moving on to inferential analysis, specifically to examine the role of self-control moderation in the relationship between job boredom and counterproductive work behaviors.

Table 1. Descriptive Analysis of Statistics and Correlation Matrix between Variables

Variable	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
1. Work Boredom	1.95	0.80	(0.826)			
2. PKK-O	0.87	0.74	0.462**	(0.919)		
3. PKK- I	0.79	0.63	0.386**	0.809**	(0.770)	
4. Self-Control	3.64	0.71	-0.569**	-0,372**	-0,287**	(0.800)

Description: n = 185; p < 0.01, significant in both directions.

Hypothesis Test 1: There is a positive correlation between Work Boredom and Counterproductive Work Behavior

Using the Spearman Brown correlation method test at the alpha level of 0.01, it was found that there was a positive and significant correlation between work boredom and counterproductive work behavior in both the interpersonal and organizational dimensions. These findings indicate that the more participants feel that their tasks in the office are boring ($r_s [185] = 0.462, p < 0.01$) and the work environment also feels boring ($r_s [185] = 0.386, p < 0.01$), the higher the tendency to develop counterproductive behaviors committed by participants. The full test results can be seen in Appendix (L-15 and L-16). These results show that Hypothesis 1 (H_1) which states that there is a positive correlation between work boredom and counterproductive work behavior is accepted and supported by the data.

To evaluate how much PKK variance is affected by work boredom variance, the author uses a simple regression test with total PKK-I and PKK-O scores as dependent variables as seen in Tables 2 and 3. Work boredom affected the PKK-O variance of 18.3%, $F(1)=41.056, p < 0.001$. Work boredom ($\beta = 0.428, p < 0.001$). Meanwhile, the PKK-I variance was

influenced by work boredom by 14%, $F(1) = 29,886$, $p < 0.001$. Work boredom ($\beta = 0.375$, $p < 0.001$). In this case, participants who had high work boredom tended to show positive PKK-O and PKK-I. Work boredom has also been shown to be able to predict the emergence of counterproductive work behaviors both interpersonally and organizationally, in ASN participants of Provincial Government "X."

Hypothesis Test 2: Self-Control Moderates the Relationship Between Work Boredom and Counterproductive Work Behavior, where positive relationships are stronger when self-control is low rather than high

The moderation test was conducted to find out how the role of self-control in moderating the relationship between work boredom as an independent variable and counterproductive work behavior as a dependent variable in ASN Provincial Government "X." The results of the moderation test can be seen in Tables 2 and 3.

Table 2. Results of Moderated Regression Analysis with Dependent Variable PKK-O

Variable	Unstandardized Coefficient		B (Standardized)	T	P
	B	SE (Standard Error)			
(Constant)	0.165	0.131		1.257	0.210
Work Boredom	0.656	0.128	0.712	5.121	0.000
Control					
Diri_Moderator_Kebosanan_PKK-O	-0.084	0.036	-0.323	-2.322	0.021

Note: Dependent Variable: PKK-O

The results of the moderation regression showed that the interaction of work boredom and self-control significantly predicted organizational counterproductive work behavior ($B = -0.084$, $p = 0.021$). The negative interaction coefficient suggests that self-control weakens the positive relationship between work boredom and organizational counterproductive work behavior (PKK-O). When self-control is low, boredom is more easily manifested in counterproductive behaviors directed at the organization. On the other hand, when self-control is high, ASN is able to resist negative impulses so that boredom does not develop into behavior that is detrimental to the organization.

The regression model with PKK-O as the dependent variable showed a value = 0.207 which illustrates that work boredom and the interaction between self-control and work boredom together explain 20.7% of the variants in PKK-O. Significant regression models ($F(2.182) = 23.716$, $p = 0.000$), indicated that predictors of work boredom significantly predicted PKK-O. R^2

The coefficient of SC-JB interaction is $B = -0.084$. This interaction was statistically significant ($t = -2.322$, $p = 0.021$). Negative ($B = -0.084$) and significant ($p < 0.05$) interaction coefficients showed that self-control was shown to moderate the relationship between work boredom and PKK-O. The negative direction of the interaction coefficient indicates that the higher the self-control, the weaker the positive relationship between work boredom and PKK-O. In other words, Hypothesis 2 which states that self-control moderates the relationship between work boredom and organizational counterproductive work behavior (PKK-O) is

accepted and supported by the data. The full test results can be seen in Appendix (L-16 and L-17).

Table 3. Results of Moderated Regression Analysis with Dependent Variable PKK-I

Variable	Unstandardized Coefficient		B (Standardized)	T	P
	B	SE (Standard Error)			
(Constant)	0.267	0.116		2.306	0.022
Work Boredom	0.510	0.113	0.645	4.512	0.000
Control					
Diri_Moderator_Kebosanan_PK K	-0.069	0.032	-0.307	-2.149	0.033

Note: Dependent Variable: PKK-I

A regression model with interpersonal counterproductive work behavior (PKK-I) as a dependent variable showed a value result $R^2 = 0.162$ which showed that work boredom and the interaction of self-control and work boredom together explained 16.2% of the variants in PKK-I. Significant regression models ($F(2.182) = 17.547$, $p = 0.000$), indicated that the predictors significantly predicted PKK-I.

The coefficient of interaction between self-control and work boredom was $B = -0.069$. This interaction was statistically significant ($t = -2.149$, $p = 0.033$) and suggests that self-control weakens the positive relationship between work boredom and PKK-I. The negative direction of the interaction coefficient indicates that the higher the self-control, the weaker the positive relationship between work boredom and PKK-I. In this case, hypothesis 2 which states that self-control moderates the relationship between work boredom and interpersonal counterproductive work behavior (PKK-I) is accepted and supported by the data. The full test results can be seen in Appendix (L-17 and L-18).

Comparison of Correlation between Work Boredom and PKK based on Self-Control Level

The results of Spearman's correlation analysis based on self-control categories showed that the relationship between work boredom and individual counterproductive work behavior (PKK-I) was stronger in the group of participants who had low self-control than in the participants who had high self-control. This means that participants who have low self-control have a higher tendency to exhibit counterproductive work behavior towards other individuals in their workplace, compared to participants who have high self-control. These results are also in line with the results of the correlation between work boredom and organizational counterproductive work behavior (PKK-O). A stronger correlation was found in the group of participants who had low self-control compared to the participants who had high self-control, This means that participants who had low self-control had a higher tendency to display counterproductive work behavior towards the organization or workplace, compared to participants who had high self-control.

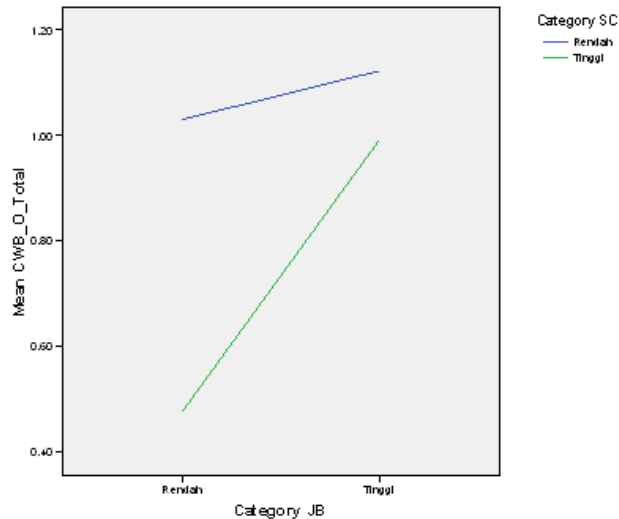


Figure 1. Comparison of Correlation between Work Boredom and PKK-O based on Self-Control Level

In Figure 3, this correlation graph shows that when boredom is low, ASN with low self-control already has a much higher PKK-O score than the high self-control group. When boredom increased, both groups experienced an increase in PKK-O, but a sharper increase in the high self-control group. This means that when experiencing an increase in work bored, ASN with high self-control can still display work behaviors that are counterproductive to the organization such as arriving late, extending breaks, avoiding workload, reducing effort, or ignoring procedures, but with a smaller intensity. Self-control serves as an internal brake that retains the PKK-O tendency, but is still unable to completely eliminate PKK-O when boredom is high.

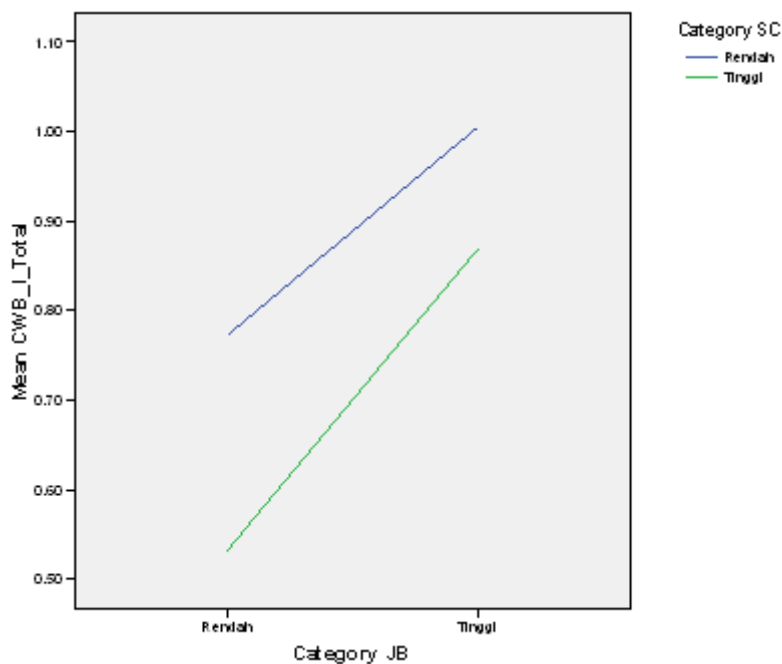


Figure 4. Comparison of Correlation between Work Boredom and PKK-I based on Self-Control Level

In Figure 4, this correlation graph shows that when boredom is low, ASN with low self-control already has a higher PKK-I score than the high self-control group. When boredom increased, both groups experienced an increase in PKK-I, but the increase in regression slope was sharper in the high self-control group. This means that self-control plays a role in inhibiting the encouragement of harmful interpersonal behaviors, such as gossiping, shaming coworkers, or speaking abusively. However, when boredom increases, even civil servants with high self-control still show an increase in PKK-I, only more controlled.

Based on the results of the moderation regression test, Hypothesis 2 of the study states that self-control moderates the relationship between work boredom and counterproductive work behavior, where the positive relationship is stronger when self-control is low rather than high, accepted or supported by data. In other words, self-control can be a factor that weakens or strengthens the emergence of counterproductive work behavior in ASN Provincial Government "X."

Discussions

The Effect of Work Boredom on Counterproductive Work Behavior

Based on the results of the study, there is a positive and significant relationship between work boredom and counterproductive work behavior, both in the interpersonal and organizational dimensions. This shows that the higher the level of work boredom felt by ASN, the greater their tendency to display behavior that is detrimental to the organization or their superiors and colleagues. In this case, Hypothesis 1 is accepted, namely that there is a positive correlation between work boredom and counterproductive work behavior.

These findings are in line with previous research that showed that employees who feel bored tend to engage more in behaviors that are detrimental to the organization (van Hoof and van Hooft, 2014; Spanouli et al., 2023; Kim et al., 2024). In comparison, previous studies (Spanouli et al., 2023) also reported a positive correlation between job boredom and active counterproductive behavior (active CWB) with a correlation coefficient of $r = 0.28^*$ and passive CWB $r = 0.41^{**}$, both significant. According to the Emotion Regulation Theory developed by McRae and Gross (2020), work boredom can be understood as a form of negative emotions that arise due to the unmet need for cognitive engagement, meaning, and challenges in work. When ASN experiences boredom but does not succeed in managing these emotions adaptively (through emotion regulation strategies such as reappraisal or attentional deployment), these negative emotions can be expressed through maladaptive behaviors such as counterproductive work behaviors.

The Role of Self-Control Moderation

The main hypothesis of this study is that self-control moderates the relationship between job boredom and counterproductive work behavior in both the organizational (PKK-O) and interpersonal (PKK-I) dimensions. The results of the moderation regression analysis showed that the interaction between work boredom and self-control was significant in predicting counterproductive work behavior both in the organizational (PKK-O) and interpersonal (PKK-I) dimensions. This means that the level of self-control of the participants, namely the Provincial Government ASN "X", can significantly weaken or strengthen the influence of work

boredom on counterproductive work behavior. In this case, Hypothesis 2 is accepted, namely that self-control has been shown to moderate the relationship between work boredom and counterproductive work behavior, where positive relationships are stronger when self-control is low rather than high.

The results of this study are consistent with previous findings that show the role of self-control moderation in the context of other negative behaviors (Tangney et al., 2004). However, when compared to the results of a study conducted by Spanouli et al. (2023), the use of emotion regulation strategies such as cognitive reappraisal was not able to significantly show a moderating effect of the relationship between work boredom and counterproductive work behavior. This means that research participants who conduct cognitive reappraisals do not necessarily show counterproductive work behaviors either actively or passively. The difference in the results of this study highlights the importance of distinguishing between trait-like aspects of self-control such as self-control, and more state-like and contextual emotion regulation strategies.

This is also in line with previous theories of self-control, which have stated that individuals with low levels of self-control are more likely to engage in negative behaviors and people with higher levels of self-control are more likely to control negative urges and temptations (Tangney et al., 2004; Hofmann et al., 2009; Wang et al., 2021). Within the framework of Emotion Regulation Theory, self-control is often considered a part of the regulatory capacity that helps individuals manage negative emotions. The findings in this study show that high self-control can help civil servants in suppressing the urge to behave negatively when they feel bored.

However, based on a comparison of the correlation between work boredom and counterproductive work behavior in ASN based on the level of self-control, it is known that when boredom increases, both groups of ASN experience an increase in counterproductive work behavior in both the interpersonal and organizational dimensions, but the increase is sharper in the ASN group with high self-control. According to McRae and Gross (2020), this can be explained through the emotion regulation strategy used by ASN, which will determine the effect of emotions on behavior. If ASN with high self-control tends to use a suppression strategy against boredom rather than reflecting on it or changing their perspective on work (reappraisal), then these negative emotions still have a strong influence on behavior. Thus, high self-control can actually aggravate the relationship of boredom with the PKK if it is used to deny or suppress emotions, rather than processing them constructively. In addition, high self-control can also lead to ego depletion if it is continued to be used in the long term to control negative emotions without a healthy recovery strategy. As a result, when psychological resources are depleted, counterproductive behaviors can still arise even though individuals have a tendency to have high self-control.

CONCLUSION

This study found that job boredom significantly predicts counterproductive work behavior (CWB) among civil servants, impacting both interpersonal and organizational dimensions, with higher boredom linked to increased harmful actions; however, self-control moderates this relationship, buffering its effects for those with stronger regulatory capacities and thus promoting discipline in bureaucratic environments. For future research, longitudinal

designs with multi-source data (e.g., supervisor reports) and explorations of additional moderators like organizational justice or leadership styles—complemented by qualitative insights into Indonesian civil servants' experiences—could establish causality, mitigate bias, and reveal cultural nuances.

REFERENCES

- Bennett, R. J., & Robinson, S. L. (2000). Development of a measure of workplace deviance. *Journal of Applied Psychology*, 85(3), 349–360. <https://doi-org/10.1037/0021-9010.85.3.349>
- Bennett, R. J., & Robinson, S. L. (2000). Interpersonal and Organizational Deviance Scales [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01763-000>
- Carpenter, N. C., Whitman, D. S., & Amrhein, R. (2021). Unit-level counterproductive work behavior (CWB): A conceptual review and quantitative summary. *Journal of Management*, 47(6), 1498–1527. <https://doi.org/10.1177/0149206320978812>
- Fisher, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46, 395–417. <https://doi:10.1177/001872679304600305>
- Fox, S., Spector, P. E., Goh, A., Bruursema, K., & Kessler, S. R. (2011). The deviant citizen: Measuring potential positive relations between counterproductive work behaviour and organizational citizenship behaviour. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 85(1), 199–220. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2011.02032.x>
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 25 (Edisi 9). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hartini, Sri, Kunarti, Siti, Kartono, Kartono, Haryanto, Tenang, & Haryanto, Budiman Setyo. (2023). Staffing Study on the Impact of Changes to Severe Discipline Punishments After the Issue of Government Regulation Number 94 of 2021 Concerning Disciplinary Punishments for Civil Servants. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 4(3), 713–722.
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162–176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Hua, C., Zhao, L., He, Q., & Chen, Z. (2023). *Journal of Business Research*, 156, Article 113554. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.113554>
- Kim, J., Kaplan, S. A., Aitken, J. A., & Ponce, L. P. (2024). Within-person dynamics of job boredom and counterproductive work behavior: A latent change score modeling approach. *Affective Science*, 5, 273–279. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00256-y>
- Maloney, P. W., Grawitch, M. J., & Barber, L. K. (2012). The multi-factor structure of the brief self-control scale: Discriminant validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 111–115. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.10.001>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mulhayat, Syamsul, Sampara, Said, Nuh, Muhammad Syarif, & Baharuddin, Hamza. (2019). The Definition of Discipline Punishment for Country Civil Apparatus in Operating Regional Government. *Journal Of Humanities And Social Science*, 1(2), 50–60.

- Paschke, L.M, Dorfel, D., Steimke, R., Trempler, I., Magrabi, A., Ludwig, V. U., Schubert, T., Stelzel, C., & Walter, H. (2016). Individual differences in self-reported self-control predict successful emotion regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1193–1204. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw036>
- Reijseger, G., Schaufeli, W. B., Peeters, M. C. W., Taris, T. W., van Beek, I., & Ouweneel, E. (2013). Watching the paint dry at work: Psychometric examination of the Dutch Boredom Scale. *Anxiety, Stress, & Coping*, 26(5), 508–525. <https://doi.org/10.1080/10615806.2012.720676>
- Robinson, S. L., & Bennett, R. J. (1995). A typology of deviant workplace behaviors: A multidimensional scaling study. *Academy of Management Journal*, 38(2), 555–572. <https://doi.org/10.2307/256693>
- Sari, Dini Mustika. (2023). Implementation of Discipline Development for the State Civil Apparatus (ASN) as an Effort to Prevent Corruption. *Ekasakti Journal of Law and Justice*, 1(2), 107–113.
- Searle, R. (2022). Counterproductive work behaviors. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-880>.
- Searle, R. H., & Rice, C. (2020). Making an impact in healthcare contexts: Insights from a mixed-methods study of professional misconduct. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(4), 470–481. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2020.1850520>
- Simbawa, Desilia Swidia, Sampe, Stefanus, & Monintja, Donald K. (2024). Implementation of the I'DIS (Integrated Discipline) Application in Imposing Disciplinary Punishments on Civil Servants in Government Agencies in the Province of North Sulawesi. *Journal of Public Representative and Society Provision*, 4(2), 1–10.
- Spanouli, A., Hofmans, J. & Dalal, R.S. (2023). Coping with daily boredom: Exploring the relationships of job boredom, counterproductive work behavior, organizational citizenship behavior, and cognitive reappraisal. <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10017-2>
- Sudrajad, A. (2022). Memahami peraturan disiplin pegawai negeri sipil. <https://www.bkn.go.id/unggahan/2022/10/Memahami-Peraturan-Disiplin-PNS-2022-FINAL-29.10.22.pdf>
- Suyasa, P. T. Y. S. (2018). Convergent evidence: Construct validation study of interpersonal and organizational deviance scales -- Indonesian version. *Diversity in Unity: Visions from Psychology and Behavioral Sciences*. <https://www.researchgate.net/publication/322338157>
- Suyasa, P. T. Y. S. (2023). Prosedur scoring analisis data kuantitatif. https://www.researchgate.net/publication/391448920_Prosedur_Scoring_Proses_Awal_Analisis_Data_Kuantitatif_-_2023
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

Wang, Y.-J., Chen, K.-Y., Dou, K., & Liu, Y.-Z. (2021). Linking self-control to voluntary behaviors at workplace: The mediating role of job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 530297. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.530297>

SURAT TUGAS

Nomor: 1044-R/UNTAR/PENELITIAN/IX/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

RAJA OLOAN TUMANGGOR, S.Ag., Dr.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : PSIKOEDUKASI MENGENAI KESEHATAN MENTAL BAGI SISWA SMA
PANCARAN BERKAT JELAMBAR
Nama Media : Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia
Penerbit : Universitas Tarumanagara
Volume/Tahun : Vol 8 No 1 (30 Mei 2025)
URL Repository : <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/article/view/34372>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

17 September 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 6dff27da8b598ce18be2115fc9a4df15

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

 Untar Jakarta

 untar.ac.id

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

About the Journal

People

- [Contact \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/contact\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/contact)
- [Editorial Team \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/editorialTeam\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/editorialTeam)
- [Peer- Reviewer \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/reviewer\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/reviewer)

Policies

- [Focus and Scope \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#focusAndScope\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#focusAndScope)
- [Section Policies \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#sectionPolicies\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#sectionPolicies)
- [Open Access Policy \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#openAccessPolicy\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#openAccessPolicy)
- [Peer Review Process \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-0\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-0)
- [Publication Frequency \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-1\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-1)
- [Article Processing Charges \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-2\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-2)
- [Copy Editing And Proofreading \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-3\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-3)
- [References Management \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-4\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-4)
- [Indexing \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-5\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-5)
- [Publications Ethics \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-6\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#custom-6)

Submissions

- [Online Submissions \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/submissions#onlineSubmissions\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/submissions#onlineSubmissions)
- [Author Guidelines \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/submissions#authorGuidelines\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/submissions#authorGuidelines)
- [Privacy Statement \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#privacyStatement\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#privacyStatement)

Other

- [Journal Sponsorship \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#journalSponsorship\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#journalSponsorship)
- [Journal History \(https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#history\)](https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about#history)

Focus and Scope

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 and E-ISSN 2621-0398) is a journal

which is a forum for publishing scientific articles resulting from research-based community service in the fields of science:

1. Psychology
2. Communication
3. Law
4. Technique
5. Information Technology
6. Medicine
7. Art and Design
8. Economy and Business

Indonesian Community Service Journal, this scientific journal is published by the University's Institute for Research and Community Service Tarumanagara. In one year, this journal is published in three numbers, namely in May, August and November.

Fokus dan Cakupan

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) merupakan jurnal

yang menjadi wadah bagi penerbitan artikel-artikel ilmiah hasil Pengabdian Kepada Masyarakat berbasis penelitian dalam bidang ilmu:

1. Psikologi
2. Komunikasi
3. Hukum
4. Teknik
5. Teknologi Informasi
6. Kedokteran
7. Seni dan Desain

8. Ekonomi dan Bisnis

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia jurnal ilmiah ini diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara. Dalam satu tahun, jurnal ini terbit dalam tiga nomor, yaitu pada bulan Mei, Agustus dan November.

Section Policies

Articles

Open Submissions Indexed Peer Reviewed

Cover dan Halaman Awal

Open Submissions Indexed Peer Reviewed

Open Access Policy

Jurnal ini open access artinya bisa diakses secara gratis untuk umum agar mendukung pertukaran pengetahuan global yang lebih besar.

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>). Permissions beyond the scope of this license may be available at <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas> (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/index>)

Kebijakan Open Access

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) dilisensikan berdasarkan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>). Izin di luar cakupan lisensi ini mungkin tersedia di <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas> (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas>)

Peer Review Process

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 and E-ISSN 2621-0398) is a national journal published by Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara. Articles submitted to this journal will be peer reviewed before they can be published. The final decision on article acceptance will be made by the Editor-in-Chief through a forum with the editorial board in accordance with the Reviewer's comments

Proses Tinjauan Sejawat

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) adalah jurnal nasional yang diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara. Artikel yang dikirimkan dalam jurnal ini akan ditinjau oleh rekan sejawat sebelum dapat dipublikasikan. Keputusan akhir penerimaan artikel akan dilakukan oleh Pemimpin Redaksi melalui forum dengan dewan editor sesuai dengan komentar Reviewer.

Publication Frequency

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) published three times a year. The journal will be published in May, August and November.

Frekuensi Publikasi

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) terbit tiga kali setahun. Jurnal akan diterbitkan pada Mei, Agustus dan November.

Article Processing Charges

Every article sent to the Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia is not article processing fee.

Article to submission: 0.00 (Rp)

Fast Track Review: 0.00 (IDR)

Article Publication: 0.00 (Rp)

Biaya Pemrosesan Artikel

Setiap artikel yang dikirimkan ke Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia tidak dikenakan biaya pemrosesan artikel.

Pengiriman Artikel: 0,00 (Rp)

Ulasan Jalur Cepat: 0,00 (IDR)

Publikasi Artikel: 0,00 (Rp)

Copy Editing And Proofreading

Every article accepted by Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 and E-ISSN 2621-0398) will become the object of the Grammarly® writing improvement program organized by Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 and E-ISSN 2621-0398)

Salin Pengeditan dan Pengoreksian

Setiap artikel yang diterima Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398) akan menjadi objek program peningkatan penulisan Grammarly® yang diselenggarakan oleh Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (P-ISSN 2620-7710 dan E-ISSN 2621-0398)

References Management

Manajemen Referensi

use APA style, download here



(<https://cs1.mendeley.com/styleInfo/?styleId=http%3A%2F%2Fwww.zotero.org%2Fstyles%2Fapa>)

gunakan gaya APA, unduh di sini



(<https://cs1.mendeley.com/styleInfo/?styleId=http%3A%2F%2Fwww.zotero.org%2Fstyles%2Fapa>)

Indexing

Jurnal Kami Diindeks Oleh:



(https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=p--nqKkAAAAJ&view_op=list_works&authuser=5&sortBy=pubdate)



(<https://search.crossref.org/?q=jurnal+bakti+masyarakat+indonesia>)



(<https://portal.issn.org/resource/ISSN/2621-0398>)



(<https://garuda.kemdikbud.go.id/journal/view/18650>)



(https://app.dimensions.ai/discover/publication?search_mode=content&search_text=%2010.24912%2Fjbm&search_type=kws&search_field=doi)



(<https://www.base-search.net/Search/Results?>

[type=all&lookfor=Jurnal+Bakti+Masyarakat+Indonesia%3B+Vol+3%2C+No+1+%282020%29&ling=1&oabooost=1&name=&thes=&refid=dcren&newsearch=1](https://www.base-search.net/Search/Results?type=all&lookfor=Jurnal+Bakti+Masyarakat+Indonesia%3B+Vol+3%2C+No+1+%282020%29&ling=1&oabooost=1&name=&thes=&refid=dcren&newsearch=1))

The Journal is Indexed By:



(https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=p--nqKkAAAAJ&view_op=list_works&authuser=5&sortBy=pubdate)



(<https://search.crossref.org/?q=jurnal+bakti+masyarakat+indonesia>)



(<https://portal.issn.org/resource/ISSN/2621-0398>)



(<https://garuda.kemdikbud.go.id/journal/view/18650>)



(https://app.dimensions.ai/discover/publication?search_mode=content&search_text=%2010.24912%2Fjbm&search_type=kws&search_field=doi)



(<https://www.base-search.net/Search/Results?>

[type=all&lookfor=Jurnal+Bakti+Masyarakat+Indonesia%3B+Vol+3%2C+No+1+%282020%29&ling=1&oabooost=1&name=&thes=&refid=dcren&newsearch=1](https://www.base-search.net/Search/Results?type=all&lookfor=Jurnal+Bakti+Masyarakat+Indonesia%3B+Vol+3%2C+No+1+%282020%29&ling=1&oabooost=1&name=&thes=&refid=dcren&newsearch=1))

Publications Ethics

Etika Publikasi

This statement explains the ethical of all parties involved in the act of publishing articles in this journal, including the author, editor-in-chief, Editorial Board, peer-reviewers and publisher. This statement is based on the COPE Best Practices Guidelines for Journal Editors.

Pernyataan ini menjelaskan perilaku etis dari semua pihak yang terlibat dalam tindakan penerbitan artikel di jurnal ini, termasuk penulis, pemimpin redaksi, Dewan Redaksi, peer-reviewer dan penerbit. Pernyataan ini didasarkan pada Pedoman Praktik Terbaik COPE untuk Editor Jurnal.

Pedoman Etika Publikasi Jurnal

The publication of articles in the peer-reviewed Indonesian Community Service Journal is an important foundation in the development of a coherent and respected knowledge network. This is a direct reflection of the quality of the authors' work and the institutions that support them. Peer-reviewed articles support and embody the scientific method. It is therefore important to agree on standards of ethical expected for all parties involved in the act of publishing: authors, journal editors, peer reviewers, publishers and the public.

Penerbitan artikel di Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia yang ditinjau sejawat merupakan landasan penting dalam pengembangan jaringan pengetahuan yang koheren dan dihormati. Ini adalah cerminan langsung dari kualitas karya penulis dan lembaga yang mendukung mereka. Artikel peer-review mendukung dan mewujudkan metode ilmiah. Oleh karena itu penting untuk menyepakati standar perilaku etis yang diharapkan untuk semua pihak yang terlibat dalam tindakan penerbitan: penulis, editor jurnal, peer reviewer, penerbit dan masyarakat.

Journal Publication Ethics Guidelines

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Tarumanagara takes its duties of guardianship over all stages of publishing extremely seriously and we recognize our ethical and other responsibilities. We are committed to ensuring that advertising, reprint or other commercial revenue has no impact or influence on editorial decisions. In addition, the *Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Tarumanagara University* and Editorial Board will assist in communications with other journals and/or publishers where this is useful and necessary.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Tarumanagara menjalankan tugas perwalian atas semua tahap penerbitan dengan sangat serius dan kami menyadari tanggung jawab etika dan tanggung jawab lainnya. Kami berkomitmen untuk memastikan bahwa iklan, cetak ulang, atau pendapatan komersial lainnya tidak memiliki dampak atau pengaruh terhadap keputusan editorial. Selain itu, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Tarumanagara dan Dewan Redaksi akan membantu komunikasi dengan jurnal dan/atau penerbit lain apabila berguna dan diperlukan.

Publication decisions

The editor of the Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia is responsible for deciding which of the articles submitted to the journal should be published. The validation of the work in question and its importance to researchers and readers must always drive such decisions. The editors may be guided by the policies of the journal's editorial board and constrained by such legal requirements as shall then be in force regarding libel, copyright infringement and plagiarism. The editors may confer

with other editors or reviewers in making this decision.

Keputusan publikasi

Editor Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia bertanggung jawab untuk memutuskan artikel mana yang diserahkan ke jurnal yang harus diterbitkan. Validasi karya adalah penting bagi peneliti dan pembaca harus selalu mendorong keputusan tersebut. Para editor dapat dipandu oleh kebijakan dewan editorial jurnal dan dilandasi atas persyaratan hukum yang berlaku terkait pencemaran nama baik, pelanggaran hak cipta, dan plagiarisme. Para editor dapat berunding dengan editor atau reviewer lain dalam mengambil keputusan ini.

Fair play

An editor at any time evaluate manuscripts for their intellectual content without regard to race, gender, sexual orientation, religious belief, ethnic origin, citizenship, or political philosophy of the authors.

Keadilan dalam kesetaraan Konten

Seorang editor setiap saat mengevaluasi naskah berdasarkan konten intelektualnya tanpa memandang ras, jenis kelamin, orientasi seksual, keyakinan agama, asal etnis, kewarganegaraan, atau filosofi politik penulis.

Confidentiality

Kerahasiaan

The editor and any editorial staff must not disclose any information about a submitted manuscript to anyone other than the corresponding author, reviewers, potential reviewers, other editorial advisers, and the publisher, as appropriate. This statement is based on COPE's Best Practice Guidelines for Journal Editors.

Editor dan staf editorial mana pun tidak boleh mengungkapkan informasi apa pun tentang naskah yang dikirimkan kepada siapa pun selain penulis terkait, pengulas, calon pengulas, penasihat editorial lainnya, dan penerbit, sebagaimana mestinya. Pernyataan ini didasarkan pada Pedoman Praktik Terbaik COPE untuk Editor Jurnal.

Disclosure and conflicts of interest

Pengungkapan dan konflik kepentingan

Unpublished materials disclosed in a submitted manuscript must not be used in an editor's own research without the express written consent of the author.

Materi yang tidak dipublikasikan dan diungkapkan dalam naskah yang diserahkan tidak boleh digunakan dalam penelitian editor sendiri tanpa izin tertulis dari penulis.

Duties of Reviewers

Contribution to Editorial Decisions

Peer review assists the editor in making editorial decisions and through the editorial communications with the author may also assist the author in improving the paper.

Tugas Reviewer

Kontribusi terhadap Keputusan Editorial

Tinjauan sejawat membantu editor dalam membuat keputusan editorial dan melalui komunikasi editorial dengan penulis juga dapat membantu penulis dalam memperbaiki makalah.

Promptness of the review process to publication

Kecepatan proses review hingga penerbitan

Any selected referee who feels unqualified to review the research reported in a manuscript or knows that its prompt review will be impossible should notify the editor and excuse himself from the review process.

Setiap reviewer yang merasa tidak memenuhi syarat untuk meninjau artikel atau bila tidak bisa segera meninjau artikel sesuai ketentuan waktu yang harus memberi tahu editor

Duties of Authors

Reporting standards

Authors of reports of original research should present an accurate account of the work performed as well as an objective discussion of its significance. Underlying data should be represented accurately in the paper. A paper should contain sufficient detail and references to permit others to replicate the work. Fraudulent or knowingly inaccurate statements constitute unethical behaviour and are unacceptable.

Tugas Penulis

Standar pelaporan

Penulis laporan penelitian asli harus menyajikan laporan akurat mengenai pekerjaan yang dilakukan serta diskusi obyektif mengenai signifikansinya. Data yang mendasari harus disajikan secara akurat dalam makalah. Sebuah makalah harus berisi detail dan referensi yang cukup sehingga memungkinkan orang lain untuk mereplikasi karya tersebut. Pernyataan palsu atau sengaja tidak akurat merupakan perilaku tidak etis dan tidak dapat diterima.

Data Access and Retention

Authors are asked to provide the raw data in connection with a paper for editorial review, and should be prepared to provide public access to such data (consistent with the ALPSP-STM Statement on Data and Databases), if practicable, and should in any event be prepared to retain such data for a reasonable time after publication.

Akses dan Retensi Data

Penulis diminta untuk memberikan data mentah sehubungan dengan makalah untuk tinjauan editorial, dan harus siap untuk memberikan akses publik terhadap data tersebut (konsisten dengan Pernyataan ALPSP-STM tentang Data dan Basis Data), jika memungkinkan, dan dalam hal apa pun harus bersiaplah untuk menyimpan data tersebut untuk jangka waktu yang wajar setelah publikasi.

Originality and Plagiarism

The authors should ensure that they have written entirely original works, and if the authors have used the work and/or words of others that this has been appropriately cited or quoted.

Orisinalitas dan Plagiarisme

Para penulis harus memastikan bahwa mereka telah menulis seluruh karya asli, dan jika penulis telah menggunakan karya dan/atau kata-kata orang lain maka karya tersebut telah dikutip atau dikutip dengan tepat.

Multiple, Redundant or Concurrent Publication

An author should not in general publish manuscripts describing essentially the same research in more than one journal or primary publication. Submitting the same manuscript to more than one journal concurrently constitutes unethical publishing behaviour and is unacceptable.

Publikasi Berganda, Pengulangan, atau Bersamaan

Seorang penulis secara umum tidak boleh menerbitkan manuskrip yang menjelaskan penelitian yang pada dasarnya sama di lebih dari satu jurnal atau publikasi utama. Mengirimkan naskah yang sama ke lebih dari satu jurnal secara bersamaan merupakan perilaku penerbitan yang tidak etis dan tidak dapat diterima.

Authorship of the Paper

Authorship should be limited to those who have made a significant contribution to the conception, design, execution, or interpretation of the reported study. All those who have made significant contributions should be listed as co-authors. Where there are others who have participated in certain substantive aspects of the research project, they should be acknowledged or listed as contributors. The corresponding author should ensure that all appropriate co-authors and no inappropriate co-authors are included on the paper, and that all co-authors have seen and approved the final version of the paper and have agreed to its submission for publication.

Penulisan Makalah

Penulisan harus dibatasi pada mereka yang telah memberikan kontribusi signifikan terhadap konsepsi, desain, pelaksanaan, atau interpretasi penelitian yang dilaporkan. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi signifikan harus dicantumkan sebagai rekan penulis. Jika ada orang lain yang telah berpartisipasi dalam aspek substantif tertentu dari proyek penelitian, mereka harus diakui atau dicantumkan sebagai kontributor. Penulis koresponden harus memastikan bahwa semua rekan penulis yang sesuai dan tidak ada rekan penulis yang tidak tepat disertakan dalam makalah, dan bahwa semua rekan penulis telah melihat dan menyetujui versi akhir makalah serta menyetujui penyerahannya untuk dipublikasikan.

Hazards and Human or Animal Subjects

If the work involves chemicals, procedures or equipment that have any unusual hazards inherent in their use, the author must clearly identify these in the manuscript.

Bahaya dan Subjek Manusia atau Hewan

Jika karya tersebut melibatkan bahan kimia, prosedur, atau peralatan yang memiliki bahaya yang tidak biasa dalam penggunaannya, penulis harus mengidentifikasinya dengan jelas dalam naskah.

Fundamental errors in published works

When an author discovers a significant error or inaccuracy in his/her own published work, it is the author's obligation to promptly notify the journal editor or publisher and cooperate with the editor to retract or correct the paper.

Kesalahan mendasar dalam karya yang diterbitkan

Ketika seorang penulis menemukan kesalahan atau ketidakakuratan yang signifikan dalam karyanya yang diterbitkan, penulis berkewajiban untuk segera memberi tahu editor jurnal atau penerbit dan bekerja sama dengan editor untuk mencabut atau memperbaiki makalah tersebut.

Privacy Statement

Nama dan alamat email yang dimasukkan dalam situs jurnal ini akan digunakan secara eksklusif untuk tujuan jurnal ini dan tidak akan tersedia untuk tujuan lain atau pihak lain mana pun.

Pernyataan Privasi

Nama dan alamat email yang dimasukkan ke dalam situs jurnal ini akan digunakan secara eksklusif untuk tujuan jurnal ini dan tidak akan tersedia untuk tujuan lain atau pihak lain mana pun.

Journal Sponsorship

Publisher

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara

Penerbit

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Tarumanagara (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/journalSponsorship>)

Journal History

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia has been published since 2018 in order to support the efforts of the government of the Republic of Indonesia, especially the Ministry of Research, Technology and Higher Education. Initially, Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia was published twice a year, but now it is published 3 times a year. This journal is a forum for increasing the number of scientific publications at the national level, the manuscripts of which are mainly from findings from research and community service activities. Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia can also be a publication forum for lecturers and students (S1, S2 and S3) in higher education environments.

Sejarah Jurnal

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia diterbitkan sejak tahun 2018 dalam rangka mendukung upaya pemerintah Republik Indonesia, khususnya Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi. Semula, Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia terbit 2 kali dalam setahun, namun sekarang terbit 3 kali dalam setahun. Jurnal ini sebagai wadah untuk meningkatkan jumlah publikasi ilmiah di tingkat Nasional, yang manuskripnya terutama dari hasil temuan dari kegiatan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia ini juga dapat menjadi wadah publikasi bagi dosen dan para mahasiswa (S1, S2 maupun S3) di lingkungan perguruan tinggi.

TERAKREDITASI KEMENRISTEKDIKTI



(<https://drive.google.com/file/d/1wHKY0JX0A-y7441RhiOOshcA8VS6jUap/view?usp=sharing>)

Profil Menu

Contact (</index.php/baktimas/about/contact>)

Editorial Team (</index.php/baktimas/about/editorialTeam>)

Focus and Scope (</index.php/baktimas/about/editorialPolicies#focusAndScope>)

Indexing (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/indexing>)

Reviewer (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/reviewer>)

Template



([https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true)

[usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true))

Template ([https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true)

[usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true))

AUTHOR USER MANUAL



(https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwn_xKfpSqF/view?usp=sharing)

(https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwn_xKfpSqF/view?usp=sharing)

Unggah Naskah Awal (https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwn_xKfpSqF/view?usp=sharing)



(https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwj0pFROcOcquhAX/view?usp=sharing)

(https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwj0pFROcOcquhAX/view?usp=sharing)

Unggah Revisi Naskah (https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwj0pFR0cOcqujAH/view?usp=sharing)

Author Notice



(<https://drive.google.com/file/d/1oHOR4aW7UtrPE75Beei2prTOY2vmBcpo/view>)

Ethical Statement (<https://drive.google.com/file/d/1oHOR4aW7UtrPE75Beei2prTOY2vmBcpo/view>)



(https://drive.google.com/file/d/19FNX1_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view)

Authorship Agreement (https://drive.google.com/file/d/19FNX1_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view)



(https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing)

Copyright Transfer Agreement (https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing)

Plagiarism Detection



Recommended Tools

use APA style, download here



(<https://cs1.mendeley.com/styleInfo/?styleId=http%3A%2F%2Fwww.zotero.org%2Fstyles%2Fapa>)



(<http://mendeley.com/>)



grammarly (https://www.grammarly.com/plagiarism-checker?network=g&utm_source=google&matchtype=e&gclid=ClyBh-2Co9ICFQYfaAodUfQBQQ&placement=&q=plagiarism&utm_content=56705353566&utm_campaign=Search&utm_medium=cpc&utm_term=check+plagiarism)

INFORMATION

For Readers (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/readers>)

For Authors (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/authors>)

For Librarians (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/librarians>)

Open Journal Systems (<http://pkp.sfu.ca/ojs/>)

Platform & workflow by OJS / PKP

(<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/aboutThisPublishingSystem>)

Editorial Team

Editor in Chief



Endah Setyaningsih (mailto:%65%6e%64%61%68@%66%74.%75%6e%74%61%72.%61%63.%69%64)
Universitas Tarumanagara, Indonesia



(<https://scholar.google.com/citations?hl=id&user=xqzslAwAAAAJ>)



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/5990851>)



(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=56495552200>) ([https://dosen.untar.ac.id/dosen/detail-JmlYmJy-](https://dosen.untar.ac.id/dosen/detail-JmlYmJy-ind.html)

ind.html)

Managing Editor



Jap Tji Beng
Universitas Tarumanagara, Indonesia



(<https://scholar.google.com/citations?hl=id&user=F0tzF0cAAAAJ>)



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/5987442>)



(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=55490174700>) ([https://dosen.untar.ac.id/dosen/detail-JmlYJmoy-](https://dosen.untar.ac.id/dosen/detail-JmlYJmoy-ind.html)

ind.html)



Samsu Hendra Siwi (mailto:%73%68.%73%69%77%69@%67%6d%61%69%6c.%63%6f%6d)
Universitas Tarumanagara, Indonesia



(<https://scholar.google.com/citations?hl=id&user=gweXHtkAAAAJ>)



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/5993515/?view=googlescholar>)



(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57215990573>) (<https://dosen.untar.ac.id/dosen/detail-JmlkgmJ->

ind.html)

Sekretariat

Mega Cynthia Wishnu
Universitas Tarumanagara, Indonesia

Jihan Novita Sari Putri
Universitas Tarumanagara, Indonesia

Sofyan Maulana
Universitas Tarumanagara, Indonesia

(<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/management/settings/access>) Amalia Setyowulan
Universitas Tarumanagara, Indonesia

(<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/management/settings/access>)

TERAKREDITASI KEMENRISTEKDIKTI



(<https://drive.google.com/file/d/1wHKY0JX0A-y7441RhiOOshcA8VS6jUap/view?usp=sharing>)

Profil Menu

Contact (</index.php/baktimas/about/contact>)

Editorial Team (</index.php/baktimas/about/editorialTeam>)

Focus and Scope (</index.php/baktimas/about/editorialPolicies#focusAndScope>)

Indexing (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/indexing>)

Reviewer (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/reviewer>)

Template



([https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true)

[usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true))

Template ([https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true)

[usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1SozdPHTUvzOBtJXFpdTEGqbtPND026X-/edit?usp=share_link&oid=111149891210484786470&rtpof=true&sd=true))

AUTHOR USER MANUAL



(https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwbn_xKfpSqF/view?usp=sharing)

(https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwbn_xKfpSqF/view?usp=sharing)

Unggah Naskah Awal (https://drive.google.com/file/d/1gEVgz7yc0i4RVbc1uQblZwbn_xKfpSqF/view?usp=sharing)



(https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwj0pFROcOcqjuhAX/view?usp=sharing)

(https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwj0pFROcOcqjuhAX/view?usp=sharing)

Unggah Revisi Naskah (https://drive.google.com/file/d/1AuH8HsE_jJx1339qwj0pFROcOcqjuhAX/view?usp=sharing)

Author Notice



(<https://drive.google.com/file/d/1oHOR4aW7UtrPE75Beei2prTOY2vmBcpo/view>)

Ethical Statement (<https://drive.google.com/file/d/1oHOR4aW7UtrPE75Beei2prTOY2vmBcpo/view>)



(https://drive.google.com/file/d/19FNX1_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view)

Authorship Agreement (https://drive.google.com/file/d/19FNX1_8DRWZe-dsfqX9dtxko9k-2WqGD/view)



(https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing)

Copyright Transfer Agreement (https://drive.google.com/file/d/1mu5F3y2_9aMBO2DJLOAr2nidu0Lfrbf9/view?usp=sharing)

Plagiarism Detection



Recommended Tools

use APA style, download here



(<https://cs1.mendeley.com/styleInfo/?styleId=http%3A%2F%2Fwww.zotero.org%2Fstyles%2Fapa>)



(<http://mendeley.com/>)



grammarly (https://www.grammarly.com/plagiarism-checker?network=g&utm_source=google&matchtype=e&gclid=ClyBh-2Co9ICFQYfaAodUfQBQQ&placement=&q=plagiarism&utm_content=56705353566&utm_campaign=Search&utm_medium=cpc&utm_term=check+plagiarism)

INFORMATION

For Readers (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/readers>)

For Authors (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/authors>)

For Librarians (<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/information/librarians>)

Open Journal Systems (<http://pkp.sfu.ca/ojs/>)

Platform & workflow by OJS / PKP

(<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/about/aboutThisPublishingSystem>)

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia

REGISTER LOGIN

SITE PUBLICATION CURRENT ARCHIVES ANNOUNCEMENTS ABOUT -

Search

Home / Archives / Vol. 8 No. 1 (2025): Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia / Articles

PSIKOEDUKASI MENGENAI KESEHATAN MENTAL BAGI SISWA SMA PANCARAN BERKAT JELAMBAR

pdf

Published: May 30, 2025

DOI:
<https://doi.org/10.24912/jbmi.v8i1.34372>

Keywords:
mental health, students,
Pancaran Berkat

Dimensions



Raja Oloan Tumanggor

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanegara Jakarta

Abstract

Adolescents who are in their growing period often experience various problems. In developmental psychology, adolescents are known as individuals who leave childhood and enter early adulthood. During this period of development, teenagers are also looking for their identity, in this search for identity, they often experience unstable emotional turmoil which of course has an impact on their mental health. Likewise, students at Pancaran Berkat Jelambar High School cannot be separated from mental health problems among teenagers in general. Various factors influence the mental health of these teenagers. One of them is family background. So at this PKM psychoeducation was carried out regarding mental health for 35 Pancaran Berkat High School students in the hope that they would understand what mental health is and what aspects influence the mental health of teenagers. The goal is so that they are able to manage their mental health properly, so that they can overcome their life problems. Using the lecture and question and

TERAKREDITASI KEMENRISTEKDIKTI



Profil Menu

Contact

Editorial Team

Focus and Scope

Indexing

Reviewer

Template



PSIKOEDUKASI MENGENAI KESEHATAN MENTAL BAGI SISWA SMA PANCARAN BERKAT JELAMBAR

Raja Oloan Tumanggor¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email:rajat@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Adolescents who are in their growing period often experience various problems. In developmental psychology, adolescents are known as individuals who leave childhood and enter early adulthood. During this period of development, teenagers are also looking for their identity. In this search for identity, they often experience unstable emotional turmoil which of course has an impact on their mental health. Likewise, students at Pancaran Berkat Jelambar High School cannot be separated from mental health problems among teenagers in general. Various factors influence the mental health of these teenagers. One of them is family background. So at this PKM psychoeducation was carried out regarding mental health for 35 Pancaran Berkat High School students in the hope that they would understand what mental health is and what aspects influence the mental health of teenagers. The goal is so that they are able to manage their mental health properly, so that they can overcome their life problems. Using the lecture and question and answer method, students are invited to explore their experiences, so that they can anticipate every problem in their daily lives. With a healthy mentality, teenagers can navigate their future better and more responsibly. The output of this PKM is in the form of journal articles and seminars at scientific meetings.

Keywords; *mental health, students, Pancaran Berkat.*

ABSTRAK

Kaum remaja yang berada dalam masa pertumbuhan kerap mengalami bermacam-macam persoalan. Dalam psikologi perkembangan para remaja dikenal sebagai pribadi yang meninggalkan masa anak-anak menuju masa dewasa awal. Dalam masa perkembangan ini kaum remaja sekaligus juga mencari jati dirinya. Dalam pencarian jati diri ini mereka kerap mengalami gejala emosi yang labil yang tentu saja memiliki dampak pada kesehatan mental mereka. Demikian juga para siswa-siswi SMA Pancaran Berkat Jelambar tidak lepas dari persoalan kesehatan mental para remaja pada umumnya. Berbagai ragam faktor yang mempengaruhi kesehatan mental para remaja ini. Salah satunya adalah latar belakang keluarga. Maka pada PKM ini dilakukan psikoedukasi mengenai kesehatan mental bagi 35 orang siswa SMA Pancaran Berkat dengan harapan mereka memahami apa itu kesehatan mental dan aspek-aspek apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental kaum remaja. Tujuannya adalah agar mereka sanggup mengelola mental mereka secara benar, sehingga mereka dapat mengatasi persoalan-persoalan hidup mereka. Dengan metode ceramah dan tanya jawab para siswa diajak menggali pengalaman mereka, sehingga mereka dapat mengantisipasi setiap persoalan hidup mereka sehari-hari. Dengan mental yang sehat kaum remaja dapat menapaki masa depan mereka dengan lebih baik dan bertanggung jawab. Luaran dari PKM ini berupa artikel jurnal serta diseminarkan dalam pertemuan ilmiah.

Kata kunci; kesehatan mental, mahasiswa, Pancaran Berkat

1. PENDAHULUAN

SMA Swasta Pancaran Berkat adalah sebuah institusi pendidikan tingkat menengah yang terletak di pemukiman padat penduduk Jelambar, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Keberadaan sekolah yang sudah ada kurang lebih sejak 30 tahun yang lalu ini telah turut membantu mengembangkan dunia pendidikan di kota besar seperti Jakarta. Sekolah yang berada di bawah Yayasan Gereja Jemaat Allah Indonesia ini telah memperoleh akreditasi A dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Lembaga pendidikan Pancaran Berkat yang terletak di Jalan Setia Jaya Raya no 100 Jelambar ini memiliki sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-Kanak (TK), SD, SMP, SMA dan SMK khusus jurusan Akutansi dan Administrasi Perkantoran dengan akreditasi A. Khusus untuk SMA Pancaran Berkat, menurut Kepala Sekolah Ibu Riades Siagian, sudah mengikuti

Kurikulum Merdeka dalam proses pembelajarannya. Para siswa yang belajar di sekolah ini umumnya berasal dari berbagai etnis dan tingkat ekonomi yang beraneka ragam. Staf pengajar juga terdiri dari para guru yang berasal dari aneka latar budaya dan pendidikan. Peserta didik menerima bukan hanya pembelajaran yang menekankan faktor intelektual, tapi juga memperoleh siraman rohani secara teratur dari pendeta setiap minggu yang dilaksanakan di aula sekolah. Pada kesempatan itu para guru juga diwajibkan ikut terlibat, sehingga dapat menjadi contoh bagi para peserta didik.

Para siswa yang belajar di SMA Pancaran Berkat berasal dari berbagai latar belakang budaya dan ekonomi. Sebagaimana biasa para siswa tidak lepas dari latar belakang dari mana dia berasal. Mereka juga tidak lepas dari berbagai permasalahan yang biasa dialami oleh para remaja yang ada di perkotaan seperti anak remaja yang memperoleh pola asuh yang beraneka ragam dari orang tuanya. Menurut pengakuan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan kepala sekolah SMA Pancaran Berkat, Ibu Riades Siagian, S.Pd. umumnya para pelajar SMA Pancaran Berkat akhir-akhir ini gampang stres, dan gampang emosi. Bila ada sedikit saja pemicu masalah yang muncul di kelas para siswa gampang emosi dan meluapkan emosi itu dengan macam-macam cara seperti bicara keras-keras yang tentu saja dapat mengganggu rekan-rekan mereka yang lain. Selain itu para siswa juga gampang emosi kalau tidak mampu untuk mengatasi masalah dengan baik. Bila para siswa belum mampu mengatasi persoalan pribadi mereka misalnya, maka pelampiasannya adalah gampang marah baik pada diri sendiri maupu terhadap rekan-rekannya yang lain. Dari pengamatan ibu kepala sekolah para siswa yang bermasalah tersebut umumnya berasal dari keluarga yang kebetulan mengalami *broken home*. Situasi keluarga yang broken home ini tentu kurang mendukung perkembangan pribadi anak. Ada juga para siswa dari keluarga yang masih utuh. Namun para siswa tersebut kurang mendapat perhatian dari kedua orangtuanya, sehingga mereka beralih ke rekan-rekannya sejawat. Padahal teman sejawat ini pun kadang punya masalah. Akibatnya mereka saling mempengaruhi. Para siswa kadang mendapat pengaruh yang kurang baik dari rekan-rekan sejawatnya. Situasi seperti ini menjadi topik pembahasan yang serius di dalam rapat guru. Maka salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah tersebut adalah dengan mengadakan psikoedukasi tentang kesehatan mental. Tujuannya adalah selain menambah pemahaman para siswa mengenai masalah kesehatan mental, tapi juga dapat menghindari berbagai perilaku yang merusak dan memperparah kesehatan mental para siswa.

2. METODE PELAKSANAAN

PKM ini menyasar para siswa SMA Kristen Pancaran Berkat, Jelambar, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga dan memelihara kesehatan mental bagi para siswa. Untuk melaksanakan PKM fasilitator mengikuti tahapan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak pimpinan SMA Kristen Pancaran Berkat. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan psikoedukasi kepada para siswa.

Kedua, pelaksanaan psikoedukasi, yang disampaikan oleh fasilitator dan dua orang mahasiswa. Tujuan utama psikoedukasi ini adalah untuk menambah pemahaman para siswa SMA Pancaran Berkat Jelambar mengenai arti kesehatan mental dan keterampilan dalam meningkatkan kesehatan mental para remaja. Karena fokus utama PKM ini adalah psikoedukasi, maka tidak sempat dilakukan tingkat kesehatan mental para siswa. Pada tahap ketiga dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para peserta psikoedukasi. Setelah itu diminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya bagaimana mereka mengatasi dan mengharapkan masalah kesehatan mental mereka dalam hidup sehari-hari. Fasilitator meminta kepada para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut kesehatan mental.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi ini diikuti oleh 35 orang siswa yang terdiri dari kelas 10 dan kelas 11. Kelas 12 tidak ikut serta karena sudah melaksanakan ujian akhir dan mereka menunggu hasil ujian akhir untuk kelulusan mereka. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan di sebuah ruangan besar yang juga mencakup aula sekolah. Di tempat ini juga biasanya dilaksanakan kegiatan kebaktian yang dihadiri oleh semua siswa dan staf pengajar. Penyampaian materi dilakukan oleh fasilitator melalui ppt yang ditayangkan lewat proyektor. Setelah diawali dengan doa pembukaan, dilanjutkan dengan pemaparan dari fasilitator. Sebelum menyampaikan materi fasilitator memperkenalkan diri kepada para siswa dan para guru.

Pada awal pemaparannya fasilitator mengemukakan beberapa fenomena yang dialami oleh para siswa SMA pada umumnya dan tidak tertutup kemungkinan bahwa situasi itu juga dialami oleh para siswa SMA Pancaran Berkas Jelambar. Ada berbagai faktor yang membuat para siswa mengalami persoalan kesehatan mental, misalnya masalah keluarga. Pola asuh orang tua kerap membawa pengaruh pada perilaku siswa di sekolah. Para siswa yang kerap mendapat perlakuan kurang baik di dalam keluarga akan berdampak pada kepribadiannya dan mempengaruhi tingkah lakunya di sekolah. Anak yang nakal di sekolah misalnya dapat ditelusuri dari latar belakang keluarganya masing-masing. Jadi persoalan kesehatan mental para siswa dapat diatasi salah satunya dengan membantu mereka memberikan pemahaman mengenai apakah kesehatan mental itu dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya.

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan para siswa SMA Pancaran Berkas Jelambar Jakarta Barat adalah dengan memberikan psikoedukasi bagaimana tips praktis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental para siswa. Melihat kondisi yang dihadapi oleh para siswa SMA Pancaran Berkas tampak bahwa mereka mengalami gangguan kesehatan mental.

Pengertian kesehatan mental

Menurut teorinya kesehatan mental adalah situasi atau kondisi dimana seseorang memiliki kesejahteraan yang terlihat dari dirinya yang mampu menyadari potensi diri, dan punya kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup dan normal dalam setiap situasi kehidupan, serta mampu bekerja secara produktif dalam masyarakat. Menurut organisasi kesehatan sedunia (WHO) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu dapat mewujudkan potensi mereka sendiri. Mereka dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat berfungsi secara produktif serta bermanfaat, dan mampu memberikan sumbangan bagi komunitas mereka sendiri.

Berbagai ciri-ciri orang yang mengalami gangguan mental dapat dilihat dari hal berikut ini. Pertama, perubahan perilaku: orang yang mengalami permasalahan mental tampak adanya perubahan perilaku subjeknya. Bila sering berkelahi, maka perlu diwaspadai adanya persoalan mental. Kedua, perubahan *mood*: orang yang mengalami persoalan mental, maka dia bisa mengalami perubahan *mood* yang berlangsung secara tiba-tiba. Ketiga, kesulitan konsentrasi. Orang yang mengalami masalah mental biasanya akan sulit berkonsentrasi. Keempat, penurunan berat badan. Kelima, suka menyakiti diri sendiri. Keenam, orang yang mengalami masalah mental juga pada saat yang sama akan mengalami gangguan kesehatan fisik. Ketujuh, mengalami perasaan takut yang berlebihan (Savitrie, 2022).

Sementara orang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat dilihat dari ciri-ciri berikut ini, seperti: merasa bahagia dan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, memiliki

hubungan yang baik dengan keluarga, bersikap aktif, suka beraktivitas, bisa bersantai dan tidur nyenyak, serta merasa nyaman dengan komunitasnya dimana dia tinggal (Savitrie, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental manusia adalah pertama, pola asuh orang tua. Khususnya adalah pola asuh otoriter dan permisif. Pola asuh otoriter adalah pola asuh orang tua yang ditandai oleh cara mengasuh anak dengan aturan yang ketat. Sering memaksa anak untuk berperilaku seperti orang tuanya. Kebebasan anak untuk bertindak atas nama dirinya dibatasi dan anak jarang diajak untuk berkomunikasi. Kebanyakan anak dari orangtua dengan sistem pola asuh yang otoriter berpeluang besar mengalami masalah emosional (Santrock, 2012).

Sementara pola asuh permisif adalah pola asuh orang tua yang membiarkan anaknya berperilaku sesuka hatinya. Pola asuh ditandai dengan pemberian tanpa batas kepada anak-anaknya. Orang tua tidak memberikan pengaturan dan pengarahan kepada anak, sehingga anak bebas bertindak sesuai dengan keinginannya. Kendatipun kadang kala tindakan anak-anak itu bertentangan dengan norma-norma sosial (Ndoen & Takalapeta, 2023). Menurut penelitian Devita (2020) makin tinggi pola asuh permisif, maka makin tinggi juga persoalan emosional yang dialami oleh anak-anak.

Faktor kedua yang mempengaruhi kesehatan mental adalah rasa syukur. Rasa syukur dapat mendorong sikap dan perilaku seseorang ke arah yang positif, sehingga membuat orang memiliki semangat dan kepuasan hidup. Semakin tinggi rasa syukur seseorang akan semakin tinggi juga kesejahteraan spiritualnya dan dengan kesejahteraan spiritual maka orangpun bisa sehat secara mental. Faktor ketiga yang juga berpengaruh pada kesehatan mental manusia adalah jenis kelamin. Menurut penelitian Wetarini dan Lesmana (2018) faktor yang signifikan secara statistik dengan variabel tingkat depresi adalah jenis kelamin. Secara umum ditemukan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman depresi dan jenis kelamin pada remaja yatim piatu. Penyebab utama mengapa remaja perempuan lebih banyak mengalami depresi dari pada laki-laki adalah karena perubahan biologis yaitu masa pubertas, hubungan sosial, *body image* dan gangguan makan kerap lebih menjadi persoalan serius bagi kaum perempuan dari pada laki-laki.

Upaya meningkatkan kesehatan mental

Lalu upaya apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental para remaja? Tentu saja hal yang penting dilakukan adalah memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi yang sudah disebutkan diatas seperti pola asuh orang tua yang tidak otoriter dan permisif. Tapi memperhatikan pola asuh yang lebih bersifat demokratis, yaitu sistem pola asuh dimana ada komunikasi antara orang tua dan anaknya serta memberikan kemungkinan bagi anak untuk menentukan tindakan dan perilakunya, namun tetap dalam pantauan dan pendampingan orang tua. Jadi anak tidak harus dikungkung secara ketat karena hal itu akan mengurangi kebebasan anak. Tapi juga tidak memberi kebebasan tanpa batas. Konkritnya adalah menjalin komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak. Lewat komunikasi itu akan terjalin relasi yang harmonis antara anak dan orang tua. Berkat pendampingan orang tua, maka anak akan berkembang secara normal dan anak juga memperoleh kasih sayang yang optimal dari orang tuanya.

Selain faktor pola asuh juga perlu ditanamkan dalam diri anak remaja rasa syukur atas apa yang dialami dan diterima dalam hidupnya. Rasa syukur akan menumbuhkan sikap yang positif dalam memandang sesuatu terutama hidupnya sendiri. Rasa syukur membuat remaja mau menghargai segala upaya dan apapun juga yang dialami dan diterima dalam hidupnya. Rasa



syukur akan menumbuhkan rasa puas dan percaya diri. Dengan adanya kepuasan batin dan rasa percaya diri maka kaum remaja menikmati kesejahteraan spiritual yang memadai. Pada akhirnya dengan kesejahteraan spiritual sang remaja terhindar dari masalah depresi dan stres yang menjadi awal mula dari masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Hal lain yang perlu diperhatikan juga adalah mengenai jenis kelamin. Kaum remaja perempuan mesti tetap percaya diri dalam menjalani setiap proses dan fase dalam hidup dan perkemangannya. Menjalani setiap fase itu dengan penuh suka cita, tanpa dibebani oleh pikiran-pikiran yang mencemaskan. Nikmatilah setiap tahapan hidup sebagai karunia dan rahmat yang baik dari Tuhan. Maka bila fase itu datang entah berupa rasa cemas dan takut karena sedang menjalani masa puber atau datang bulan dalam bentuk mensturasi, hal itu perlu diterima dan dihadapi dengan tenang dan suka cita. Sikap dan perilaku seperti itu akan membuat kaum remaja terhindar dari segala persoalan dan masalah kesehatan mental.

Selain dari ketiga faktor di atas perlu juga diperhatikan hal-hal berikut ini untuk meningkatkan kesehatan mental melalui pemberian stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. Secara konkrit tahapannya berlangsung sebagai berikut. Pertama, melakukan skrining melalui angket *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDG) yang berisi 25 pertanyaan terdiri dari aspek domain masalah emosi, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah hubungan dengan teman sebaya, dan masalah perilaku prososial.

Selain melakukan deteksi dini mengenai kesehatan mental, dilakukan juga edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental bagi para remaja. Setelah itu pada tahap kedua dilakukan psikoedukasi mengurangi resiko gangguan kesehatan mental dan membangun ketahanan diri serta membangun lingkungan sekitar kaum remaja yang mendukung kesehatan mental remaja. Adapun materi yang diberikan dalam edukasi mengenai kesehatan mental adalah meliputi pengertian kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental para remaja, ciri-ciri kesehatan mental yang baik, dan upaya praktis apa yang bisa dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mental kaum remaja khususnya di lingkungan pendidikan SMA.

Pada tahap ketiga, dilakukan intervensi latihan stimulasi pengembangan psikososial pada remaja. Pada tahapan ketiga ini dilakukan hanya kepada para siswa yang mengalami gangguan mental emosional hasil skrining dari tahapan pertama di atas. Tujuan dilakukannya stimulasi adalah untuk membentuk identitas diri remaja dan terhindar dari aspek negatif dari pengaruh lingkungan sekitarnya. Dalam tahapan ini dilibatkan para remaja untuk mendiskusikan ciri-ciri perkembangan psikososial yang baik dan yang menyimpang. Juga didiskusikan cara mencapai perkembangan psikososial yang baik serta memotivasi para remaja untuk menyusun rencana kegiatan. Pemberian latihan stimulasi perkembangan psikososial bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa untuk mengelola kesehatan mentalnya (Mawaddah & Prastya, 2023).

Sesudah memaparkan materi mengenai kesehatan mental fasilitator membagikan angket sederhana bagi para siswa untuk mengetahui sejauh mana pengalaman mereka saat mengalami masalah dengan kesehatan mental mereka. Dalam angket tersebut dikemukakan tiga pertanyaan, pertama: mengapa kita perlu selalu memiliki kesehatan mental yang baik? Kedua, menurut anda hambatan apa yang membuat anda sulit untuk memelihara kesehatan mental anda? Ketiga, hal apa yang anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental anda?

Menurut para siswa kesehatan mental berpengaruh terhadap kehidupan mereka karena kesehatan mental yang baik berdampak positif pada aktivitas mereka sehari-hari. Dengan

memiliki mental yang sehat para siswa tidak gampang stress, murung dan tidak gampang tersinggung. Orang yang punya mental yang sehat umumnya mampu berumur panjang, dan mampu menghindari sifat-sifat negatif seperti rasa dengki, sedih, marah dan gampang tersinggung. Sehat mental membuat kaum remaja dapat menjalani hidup dengan nyaman dan tenang. Kita perlu memelihara kesehatan mental, “agar kita dapat merespon dengan baik, dapat produktif dan tidak mudah stress; dapat melakukan aktivitas dengan lancar.” (CN, 18 tahun).

Beberapa hambatan yang membuat para siswa sulit memelihara kesehatan mentalnya, antara lain adalah kondisi lingkungan seperti keluarga dan sekolah yang kurang mendukung. Selain itu pikiran negatif yang ada dalam diri juga menjadi penghambat. Situasi ekonomi keluarga juga menjadi penghambat kesehatan mental mereka. Situasi konflik yang dialami oleh para siswa turut menjadi penghambat kesehatan mental. Kondisi diri yang kurang fit, konsentrasi dan fokus yang menurun punya andil pada kesehatan mental.

Lalu hal-hal yang bisa dilakukan untuk membuat mental sehat selalu adalah menjaga diri dari pengaruh pergaulan yang kurang sehat, menghindari pikiran-pikiran negatif baik mengenai diri sendiri maupun orang lain. Selalu mencari hikmah dari setiap pengalaman hidup, artinya belajar dari pengalaman. Selain itu senantiasa bersyukur atas pencapaian yang ada merupakan salah satu strategi untuk memiliki mental yang sehat.

4. KESIMPULAN

Kesehatan mental merupakan hal penting dimiliki setiap siswa agar mampu menapaki setiap kegiatannya di sekolah dan dapat menyongsong masa depan yang lebih gemilang. Para siswa SMA Pancaran Berkat mengakui penting menghindari sifat-sifat negatif agar dapat menjalani kehidupan lebih nyaman dan tenang. Para siswa mengaku sangat terbantu dengan kegiatan psikoedukasi ini dan ingin agar kegiatan serupa masih dapat dilakukan selanjutnya. Diharapkan agar kegiatan tidak hanya sebatas psikoedukasi tapi juga perlu dilakukan pelatihan strategi efektif untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari serta perlu dilakukan pengukuran tingkat kesehatan mental para siswa. Dari hasil pengukuran tersebut dapat dilakukan intervensi terhadap siswa yang mengalami kesehatan mental yang cukup serius.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terimakasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara yang memungkinkan kegiatan PKM berlangsung dengan baik untuk semester genap 2023-2024.

REFERENSI

- Devita, Y. (2020) Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), Juli, 503-513. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/967/693>
- Mawaddah, N. & Prastya, A. (2023) Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2 (2): 115-125. DOI:10.58545/djpm.v2i2.180
- Ndoen, E. M. & Takalapeta, T. (2023) Pencegahan dan Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(5), 688-698. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4526>
- Santrock, (2012) *Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup* (Edisi Ketigabelas) Jilid I. Jakarta: Erlangga.



-
- Savitrie, E. (2022) *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*, dalam: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja
- Wetarini, K. and Lesmana, C. B. J. (2018) Gambaran Depresi dan Faktor yang Memengaruhi pada Remaja Yatim Piatu di Denpasar, *E- Jurnal Medika*, 7(2), pp. 82–86 Available at: <https://www.researchgate.net/publication/338036045%0AGambaran>.

SURAT TUGAS

Nomor: 716-R/UNTAR/PENELITIAN/II/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

RAJA OLOAN TUMANGGOR, S.Ag., Dr.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : GAYA KETERIKATAN PADA MASA DEWASA AWAL: ANALISIS PERBEDAAN BERDASARKAN USIA
Nama Media : PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penerbit :
Volume/Tahun : 5/3/2025/September
URL Repository :

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

19 Februari 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 55b447692070f3cf31c5f3c082abc8f1

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id


Untar Jakarta





PUSAT PENGEMBANGAN PENDIDIKAN
DAN PENELITIAN INDONESIA (P4I)



Diterbitkan oleh :
Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia
Berafiliasi dengan Universitas Hamzanwadi, Universitas Pendidikan Mandalika,
UNESA, MKKS SMP Negeri Kab. Lombok Timur & IGI (Ikatan Guru Indonesia)
Lingkungan Handayani, Kel. Leneng
Kec. Praya, Kab. Lombok Tengah, NTB
email :jurnal.p4i@gmail.com



Vol. 4 No. 4 (2024)

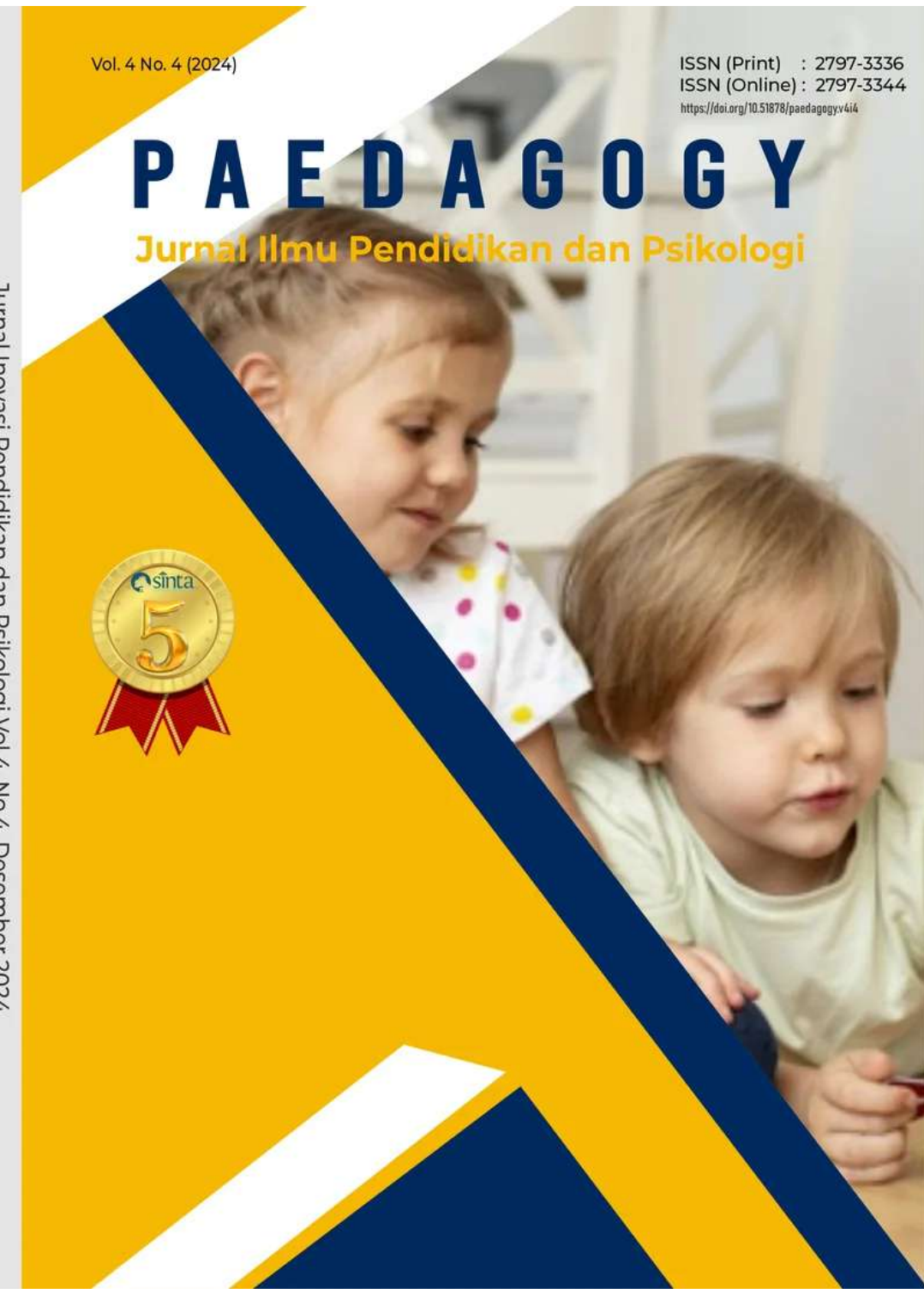
ISSN (Print) : 2797-3336
ISSN (Online) : 2797-3344
<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4>

PAEDAGOGY

Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



Jurnal Inovasi Pendidikan dan Psikologi Vol.4, No.4, Desember 2024



PAEDAGOGY

Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



Register

Login

P-ISSN : 2797-3336
e-ISSN : 2797-3344

Indexing



Member Of



<http://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>

HOME CURRENT ARCHIVES ANNOUNCEMENTS ABOUT INDEXING CONTACT

SEARCH

HOME / Editorial Team

Editorial Team

Editor in Chief

Dr. Haromain, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (Universitas Pendidikan Mandalika)

EDITORIAL BOARD

Dr. Hegar Harini, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (STKIP Kusuma Negara)

Dr. Lalu Mariawan Alfarisi, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (UNU NTB)

Dr. Muhamad Suhardi, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (Universitas Pendidikan Mandalika)

Dr. Musifuddin, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (Universitas Hamzanwadi)

Dr. Novalyosi, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (Universitas Sultan Ageng Tirtayasa)

Dr. Purwarni Puji Utami, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (STKIP Kusuma Negara)

Adi Apriadi Adiansha, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (STKIP Taman Siswa Bima)

Deni Hamdani, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (Universitas Mataram)

Lalu Hamdian Afandi, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (Universitas Mataram)

Muhammad Hayyun, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (Universitas Muhammadiyah Jakarta)

Mujibrahman, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (Universitas Pendidikan Mandalika)

Mursalina, M.Pd [SINTA ID](#) | [Google Scholar](#) | Scopus (Universitas Malikussaleh)

Online Journal System:

<https://www.jurnalp4i.com/index.php/paedagogy/index>

Journal Coresponding

Principal Contact: Dr. Muhamad Suhardi, M.Pd | 085239967417

Technical Support : Randi Pratama, M.Pd | 085781267181

Journal Editor : Isbullah | 087781560724

Email: jurnalp4i@gmail.com

MAIN MENU

Focus and Scope

Editorial Board

Publication Ethics

Peer Review

Author Guidelines

Copyright Notice

Submissions

Article Processing Charge

Reviewer

Open Acces Policy

Plagiarism Policy

Archiving Policy

TEMPLATE



TOOLS



GAYA KETERIKATAN PADA MASA DEWASA AWAL: ANALISIS PERBEDAAN BERDASARKAN USIA

Nadia Nashwa Kamila

Universitas Tarumanagara

Raja Oloan Tumanggor

Universitas Tarumanagara

DOI: <https://doi.org/10.51878/paedagoggy.v5i3.7863>

Keywords: Dewasa Awal, Gaya Keterikatan, Perbedaan Usia

ABSTRACT

ABSTRACT

This study confirms a significant relationship between self-control and online game addiction with aggressive behavior among vocational high school students in Nogosari District, showing that higher self-control reduces aggression, while online game addiction increases it. This study focuses on determining whether there are differences in attachment-related anxiety and attachment-related avoidance levels based on the 18-25 age group. A total of 455 participants were selected using judgment sampling techniques and completed the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) instrument online. The data were analyzed in several stages, namely descriptive tests, Kolmogorov-Smirnov normality tests, and principal analysis using the Kruskal-Wallis test because the data were not normally distributed. The results showed significant differences in both attachment dimensions based on age. The mean rank pattern illustrates that certain age groups have higher levels of anxiety or avoidance tendencies compared to other age groups, indicating that attachment styles in early adulthood are dynamic and influenced by developmental experiences at each age. These findings conclude that age plays a role in differentiating how individuals build close relationships, and provide an important basis for the development of counseling services and mentoring programs tailored to the needs of each age group in early adulthood.

ABSTRAK

Masa dewasa awal ditandai oleh meningkatnya tuntutan hidup dan kebutuhan membangun hubungan dekat yang stabil, sehingga gaya keterikatan menjadi penting dalam membentuk kelekatan emosional. Namun, meskipun pengalaman dewasa dapat memengaruhi pola keterikatan, penelitian yang membahas variasinya pada kelompok usia berbeda dalam rentang dewasa awal masih terbatas. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance* berdasarkan kelompok usia 18-25 tahun. Sebanyak 455 partisipan dipilih menggunakan teknik *judgment sampling* dan mengisi instrumen *The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)* secara daring. Data dianalisis melalui beberapa tahap, yaitu uji deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dan analisis utama menggunakan uji Kruskal-Wallis karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kedua dimensi keterikatan berdasarkan usia. Pola *mean rank* menggambarkan bahwa kelompok usia tertentu memiliki tingkat kecemasan atau kecenderungan menghindar yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, yang menunjukkan bahwa gaya keterikatan pada dewasa awal bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh pengalaman perkembangan pada tiap usia. Temuan ini menyimpulkan bahwa usia berperan dalam membedakan cara individu membangun hubungan dekat, serta memberikan dasar penting bagi pengembangan layanan konseling dan program pendampingan yang disesuaikan dengan kebutuhan tiap kelompok usia di masa dewasa awal.



PDF

PUBLISHED

2025-12-05

HOW TO CITE

Kamila, N. N., & Tumanggor, R. O. (2025). GAYA KETERIKATAN PADA MASA DEWASA AWAL: ANALISIS PERBEDAAN BERDASARKAN USIA. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(3), 1417-1424. <https://doi.org/10.51878/paedagoggy.v5i3.7863>

[More Citation Formats](#)

ISSUE

[Vol. 5 No. 3 \(2025\)](#)

SECTION

[Articles](#)

LICENSE

Copyright (c) 2025 Nadia Nashwa Kamila, Raja Oloan Tumanggor



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

MAIN MENU

[Focus and Scope](#)

[Editorial Board](#)

[Publication Ethics](#)

[Peer Review](#)

[Author Guidelines](#)

[Copyright Notice](#)

[Submissions](#)

[Article Processing Charge](#)

[Reviewer](#)

[Open Access Policy](#)

[Plagiarism Policy](#)

[Archiving Policy](#)

TEMPLATE



TOOLS



THIS JOURNAL INDEX BY



GAYA KETERIKATAN PADA MASA DEWASA AWAL: ANALISIS PERBEDAAN BERDASARKAN USIA

Nadia Nashwa Kamila¹, Raja Oloan Tumanggor²
Universitas Tarumanagara^{1,2}
e-mail: nadia.nshwa@gmail.com

ABSTRAK

Masa dewasa awal ditandai oleh meningkatnya tuntutan hidup dan kebutuhan membangun hubungan dekat yang stabil, sehingga gaya keterikatan menjadi penting dalam membentuk kedekatan emosional. Namun, meskipun pengalaman dewasa dapat memengaruhi pola keterikatan, penelitian yang membahas variasinya pada kelompok usia berbeda dalam rentang dewasa awal masih terbatas. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance* berdasarkan kelompok usia 18–25 tahun. Sebanyak 455 partisipan dipilih menggunakan teknik *judgment sampling* dan mengisi instrumen *The Experiences in Close Relationships–Revised (ECR-R)* secara daring. Data dianalisis melalui beberapa tahap, yaitu uji deskriptif, uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, dan analisis utama menggunakan uji Kruskal–Wallis karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kedua dimensi keterikatan berdasarkan usia. Pola *mean rank* menggambarkan bahwa kelompok usia tertentu memiliki tingkat kecemasan atau kecenderungan menghindar yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, yang menunjukkan bahwa gaya keterikatan pada dewasa awal bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh pengalaman perkembangan pada tiap usia. Temuan ini menyimpulkan bahwa usia berperan dalam membedakan cara individu membangun hubungan dekat, serta memberikan dasar penting bagi pengembangan layanan konseling dan program pendampingan yang disesuaikan dengan kebutuhan tiap kelompok usia di masa dewasa awal.

Kata Kunci: *Dewasa Awal, Gaya Keterikatan, Perbedaan Usia*

ABSTRACT

This study confirms a significant relationship between self-control and online game addiction with aggressive behavior among vocational high school students in Nogosari District, showing that higher self-control reduces aggression, while online game addiction increases it. This study focuses on determining whether there are differences in attachment-related anxiety and attachment-related avoidance levels based on the 18–25 age group. A total of 455 participants were selected using judgment sampling techniques and completed the Experiences in Close Relationships–Revised (ECR-R) instrument online. The data were analyzed in several stages, namely descriptive tests, Kolmogorov–Smirnov normality tests, and principal analysis using the Kruskal–Wallis test because the data were not normally distributed. The results showed significant differences in both attachment dimensions based on age. The mean rank pattern illustrates that certain age groups have higher levels of anxiety or avoidance tendencies compared to other age groups, indicating that attachment styles in early adulthood are dynamic and influenced by developmental experiences at each age. These findings conclude that age plays a role in differentiating how individuals build close relationships, and provide an important basis for the development of counseling services and mentoring programs tailored to the needs of each age group in early adulthood.

Keywords: *Early Adulthood, Attachment Style, Age Differences*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase ketika seseorang mulai memasuki kehidupan yang lebih mandiri serta menghadapi berbagai tuntutan baru. Pada rentang usia 18–25 tahun, individu mulai menentukan arah hidup, menghadapi tuntutan akademik atau pekerjaan, membangun relasi yang lebih serius, serta belajar bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Perubahan besar yang terjadi dalam waktu singkat ini membuat dewasa awal perlu beradaptasi, baik secara emosional maupun sosial. Dalam proses ini, cara seseorang menjalin hubungan dekat yang biasa dikenal sebagai gaya keterikatan, menjadi aspek penting yang memengaruhi kemampuan mereka menghadapi dinamika perkembangan. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa banyak individu di masa “dewasa awal” rentan terhadap perasaan kesepian, karena perubahan sosial dan relasi yang cepat selama fase ini dapat mengganggu kestabilan ikatan emosional dan dukungan sosial (Qualter & La Greca, 2024).

Gaya keterikatan terbentuk dari pengalaman awal seseorang bersama pengasuh utama, terutama orang tua. Bowlby dan Ainsworth menekankan bahwa hubungan awal tersebut membentuk pola interaksi emosional yang kemudian menjadi dasar bagi hubungan di masa dewasa (dalam Danahfatin & Rizka, 2024). Namun, penelitian kontemporer menunjukkan bahwa keterikatan tidak bersifat sepenuhnya tetap. Keterikatan dapat berkembang karena pengalaman baru sepanjang kehidupan, baik melalui hubungan romantis, dukungan sosial, maupun proses adaptasi lainnya (Papalia & Martorell, 2017; Santaguida & Bergamasco, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa dewasa awal merupakan masa yang dinamis, di mana individu terus menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sekaligus mengembangkan pola hubungan yang mereka anggap aman dan nyaman.

Mikulincer dan Shaver dalam Hasian & Ariela (2020) menjelaskan bahwa dua dimensi utama keterikatan pada dewasa adalah *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*. Dimensi kecemasan menggambarkan sensitivitas individu terhadap penolakan dan kebutuhan akan kedekatan, sedangkan dimensi avoidance menggambarkan kecenderungan menjaga jarak dalam hubungan emosional. Krisdhianti & Suminar (2024) juga menyebutkan bahwa kedua dimensi ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman hubungan sehari-hari, bukan hanya oleh pola pengasuhan. Dengan demikian, gaya keterikatan pada dewasa awal dapat berubah seiring bertambahnya usia serta bertambahnya pengalaman sosial.

Meskipun demikian, banyak penelitian masih memperlakukan rentang usia 18–25 tahun sebagai kelompok yang homogen. Padahal, individu pada usia 18–21 tahun biasanya masih berada pada tahap penyesuaian awal, lebih rentan terhadap perubahan, dan mengalami ketidakstabilan emosi. Sebaliknya, individu usia 22–25 tahun umumnya mulai lebih mantap dalam tujuan hidup, lebih stabil secara emosional, dan lebih siap membangun hubungan yang lebih serius. Perbedaan tahap perkembangan ini berpotensi membuat cara mereka menjalin kedekatan dengan orang lain, terutama dalam hal kecemasan maupun penghindaran juga berbeda (Sutanto & Muttaqin, 2024; Fraley et al., 2021; Zimmermann et al., 2018).

Kesenjangan ini penting karena masih sedikit penelitian yang secara khusus membandingkan gaya keterikatan berdasarkan kelompok usia di dalam masa dewasa awal. Padahal, memahami perbedaan ini sangat relevan mengingat dewasa awal adalah periode yang sarat transisi dan kebutuhan emosional seseorang dapat berubah sesuai usia dan pengalaman yang sedang dijalani. Afifah et al. (2025) menekankan bahwa dukungan sosial dan hubungan interpersonal sangat diperlukan dalam tahap ini, sehingga cara individu membangun keterikatan menjadi hal yang esensial untuk kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, pengembangan kajian mengenai variasi keterikatan pada kelompok usia yang berbeda dalam dewasa awal menjadi urgensi ilmiah yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya yang secara khusus membandingkan gaya keterikatan berdasarkan kelompok usia di dalam masa dewasa awal, sebuah aspek yang masih sedikit diteliti meskipun rentang usia 18–25 tahun sering diperlakukan sebagai kelompok yang homogen. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan mengungkap perbedaan dimensi *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance* berdasarkan tahap usia dalam periode dewasa awal sebagaimana dijelaskan dalam teks. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk melihat apakah terdapat perbedaan gaya keterikatan, khususnya dimensi *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*, berdasarkan kelompok usia dalam rentang dewasa awal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai bagaimana usia memengaruhi cara seseorang menjalin hubungan dekat, serta menjadi dasar bagi kampus, lembaga konseling, dan layanan psikologis dalam merancang program pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan setiap kelompok usia dalam masa dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk melihat perbedaan gaya keterikatan berdasarkan kelompok usia dalam rentang dewasa awal. Pendekatan ini dipilih untuk membandingkan dua dimensi keterikatan, yaitu *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*, pada kelompok usia yang berbeda. Partisipan berjumlah 455 individu berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik judgment sampling karena harus memenuhi kriteria dewasa awal, pernah atau sedang menjalin hubungan dekat, dan bersedia mengisi kuesioner daring. Data dikumpulkan melalui Google Form yang disebar via Instagram, WhatsApp, Twitter, Line, dan Telegram.

Instrumen yang digunakan adalah *The Experiences in Close Relationships–Revised* (ECR-R) yang terdiri dari 32 item untuk mengukur dua dimensi keterikatan: *anxiety* dan *avoidance*, menggunakan skala Likert 7 poin. Uji validitas melalui *corrected item-total correlation* menunjukkan seluruh item valid dengan nilai di atas 0.30, sedangkan reliabilitas sangat baik dengan Cronbach's Alpha 0.926 untuk dimensi *anxiety* dan 0.956 untuk dimensi *avoidance*, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan pada partisipan dewasa awal. Prosedur penelitian dimulai dengan penyusunan instrumen, *informed consent*, dan petunjuk pengisian pada Google Form, di mana partisipan bebas memilih untuk berpartisipasi dan kerahasiaan data dijamin. Setelah data terkumpul, peneliti memeriksa kualitas respons, menghapus data yang tidak lengkap atau tidak valid, kemudian mengeksport data ke Excel untuk dianalisis menggunakan SPSS.

Tahapan analisis dimulai dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov. Hasil menunjukkan bahwa kedua dimensi keterikatan tidak berdistribusi normal, sehingga analisis data menggunakan nonparametrik. Analisis utama penelitian adalah uji Kruskal–Wallis, yang digunakan untuk melihat perbedaan skor keterikatan berdasarkan kelompok usia dalam rentang dewasa awal. Selain analisis utama, penelitian juga menyertakan uji pendukung seperti uji deskriptif, uji validitas, dan uji reliabilitas untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai karakteristik data. Seluruh prosedur dilakukan untuk memastikan bahwa perbedaan gaya keterikatan yang ditemukan dapat dijelaskan secara akurat dan sesuai dengan konteks perkembangan dewasa awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kedua dimensi gaya keterikatan, yaitu *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*, memiliki rentang skor yang luas

dengan variasi kecenderungan di seluruh kelompok usia. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pola respons emosional terkait kedekatan pada individu dewasa awal. Variasi tersebut juga mengindikasikan bahwa setiap kelompok usia mungkin memiliki karakteristik keterikatan yang berbeda. Dengan demikian, dewasa awal memperlihatkan perbedaan dalam tingkat kecemasan maupun kecenderungan menghindar dalam hubungan dekat.

Tabel 1. Uji Deskriptif Dimensi ECR-R

Variabel	N	MIN	MAX	MEAN	Std. Deviation
<i>Attachment-related avoidance scale</i>	455	1.00	7.00	2.82	1.259
<i>Attachment-related anxiety scale</i>	455	1.00	7.00	4.09	1.714
Valid N	455				

Tabel 1 menunjukkan bahwa kedua dimensi keterikatan memiliki variasi skor yang luas di antara partisipan. Rata-rata skor *avoidance* tampak lebih rendah dibandingkan *anxiety*, yang menggambarkan kecenderungan menjaga jarak emosional lebih kecil daripada sensitivitas terhadap penolakan. Penyebaran skor pada kedua dimensi juga memperlihatkan keragaman respons yang cukup tinggi, sehingga mencerminkan perbedaan pola keterikatan antarindividu. Secara keseluruhan, Tabel 1 menegaskan bahwa dinamika keterikatan pada dewasa awal tidak homogen dan dipengaruhi oleh beragam pengalaman hubungan.

Tabel 2. Uji Normalitas Dimensi ECR-R

Variabel	Kolmogorov-Smirnov <i>p</i>	Saphiro-Wilk <i>p</i>	Distribusi
<i>Attachment-related avoidance scale</i>	< .001	< .001	Tidak Normal
<i>Attachment-related anxiety scale</i>	< .001	< .001	Tidak Normal

Tabel 2 menunjukkan bahwa kedua dimensi keterikatan tidak memenuhi asumsi normalitas berdasarkan hasil Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk. Nilai signifikansi yang berada di bawah batas umum pengujian menandakan bahwa distribusi data menyimpang dari pola normal. Uji normalitas menunjukkan bahwa kedua dimensi tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik. Dengan demikian, Tabel 2 menegaskan bahwa karakteristik data pada kedua dimensi ECR-R bersifat tidak normal dan harus ditangani sesuai kaidah analisis yang tepat.

Tabel 3. Rata-rata Peringkat Dimensi ECR-R berdasarkan Usia

Usia	N	Mean Rank Avoidance	Mean Rank Anxiety
18	22	183.98	214.09
19	32	228.72	237.45
20	79	187.45	169.17

21	121	218.94	211.38
22	101	272.63	281.55
23	54	245.77	261.68
24	27	204.07	222.91
25	19	250.34	205.50
Valid N	455		

Tabel 4. Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Usia

Variabel	H	df	p
<i>Attachment-related avoidance scale</i>	24.635	7	< .001
<i>Attachment-related anxiety scale</i>	39.066	7	< .001

Uji Kruskal–Wallis digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan gaya keterikatan berdasarkan usia dalam rentang 18–25 tahun. Tabel 3 menunjukkan rata-rata peringkat dimensi *attachment-related avoidance* dan *attachment-related anxiety* berdasarkan usia partisipan, di mana terlihat variasi peringkat di seluruh kelompok usia, dengan beberapa usia memiliki skor *avoidance* dan *anxiety* lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Hasil uji Kruskal-Wallis pada Tabel 4 menegaskan bahwa perbedaan ini signifikan, baik untuk dimensi *avoidance* maupun *anxiety*, dengan nilai p kurang dari 0.001. Perbedaan ini menunjukkan bahwa respons emosional dan pola hubungan dekat individu dewasa awal tidak seragam antar usia, menegaskan bahwa perkembangan keterikatan pada masa dewasa awal bersifat dinamis dan dapat berbeda antar kelompok usia.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya keterikatan pada masa dewasa awal berbeda berdasarkan kelompok usia, baik pada dimensi *attachment-related anxiety* maupun *attachment-related avoidance*. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa keterikatan pada masa dewasa tidak sepenuhnya bersifat tetap, melainkan dapat berubah mengikuti pengalaman sosial dan perkembangan psikologis seseorang. Papalia dan Martorell (2017) menjelaskan bahwa hubungan dekat pada masa dewasa dipengaruhi oleh berbagai pengalaman baru, termasuk relasi pertemanan, hubungan romantis, dan tuntutan perkembangan. Dengan demikian, perbedaan usia dalam fase dewasa awal dapat memunculkan variasi dalam cara individu membangun kedekatan emosional. Selain itu, penelitian oleh Gayatri dan Ariana (2024) menunjukkan bahwa pada dewasa awal, gaya kelekatan (*insecure attachment*) baik yang *anxious* maupun *avoidant* berhubungan dengan kecemasan kesehatan (*health anxiety*) dan berpotensi menjurus pada *cyberchondria*, sehingga memperkuat pemahaman bahwa pola keterikatan dapat berubah dan dipengaruhi oleh konteks kehidupan aktual.

Teori keterikatan yang digunakan pada penelitian ini menjelaskan dua dimensi keterikatan, yaitu *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*. Mikulincer dan Shaver (2007 dalam Hasian & Ariela, 2020) menyebutkan bahwa kecemasan dalam hubungan dekat berkaitan dengan sensitivitas terhadap penolakan dan kebutuhan akan kedekatan yang tinggi, sedangkan kecenderungan *avoidance* berkaitan dengan kenyamanan menjaga jarak dan kesulitan untuk membuka diri secara emosional. Krisdhianti dan Suminar (2024) juga menegaskan bahwa kedua dimensi ini tidak hanya dipengaruhi oleh hubungan awal dengan orang tua, tetapi juga oleh pengalaman sosial yang berkembang sepanjang kehidupan.

Oleh karena itu, pemahaman mengenai dua dimensi keterikatan ini menjadi penting untuk menganalisis bagaimana individu membangun hubungan interpersonal dalam berbagai konteks perkembangan.

Penelitian ini mendukung pandangan bahwa fase dewasa awal merupakan periode yang dinamis. Individu menghadapi lebih banyak tuntutan emosional maupun sosial, seperti membangun kemandirian, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan mulai menjalin hubungan yang lebih serius. Santaguida dan Bergamasco (2024) menjelaskan bahwa faktor lingkungan dan psikologis yang terus berubah dapat memengaruhi perkembangan keterikatan seseorang. Oleh karena itu, wajar apabila setiap kelompok usia dalam rentang dewasa awal menunjukkan variasi dalam hal kecemasan maupun kecenderungan menjaga jarak dalam hubungan. Sejalan dengan dinamika tersebut, perbedaan peringkat rata-rata pada kedua dimensi keterikatan menunjukkan bahwa setiap kelompok usia memiliki pengalaman dan penyesuaian diri yang berbeda, sehingga memengaruhi cara mereka membangun hubungan dekat. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa keterikatan bersifat fleksibel dan dapat mengalami perubahan sepanjang perkembangan seseorang, bukan hanya ditentukan oleh pengalaman masa kecil (Santaguida & Bergamasco, 2024; Krisdhianti & Suminar, 2024).

Selain itu, penelitian di Indonesia oleh Yulianti dan Hijrianti (2024) menemukan bahwa kelekatan pada figur ayah berpengaruh terhadap *self-disclosure* pada wanita dewasa awal dalam hubungan romantis, sehingga menunjukkan pentingnya ikatan interpersonal dalam membentuk pola keterikatan. Temuan ini menguatkan pemahaman bahwa pengalaman relasional di masa dewasa awal tetap berperan besar dalam perkembangan keterikatan. Penelitian lain dari Putri dan Dariyo (2025) menunjukkan bahwa *insecure attachment* pada dewasa awal berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Temuan tersebut menegaskan bahwa pola keterikatan bersifat dinamis dan dapat berubah mengikuti konteks relasi serta tahap kehidupan yang sedang dijalani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua dimensi gaya keterikatan pada dewasa awal, yaitu *attachment-related anxiety* dan *attachment-related avoidance*, bervariasi secara signifikan antar kelompok usia. Partisipan yang lebih muda cenderung memiliki respons emosional yang lebih fluktuatif, sedangkan kelompok usia lebih tua memperlihatkan pola keterikatan yang lebih stabil. Keragaman skor pada kedua dimensi menunjukkan perbedaan kemampuan adaptasi emosional dan kecenderungan menjaga jarak dalam membangun hubungan dekat, menegaskan bahwa keterikatan pada dewasa awal bersifat fleksibel dan dipengaruhi oleh pengalaman sosial serta tahap perkembangan individu. Penelitian lain mendukung temuan ini. Penelitian oleh Chopik et al. (2021) menunjukkan bahwa orientasi keterikatan (*anxiety vs. avoidance*) memoderasi hubungan antara kepuasan relasi dan penyesuaian psikologis pada dewasa awal, memperkuat premis bahwa gaya keterikatan dapat berubah dan berdampak berbeda sesuai usia dan konteks relasi.

Hasil uji Kruskal-Wallis memperkuat temuan ini dengan menunjukkan perbedaan signifikan pada kedua dimensi keterikatan berdasarkan kelompok usia, menandakan bahwa respons terhadap kedekatan emosional dan sensitivitas terhadap penolakan berkembang seiring bertambahnya usia. Temuan ini menekankan pentingnya mempertimbangkan tahap perkembangan dalam merancang intervensi atau program pendampingan psikologis, sehingga individu dewasa awal dapat mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih sehat, adaptif, dan sesuai dengan karakteristik usia mereka. Penelitian lokal juga mendukung hal ini: misalnya, Amalia & Suparman (2025) menunjukkan bahwa gaya kelekatan berhubungan dengan tingkat kesepian pada dewasa awal, dan Jundiyan & Noorizki (2024) menunjukkan bahwa meskipun dalam hubungan tanpa komitmen, individu dewasa awal tetap menunjukkan respons keterikatan yang signifikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa gaya keterikatan pada dewasa awal merupakan proses yang berkembang, dipengaruhi oleh interaksi antara pengalaman masa lalu dan pengalaman yang sedang dijalani. Perbedaan usia dalam fase dewasa awal ternyata cukup berpengaruh terhadap bagaimana individu mengekspresikan rasa aman, kecemasan, atau kecenderungan menjaga jarak dalam hubungan interpersonal. Temuan ini menunjukkan bahwa perkembangan keterikatan tidak bersifat statis, melainkan terus berubah mengikuti kebutuhan emosional dan tuntutan sosial yang dihadapi individu. Dengan demikian, pemahaman yang lebih mendalam mengenai variasi keterikatan pada kelompok usia berbeda dalam dewasa awal sangat penting untuk melihat pola pembentukan hubungan interpersonal secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya keterikatan pada masa dewasa awal tidak seragam, tetapi bervariasi antar kelompok usia, menguatkan penjelasan pada bagian pendahuluan bahwa fase ini merupakan periode yang penuh perubahan dan pengalaman baru sehingga cara individu membangun hubungan dekat dapat bergeser. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa baik kecemasan dalam hubungan maupun kecenderungan menjaga jarak menunjukkan perbedaan yang nyata dalam rentang usia 18–25 tahun, yang mengindikasikan bahwa faktor perkembangan, pengalaman relasional, dan tuntutan hidup pada tiap tahap usia turut memengaruhi cara individu memaknai kedekatan emosional. Penemuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa keterikatan pada masa dewasa tidak sepenuhnya stabil, melainkan dapat berubah seiring bertambahnya usia dan pengalaman penting seperti menjalin hubungan romantis, membangun pertemanan yang lebih mendalam, atau menghadapi transisi besar dalam kehidupan. Dengan demikian, meskipun pengalaman masa kecil menjadi fondasi awal keterikatan, perkembangan dan pengalaman yang terjadi sepanjang masa dewasa awal tetap memainkan peran besar dalam membentuk pola keterikatan seseorang.

Secara lebih luas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional bagi individu dewasa awal perlu disesuaikan dengan tahap usia mereka, karena kelompok usia yang lebih muda mungkin membutuhkan pendampingan dalam mengatur emosi dan memahami hubungan, sedangkan kelompok usia yang lebih tua memerlukan dukungan untuk menghadapi tuntutan hidup yang semakin kompleks. Pertimbangan ini menjadi penting bagi lembaga konseling, pendidik, maupun pihak lain yang bekerja dengan kelompok dewasa awal agar intervensi yang diberikan lebih tepat sasaran. Selain itu, temuan penelitian ini membuka peluang untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi perbedaan gaya keterikatan antar usia, seperti kualitas hubungan romantis, pengalaman pertemanan, stres akademik atau pekerjaan, serta kondisi keluarga saat ini. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk memahami bagaimana perubahan keterikatan berlangsung dari waktu ke waktu dan sebagai dasar pengembangan program pendampingan yang lebih efektif sehingga individu dewasa awal dapat membangun hubungan yang lebih sehat dan stabil di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N., Wihartati, W., & Ikhrom. (2025, Juni 1). Dukungan sosial teman sebaya pada dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Jurnal PSIMAWA*, 8, 29–35. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Amalia, F. M., & Suparman, M. Y. (2025). Hubungan Attachment Style dengan Loneliness pada Emerging Adulthood yang Sedang Tidak Berpacaran. *Protein: Jurnal Ilmu*

- Keperawatan dan Kebidanan*, 3(3), 295–312.
<https://doi.org/10.61132/protein.v3i3.1596>
- Chopik, W. J., Nuttall, A. K., & Oh, J. (2021). Relationship-specific Satisfaction and Adjustment in Emerging Adulthood: The Moderating Role of Adult Attachment Orientation. *Journal of Adult Development*, 29(1), 40–52.
<https://doi.org/10.1007/s10804-021-09380-6>
- Danahfatim, A., & Rizka, C. M. (2024). Pengaruh *attachment styles* terhadap ketergantungan emosional remaja berpacaran. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(1).
<https://journal.paramadina.ac.id/index.php/inquiry/article/view/1031>
- Fraley, R. C., Gillath, O., & Deboeck, P. R. (2021). Do life events lead to enduring changes in adult attachment styles? A naturalistic longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(6), 1567–1606. <https://doi.org/10.1037/pspi0000326>
- Gayatri, P. A., & Ariana, A. D. (2024). Kelekatan tidak aman dan cyberchondria pada dewasa awal: kecemasan kesehatan sebagai mediator. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 46–58. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.12485>
- Hasian, B. J., & Ariela, J. (2020, Desember). Peran attachment terhadap self-esteem pada dewasa muda diselinkuhi. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(3), 267–282.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i3.2837>
- Jundiyana, H., & Noorizki, R. D. (2024). Kelekatan di Masa Dewasa Awal pada Individu yang Menjalinkan Hubungan tanpa Komitmen. *Flourishing Journal*, 4(1), 21–30.
<https://doi.org/10.17977/um070v4i12024p21-30>
- Krisdhianti, F. E., & Suminar, D. R. (2024). *Pengaruh antara Attachment Styles dengan Kecemburuan* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
<https://repository.unair.ac.id/133621/>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Putri, S. B., & Dariyo, A. (2025). Hubungan insecure attachment dengan psychological well-being pada dewasa awal berpacaran. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1617–1626.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24425>
- Qualter, P., & La Greca, A. (2024). Loneliness in Emerging Adulthood: A Scoping Review. *Adolescent Research Review*, 10, 47–67.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-024-00240-4>
- Santaguida, E., & Bergamasco, M. (2024). A perspective-based analysis of attachment from prenatal period to second year postnatal life. *Frontiers in Psychology*, 15, 1296242.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1296242>
- Sutanto, M. A., & Muttaqin, D. (2024). Dimensi Pembentukan Identitas dan Intimasi pada Emerging Adult yang Menjalinkan Relasi Romantis. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*.
<https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.29294>
- Yulianti, D. W., & Hijrianti, U. R. (2024). *Pengaruh father attachment terhadap self-disclosure wanita dewasa awal dalam hubungan romantis*. *Jurnal EMPATI*, 13(2).
<https://doi.org/10.14710/empati.2024.40358>
- Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M., & Grossmann, K. E. (2018). How do attachment styles change from childhood through adolescence? *Journal of Research in Personality*, 72, 21–32. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.04.001>

SURAT TUGAS

Nomor: 735-R/UNTAR/PENELITIAN/II/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

RAJA OLOAN TUMANGGOR, S.Ag., Dr.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : Pentingnya literasi digital untuk menghindari misinformasi mahasiswa generasi Z
Nama Media : Jurnal Syntax Imperatif : Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan
Penerbit : Rifa Institute
Volume/Tahun : Vol 6 No 5/ November 2025
URL Repository : -

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

21 Februari 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 7eb6d4deb217bbffb5a5c4d507a6a9cb

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id


Untar Jakarta

MOVE
beyond



Vol. 06
No. 05

2025

Jurnal Syntax Imperatif

Printed ISSN: 2721-2491 / Electronic ISSN: 2721-2246



9 772721 224348



Jurnal Syntax Imperatif Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan

Printed ISSN: 2721-2491 / Electronic ISSN: 2721-2246

RifaInstitute.

Indexed By:



HOME / Editorial Team

Editorial Team

Editor in Chief

[A. Badru Rifai](#), Institut Agama Islam Persis Bandung, Indonesia [\[SINTA\]](#) [\[Google Scholar\]](#) [\[Orcid\]](#)

Journal Manager

[Hoiruddin Fathurohman](#), CV RIFAINSTITUT, Indonesia [\[SINTA\]](#) [\[Google Scholar\]](#) [\[Orcid\]](#)

Editorial Board

- [Asri Sundari](#), Sekolah Tinggi Agama Islam Pelita Nusa, Indonesia [\[ID Scopus: 57222369492\]](#) [\[SINTA\]](#) [\[Google Scholar\]](#)
- [Roni Tabroni](#), Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia [\[SINTA\]](#) [\[Google Scholar\]](#)
- [Dadin Solihin](#), Sekolah Tinggi Agama Islam Pelita Nusa, Indonesia [\[SINTA\]](#) [\[Google Scholar\]](#)
- [Syarah Siti Maesyarah](#), CV RIFAINSTITUT, Indonesia [\[SINTA\]](#) [\[Google Scholar\]](#) [\[Orcid\]](#)
- [Rifqi Fauzan Sholeh](#), CV RIFAINSTITUT, Indonesia [\[SINTA\]](#) [\[Google Scholar\]](#) [\[Orcid\]](#)
- [Arief Hidayat](#), CV RIFAINSTITUT, Indonesia [\[Google Scholar\]](#)
- [Nurdin Abdul Aziz](#), CV RIFAINSTITUT, Indonesia [\[SINTA\]](#) [\[Google Scholar\]](#)
- [Nurin Annisa](#), CV RIFAINSTITUT, Indonesia [\[SINTA\]](#) [\[Google Scholar\]](#)

Jurnal Syntax Imperatif : Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan
PUBLIKOMITIBY

Sinta 5
1642 Citations

Powered by Author ID



SERTIFIKAT
Membuktikan bahwa terdapat hasil penelitian yang telah dipublikasikan dalam jurnal Syntax Imperatif : Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan
Jurnal Syntax Imperatif : Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan
Penerbit: RIFA INSTITUTE
Jurnal Syntax Imperatif : Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan
Penerbit: RIFA INSTITUTE

MAINTANANCED BY :

RifaInstitute.

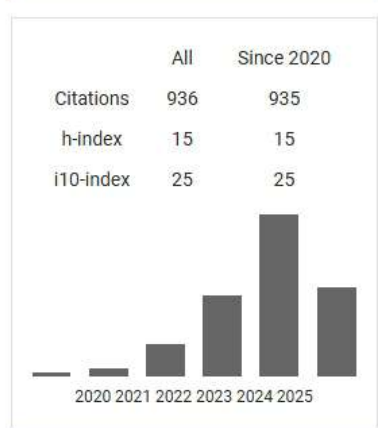
CONTACT

0851-5768-0377

FANSPAGE

Follow Us!

Scholar:



PEOPLE

Editorial Team

Reviewers

Contact

Jurnal Syntax Imperatif Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan

Printed ISSN: 2721-2491 / Electronic ISSN: 2721-2246

RifaInstitute.

Indexed By:



Pentingnya Literasi Digital untuk Menghindari Misinformasi Mahasiswa Generasi Z

Nina Angraeni Kusumawati

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, Indonesia

Raja Oloan Tumanggor

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, Indonesia

Anggela Isnaeny

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, Indonesia

Keysha Ananda Mareta

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, Indonesia

Ivania Rachel Harto

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, Indonesia

Raisya Anaya Putri

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, Indonesia

Danisa Ara Saputri

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.54543/syntaximperatif.v6i5.904>

ABSTRACT

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara generasi Z mengakses dan mengonsumsi informasi. Fenomena penyebaran misinformasi khususnya hoaks, menjadi tantangan signifikan yang berpotensi memengaruhi sikap dan perilaku sosial mahasiswa. Literasi digital dianggap sebagai kompetensi penting dalam menghadapi tantangan ini. Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review untuk menganalisis peran literasi digital dalam mencegah penyebaran misinformasi di kalangan mahasiswa generasi Z. Kajian menunjukkan bahwa literasi digital tidak hanya mencakup keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan berpikir kritis dalam mengevaluasi informasi. Implementasi strategi pendidikan literasi digital yang tepat dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap risiko misinformasi. Temuan ini menjadi landasan bagi pengembangan pendidikan literasi digital yang relevan untuk generasi Z



PDF

PUBLISHED

2025-11-29

HOW TO CITE

Kusumawati, N. A., Tumanggor, R. O., Isnaeny, A., Mareta, K. A., Harto, I. R., Putri, R. A., & Saputri, D. A. (2025). Pentingnya Literasi Digital untuk Menghindari Misinformasi Mahasiswa Generasi Z. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 6(5), 1202–1212. <https://doi.org/10.54543/syntaximperatif.v6i5.904>

More Citation Formats

ISSUE

[Vol. 6 No. 5 \(2025\): Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan](#)

SECTION

Articles



Powered by Author ID



MAINTANANCED BY :

RifaInstitute.

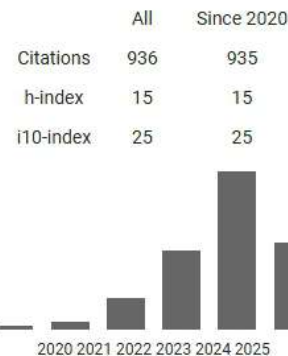
CONTACT

0851-5768-0377

FANSPAGE

Follow Us!

Scholar:



PEOPLE

Editorial Team

Reviewers

Contact

POLICIES



Pentingnya Literasi Digital untuk Menghindari Misinformasi Mahasiswa Generasi Z

Nina Angraeni Kusumawati*, Raja Oloan Tumanggor, Anggela Isnaeny, Keysha Ananda Mareta, Ivania Rachel Harto, Raisya Anaya Putri, Danisa Ara Saputri

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received October 04, 2025

Revised November 20, 2025

Accepted November 29, 2025

Available online November 29, 2025

Kata Kunci :

literasi digital, misinformasi, mahasiswa, generasi Z

Keywords:

digital literacy, misinformation, students, Generation Z



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright ©2025 by Author. Published by CV. Rifainstitut

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara generasi Z mengakses dan mengonsumsi informasi. Fenomena penyebaran misinformasi khususnya hoaks, menjadi tantangan signifikan yang berpotensi memengaruhi sikap dan perilaku sosial mahasiswa. Literasi digital dianggap sebagai kompetensi penting dalam menghadapi tantangan ini. Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review untuk menganalisis peran literasi digital dalam mencegah penyebaran misinformasi di kalangan mahasiswa generasi Z. Kajian menunjukkan bahwa literasi digital tidak hanya mencakup keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan berpikir kritis dalam mengevaluasi informasi. Implementasi strategi pendidikan literasi digital yang tepat dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap risiko misinformasi. Temuan ini menjadi landasan bagi pengembangan pendidikan literasi digital yang relevan untuk generasi Z.

ABSTRACT

The advancement of digital technology has transformed how Generation Z accesses and consumes information. The spread of misinformation, particularly hoaxes, poses a significant challenge that can influence students' attitudes and social behavior. Digital literacy is considered a crucial competency in addressing this challenge. This study employs a systematic literature review method to analyze the role of digital literacy in preventing the spread of misinformation among Generation Z students. The findings indicate that digital literacy encompasses not only technical skills but also critical thinking abilities to evaluate information. The implementation of effective digital literacy education strategies can enhance students' awareness of misinformation risks, providing a foundation for developing relevant digital literacy programs for Generation Z.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam cara generasi muda mengakses dan mengonsumsi informasi. Generasi Z, yang merupakan kelompok usia yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, dikenal sebagai digital native karena sejak kecil telah terbiasa dengan internet, media sosial, dan perangkat digital (Prensky, 2001). Perkembangan teknologi telah melahirkan literasi digital sebagai salah satu jenis literasi baru (Dewi et al., 2021). Menurut Safitri et al. (2020) literasi digital pada dasarnya adalah keterampilan menggunakan teknologi digital untuk mengelola dan menyebarkan informasi secara tepat dan bertanggung jawab. Literasi digital mencakup empat prinsip utama, yaitu pemahaman, saling ketergantungan, faktor sosial, dan kurasi informasi yang relevan. Manfaat literasi digital antara lain meningkatkan kemampuan berpikir kritis, memperluas wawasan, serta membantu individu dalam membuat keputusan yang lebih tepat (Suherdi et al., 2021).

Perkembangan literasi digital dapat berkontribusi pada peningkatan budaya literasi, terutama melalui media digital yang lebih menarik bagi generasi muda (Ferdian, 2024).

*Corresponding author

E-mail addresses: nina.705220207@stu.untar.ac.id (Nina Angraeni Kusumawati)

Dampak literasi digital tampak pada meningkatnya kemampuan mengelola informasi yang kompleks dan beragam. Penelitian menunjukkan bahwa literasi digital dapat memperkuat budaya literasi dengan mendorong generasi muda untuk memanfaatkan sumber digital seperti e-book, jurnal online, dan platform akademik guna memperluas wawasan serta mendukung pembelajaran sepanjang hayat (Wiratami et al., 2023). Literasi digital juga memberikan kontribusi positif dalam pengembangan pemikiran kritis dan keterampilan analisis pada Generasi Z yang sehari-harinya dekat dengan teknologi digital (Setri Yani & Hasibuan, 2024).

Kemajuan teknologi digital tidak hanya memberikan manfaat positif, tetapi juga menghadirkan tantangan serius dalam hal literasi informasi dan kemampuan analisis kritis. Salah satu tantangan utama adalah meningkatnya penyebaran berita disinformasi melalui media sosial. Informasi yang menyesatkan tersebut mudah beredar luas dan berpotensi menimbulkan dampak merugikan bagi individu, masyarakat, hingga institusi pemerintahan (Meel & Vishwakarma, 2020). Misinformasi merupakan informasi yang salah atau tidak akurat karena penyampaian fakta yang keliru. Sedangkan disinformasi merupakan informasi palsu yang dibuat dengan tujuan menyesatkan dengan cara memutarbalikkan fakta (American Psychological Association, n.d.). Karakteristik misinformasi umumnya tercermin dari strategi penyusunan konten yang bertujuan membangkitkan respons emosional yang kuat seperti rasa takut, kemarahan, maupun simpati berlebihan. Pola tersebut dimanfaatkan untuk menarik perhatian masyarakat serta mempercepat penyebaran informasi tanpa melalui proses verifikasi. Misinformasi kerap mengeksploitasi isu-isu sensitif dan seringkali dikemas melalui judul yang provokatif sehingga mampu menciptakan keterikatan emosional meskipun tidak memiliki landasan faktual yang memadai (Harahap et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa seringkali kesulitan membedakan informasi yang benar dengan yang menyesatkan karena rendahnya keterampilan berpikir kritis dalam literasi digital (Andini et al., 2024). Paparan terhadap misinformasi berpotensi memengaruhi sikap, keputusan, hingga perilaku sosial, sehingga dapat menimbulkan dampak negatif baik secara individu maupun kolektif (Guess et al., 2020).

Dalam beberapa tahun terakhir, penyebaran misinformasi di media sosial telah menjadi perhatian utama yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan mulai dari politik dan kesehatan masyarakat (Akbar & Fahlevvi, 2023). Menurut Sahid (2024) melawan misinformasi dan hoaks semakin penting karena ketergantungan masyarakat pada media sosial sebagai sumber informasi semakin meningkat. Fenomena penyebaran hoaks bahkan tidak hanya berdampak pada kesalahpahaman informasi, tetapi juga mampu memicu tindakan yang membahayakan masyarakat. Salah satu contohnya adalah kasus di Makassar pada Januari 2022 yang dilansir dari Detik.com (Mappiwali, 2022), ketika informasi palsu mengenai kematian seorang remaja memicu 13 remaja lainnya melakukan penyerangan terhadap kawasan permukiman warga. Peristiwa tersebut mengakibatkan beberapa korban luka dan menjadi bukti nyata bahwa hoaks dapat mengancam keamanan serta ketertiban sosial. Kasus tersebut menunjukkan bahwa arus informasi digital tidak hanya berpengaruh pada tindakan impulsif tetapi juga pada dimensi sosial seperti kesadaran kewarganegaraan generasi Z. Pendidikan kewarganegaraan tidak hanya berperan dalam membangun kesadaran politik, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan sikap bertanggung jawab dalam dunia digital (Bangun, 2024).

Literasi digital menjadi kompetensi penting yang tidak hanya berkaitan dengan kemampuan teknis menggunakan perangkat digital, tetapi juga mencakup kemampuan memahami, mengevaluasi, dan mengelola informasi secara kritis serta etis (Anisti et al., 2024). Menurut Iswanto et al. (2022), literasi pada era digital tidak lagi terbatas pada keterampilan membaca dan menulis, melainkan juga mencakup kemampuan dalam menavigasi serta mengevaluasi informasi digital secara kritis. Tingkat literasi digital yang baik memungkinkan mahasiswa untuk lebih waspada terhadap bias algoritmik, hoaks, maupun jebakan echo chamber yang umum dijumpai di media sosial (Bilişli et al., 2024). Tanpa keterampilan tersebut, generasi Z sebagai kelompok pengguna media digital terbanyak justru akan rentan

terhadap manipulasi informasi. Generasi Z lebih banyak mengandalkan media sosial sebagai sumber utama berita dibandingkan media konvensional, sehingga mereka sangat adaptif dalam mengakses informasi, namun sekaligus rentan terpapar hoaks dan misinformasi karena arus informasi yang cepat dan masif (Komara & Widjaya, 2024). Generasi Z menempati posisi strategis sekaligus rentan dalam ekosistem digital. Di satu sisi, intensitas penggunaan media sosial membuat mereka mudah terpapar disinformasi. Namun di sisi lain, mereka juga memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan yang dapat membangun lingkungan digital yang lebih sehat melalui pemanfaatan literasi digital, sikap kritis, serta penggunaan teknologi yang bertanggung jawab (Hassoun et al., 2023; Susilo et al., 2024).

Beberapa studi menegaskan bahwa intervensi pendidikan literasi digital efektif untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam membedakan berita yang valid dengan berita palsu. Guess et al. (2020), misalnya, menunjukkan bahwa pelatihan literasi digital mampu meningkatkan ketepatan penilaian mahasiswa terhadap kredibilitas berita daring. Temuan serupa juga diungkapkan oleh McGrew dan Kohnen (2024) bahwa literasi informasi berbasis digital menjadi strategi penting dalam melawan misinformasi. Syurfa et al. (2024) menemukan bahwa literasi digital berpengaruh positif terhadap kemampuan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dalam mencegah hoaks di TikTok, meskipun kontribusinya masih terbatas. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al. (2024), menemukan hubungan signifikan antara literasi digital dan pencegahan berita hoax, kemampuan evaluasi konten dan menilai kredibilitas menjadi faktor penting dalam pencegahan tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya menelaah lebih jauh bagaimana peran literasi digital dalam membantu mahasiswa Generasi Z menghindari misinformasi, mengidentifikasi aspek literasi digital yang paling berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan membedakan informasi valid dengan hoaks, serta menilai efektivitas strategi pendidikan literasi digital dalam mencegah penyebaran misinformasi di kalangan mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa telah memiliki pemahaman dasar mengenai literasi digital, termasuk kemampuan mengenali sumber informasi yang dapat dipercaya, melakukan verifikasi, serta menggunakan media sosial secara bijak. Namun, masih terdapat mahasiswa yang belum mampu membedakan berita hoaks dengan akurat dan dalam waktu singkat (Haliq et al., 2025). Situasi ini, jika tidak segera diatasi dapat melemahkan kualitas partisipasi generasi muda dalam ruang publik digital dan berimplikasi pada tatanan sosial yang lebih luas. Oleh sebab itu, kajian mengenai literasi digital pada generasi Z perlu dilakukan untuk menemukan strategi yang tepat dalam memperkuat kemampuan mereka menghadapi tantangan misinformasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang merupakan pendekatan sistematis dengan tujuan untuk mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik tertentu. *Systematic literature review* (SLR) dilakukan melalui beberapa tahapan menurut Kitchenham (2004), antara lain: merumuskan pertanyaan penelitian, menentukan strategi pencarian literatur yang relevan, menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta mengevaluasi kualitas setiap studi yang terpilih. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap perkembangan konsep, teori, dan temuan empiris yang berkaitan dengan fokus penelitian.

Dalam penelitian ini, metode *systematic literature review* diterapkan untuk menelaah artikel jurnal ilmiah yang membahas pentingnya literasi digital dalam mencegah misinformasi di kalangan mahasiswa generasi Z. Seluruh artikel diperoleh melalui Google Scholar dengan kata kunci “literasi digital”, “misinformasi”, “hoaks”, “disinformasi”, dan “Generasi Z”. Kemudian kata kunci tersebut juga dicari terjemahan melalui bahasa Inggris, yaitu “*digital literacy*”, “*misinformation*”, “*hoax*”, dan “*Gen Z*”. Kriteria inklusi yang digunakan mencakup:

(1) artikel ilmiah berupa jurnal nasional berbahasa Indonesia, (2) diterbitkan dalam rentang waktu 2020–2025, dan (3) memiliki fokus pada peran literasi digital dalam konteks misinformasi atau hoaks di media sosial. Setiap artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi pola tematik terkait aspek literasi digital, tingkat kesadaran mahasiswa, serta efektivitas strategi pendidikan literasi digital dalam mencegah penyebaran misinformasi.

Proses pencarian dan penyaringan artikel dilakukan secara bertahap untuk memastikan relevansi dan kualitas sumber yang digunakan. Pada tahap screening pertama yang dilakukan pada 21 Oktober 2025, teridentifikasi sebanyak 120 artikel ilmiah berdasarkan hasil pencarian awal di Google Scholar menggunakan kata kunci yang telah disebutkan sebelumnya tanpa batasan tahun publikasi. Selanjutnya, pada tahap screening kedua dilakukan penyortiran berdasarkan rentang waktu publikasi tahun 2020–2025 sehingga diperoleh 107 artikel. Setelah opsi *include citation* dihapus (*unchecked*), jumlah artikel yang tersisa menjadi 88. Dari hasil tersebut, dilakukan proses seleksi lebih lanjut dengan menyingkirkan 30 artikel dengan topik yang tidak relevan, 16 artikel yang berupa buku, 6 artikel yang merupakan tesis, 8 artikel dari jurnal yang tidak terindeks SINTA, serta 5 artikel yang tidak dapat diakses. Dengan demikian, sebanyak 65 artikel dieliminasi. Tahap akhir screening dilakukan dengan membaca abstrak dan isi penuh dari 23 artikel tersisa, hingga diperoleh 8 artikel yang dinilai paling relevan dan mampu menjawab tujuan penelitian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan 8 artikel jurnal yang telah ditetapkan memenuhi kriteria inklusi, adapun keterangan hasil penelitiannya sebagai berikut pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelitian 8 Artikel Terdahulu

No.	Judul	Author/Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1.	ANALISIS KETERAMPILAN LITERASI MEMBACA DIGITAL GENERASI Z DALAM MENGIDENTIFIKASI BERITA HOAKS DI ERA DIGITAL	Sri Maryani, Ratna Rizky Wulandari / 2025	Penelitian kualitatif dengan metode analisis deskriptif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi Z memiliki tingkat kesadaran yang tinggi terhadap keberadaan hoaks sebesar 98,6% responden menyatakan mengetahui adanya penyebaran informasi palsu. Sebagian besar responden (87,6%) juga merasa mampu membedakan antara informasi yang valid dan hoaks dan bersikap hati-hati dengan melakukan verifikasi sebelum mempercayai suatu informasi (89,2%).
2.	LITERASI KONTEN DISINFORMASI POLITIK PADA GENERASI Z SOLO RAYA	Novita Haryono, Firya Qurratu'ain Abisono, Hamid Arifin, Diah	Kegiatan workshop interaktif yang menghadirkan narasumber (pengabdian masyarakat),	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan “Literasi Konten Disinformasi Politik pada Generasi Z Solo Raya” berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa terhadap isu

- | | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | | Kusumawati /
2025 | dan evaluasi
pre-post test. | disinformasi politik. Melalui workshop interaktif, mahasiswa mempelajari konsep misinformasi dan deep fake seperti AI, serta mempelajari analisis sumber, pemeriksaan konten, dan verifikasi visual untuk mendeteksi konten palsu di media sosial. Evaluasi sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam literasi digital mahasiswa. |
| 3. | Digital Natives, Critical Strangers: The Challenge of Student Critical Literacy in Indonesia's Post-Truth Era | Nining Fitriani, Ahmad Ashifuddin Aqham, Kholid Wahid, Abdul Muin / 2025 | Pendekatan kualitatif melalui observasi partisipatif, wawancara, dan studi dokumen dari konten yang tersedia di platform sosial media. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung mempercayai informasi di media sosial yang bersifat emosional dan menarik tanpa selalu melakukan verifikasi fakta. Meskipun sebagian responden memiliki kebiasaan memeriksa kebenaran melalui situs pencari fakta atau akun terpercaya, banyak pula yang bergantung pada tokoh yang dianggap memiliki kedekatan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa aspek emosional dan sosial lebih dominan dibanding rasionalitas dalam menentukan kebenaran. Selain itu, beberapa responden pernah tertipu hoaks yang menandakan adanya celah dalam kemampuan literasi digital dan perlunya edukasi reflektif yang lebih mendalam. |
| 4. | Dampak Etika Siber Jejaring Sosial Pada Pembentukan Karakter Pada Generasi Z | Restu Pambudi, Aditty Budiman, Aristika Widi Rahayu, Annisa Nur Rizka Sukanto, Yani Hendrayani / 2023 | Metode <i>library research</i> dari berbagai sumber literatur terpercaya untuk mengetahui dampak etika siber terhadap pembentukan | Hasil penelitian menunjukkan bahwa perusahaan teknologi dan platform media sosial memiliki peran penting dalam membatasi penyebaran hoaks melalui perbaikan algoritma, kebijakan ketat, serta kolaborasi dengan lembaga pemeriksa fakta. Selain itu, hasil temuan juga menegaskan bahwa etika siber yang rendah berdampak negatif terhadap |

- | | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | | | karakter
Generasi Z. | kesehatan mental dan sosial
Generasi Z, sehingga pengembangan literasi digital menjadi aspek penting untuk menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, tanggung jawab digital, dan penggunaan teknologi yang etis. |
| 5. | Peran Gen Z Dalam Memperkuat Demokrasi dan Kewargaan Aktif | Jihan Rafeyfa Syafitri, Tengku Camelia Handriansyah, Raifa Meiliza Dwi Harianti, Geby Trisnawati Br. Manalu, Selvia Imelda Sitohang, Najwa Chantika, Ria Manurung, Silvia Annisa / 2025 | Metode <i>literature review</i> dengan melakukan analisis dan sintesis terhadap berbagai sumber <i>literature</i> yang relevan dengan topik penelitian. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Gen Z memiliki peran aktif dalam memperkuat demokrasi Indonesia melalui keterlibatan aktif di sosial media. Generasi Z tidak hanya berpartisipasi dalam pemilu, tetapi juga dalam komunitas, media sosial, dan gerakan advokasi yang mencerminkan praktik kewargaan aktif. Peran ini juga mengalami tantangan pengaruh tren politik dan influencer, dengan menurunnya kepercayaan terhadap lembaga demokrasi dan rendahnya literasi digital. |
| 6. | Storytelling Berbasis Ethical Digital Literacy: Strategi Literasi Digital Remaja di Era Media Sosial | Suryaning Hayati, Nurul Aidin / 2025 | Metode kualitatif deskriptif, dengan memberikan edukasi menyusun konsep pesan untuk konten media sosial, dan membuat konten inovatif dengan teknik <i>storytelling</i> . | Hasil penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki potensi besar dalam menjaga dan mengembangkan semangat nasionalisme di era digital. Adanya pemanfaatan teknologi dan media sosial sebagai sarana untuk menyebarkan nilai-nilai kebangsaan, memperkuat identitas nasional, serta menumbuhkan rasa cinta tanah air melalui konten positif dan kreatif. Kurangnya kesadaran kritis dalam memilah informasi dapat melemahkan pemahaman terhadap nilai-nilai kebangsaan. |
| 7. | Kompetensi Anti-Hoax di Media Sosial bagi Mahasiswa Kreatif Jawa Timur Pelatihan | Nur'annafi Farni Syam Maella, Farida, M. Reza Ishadi Fadilah, Alda Rahaja, Iwan Joko Prasetyo / 2025 | Metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan kegiatan Pengabdian Kepada | Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang bahaya hoaks dan pentingnya literasi digital. Pembahasan menekankan bahwa peningkatan kompetensi anti- |

		Masyarakat (PKM)	hoaks di kalangan mahasiswa merupakan langkah strategis untuk membangun masyarakat digital yang cerdas dan bertanggung jawab.
8.	Strengthening Digital Literacy and Ethical Social Media Use Among Vocational Students	Zulfi Zumala Dwi Andriani, Ahmad Faruk, Dewi Khawa, Faiqotur Rizkiyah, Muhammad Liulil Abshor, Ahmad Faiz Setiyawan / 2025	Metode <i>Participatory Action Research</i> (PAR) yang melibatkan dosen, guru, dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan berhasil meningkatkan kemampuan literasi digital dan kesadaran etika bermedia sosial pada siswa. Setelah pelatihan, tingkat kemampuan siswa dalam mengenali sumber informasi kredibel meningkat dan pemahaman tentang perilaku etis juga meningkat. Penguatan literasi digital harus terintegrasi dengan pendidikan etika dan berpikir kritis. Pelatihan yang menggabungkan ketiga aspek ini terbukti efektif dalam membentuk warga digital yang cerdas, bijak, dan berakhlak.

Generasi Z hidup di tengah arus informasi yang sangat cepat dan beragam melalui media sosial yang jadi bagian dari keseharian mereka. Melalui platform seperti TikTok, Instagram, dan X, mereka tidak hanya mencari hiburan, tapi juga informasi yang sering kali membentuk opini dan cara pandang terhadap isu sosial maupun politik. Namun, kemudahan akses informasi ini juga membuat Generasi Z rentan terhadap penyebaran hoaks dan misinformasi. Banyak dari mereka yang menilai kebenaran suatu informasi bukan dari sumbernya, tapi dari seberapa menarik atau emosional cara penyampaiannya. Situasi ini menunjukkan kemampuan literasi digital memiliki peran besar dalam menentukan mahasiswa generasi z menilai dan menyikapi informasi yang mereka jumpai setiap hari. Melalui literatur-literatur yang telah disajikan pada tabel sebelumnya, peneliti melakukan tinjauan untuk melihat bagaimana peran literasi digital dalam membantu mahasiswa Generasi Z menghindari misinformasi, aspek-aspek literasi digital yang paling berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan membedakan informasi valid dengan hoaks, serta efektivitas strategi pendidikan literasi digital dalam mencegah penyebaran misinformasi di kalangan mahasiswa.

Peran Literasi Digital dalam Membantu Mahasiswa Generasi Z Menghindari Misinformasi

Peran literasi digital tampak signifikan dalam membantu Generasi Z mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan reflektif terhadap informasi yang mereka temui di media sosial. Kesadaran untuk memverifikasi kebenaran informasi sebelum menyebarkannya menjadi bagian dari perilaku bermedia yang bertanggung jawab. Mahasiswa yang memiliki tingkat literasi digital tinggi cenderung lebih berhati-hati dalam menanggapi isu publik dan tidak mudah terprovokasi oleh konten yang bersifat emosional atau sensasional (Maryani & Wulandari, 2025).

Selain itu, kegiatan berbasis edukasi digital seperti workshop dan pelatihan dapat memperkuat kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya analisis sumber dan verifikasi visual

dalam mengenali misinformasi. Melalui kegiatan semacam ini, literasi digital tidak hanya menjadi kemampuan teknis, tetapi juga nilai sosial yang mendorong mahasiswa untuk menjadi pengguna media yang lebih bijak dan selektif (Haryono et al., 2025). Literasi digital berperan penting dalam membantu mahasiswa Generasi Z menghindari penyebaran informasi palsu di media sosial.

Aspek Literasi Digital yang Paling Berpengaruh dalam Meningkatkan Kemampuan Membedakan Informasi Valid dan Hoaks

Dalam menghadapi era digital yang marak dengan misinformasi, penting untuk memahami aspek-aspek literasi digital yang paling berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa Generasi Z dalam memilah informasi. Perkembangan teknologi menuntut generasi ini untuk tidak hanya menjadi pengguna media, tetapi juga pembaca kritis yang mampu menilai keakuratan sumber. Kemampuan berpikir kritis menjadi kunci utama karena membantu mahasiswa menilai informasi secara rasional, bukan hanya berdasarkan kedekatan emosional dengan lingkungan sekitar atau sosok figur publik. Individu yang memiliki kesadaran reflektif lebih mampu menyadari bahwa tidak semua informasi di media sosial bersifat netral atau objektif (Fitriani et al., 2025).

Etika digital turut menjadi elemen penting dalam membentuk perilaku bermedia yang sehat. Etika siber yang baik mendorong mahasiswa untuk menghargai kebenaran informasi, selektif dalam membagikan konten, dan tidak terlibat dalam penyebaran hoaks. Aspek ini memperkuat tanggung jawab moral pengguna media sosial agar tidak sekadar menjadi konsumen informasi, tetapi juga agen yang berkontribusi pada ekosistem digital yang lebih positif. Ketika kemampuan berpikir kritis dan etika digital berkembang secara bersamaan, literasi digital tidak hanya berfungsi untuk melindungi diri dari misinformasi, tetapi juga membentuk karakter digital yang bijak dan bertanggung jawab (Pambudi et al., 2023).

Efektivitas Strategi Pendidikan Literasi Digital dalam Mencegah Penyebaran Misinformasi di Kalangan Mahasiswa Generasi Z

Munculnya arus informasi yang tidak terkontrol, menuntut pendidikan literasi digital dalam upaya mencegah penyebaran misinformasi di kalangan mahasiswa Generasi Z. Kesadaran untuk memeriksa dan memverifikasi kebenaran suatu informasi sebelum menyebarkannya, mencerminkan sikap bermedia sosial yang bertanggung jawab. Kegiatan edukatif seperti storytelling berbasis etika terbukti relevan dalam membentuk dan meningkatkan literasi digital. Kegiatan ini, tidak hanya menjadi kemampuan teknis dalam menggunakan teknologi, tetapi juga menjadi nilai sosial yang menumbuhkan tanggung jawab dan etika dalam berkomunikasi di media sosial (Hayati et al., 2025).

Mahasiswa Generasi Z perlu didorong untuk memahami bahwa literasi digital bukan sekadar kemampuan teknis dalam mengakses dan mengolah informasi, tetapi juga bagian dari upaya untuk membangun integritas dan kecerdasan di sosial media. Dengan pendekatan pendidikan yang menekankan aspek etika, tanggung jawab, dan pemikiran reflektif, membuat strategi ini menjadi efektif karena melibatkan proses pembelajaran yang partisipatif, kolaboratif, dan kontekstual. Selain itu, strategi ini juga diintegrasikan dengan nilai-nilai moral dan sosial yang mampu membentuk perilaku bermedia sosial dengan bijak. Pendekatan ini mampu menumbuhkan pemahaman bahwa setiap individu memiliki peran dalam menjaga ekosistem digital yang sehat dan bebas misinformasi (Andriani et al., 2025).

4. KESIMPULAN

Literasi digital berperan sangat penting dalam membentuk karakter mahasiswa Generasi Z. Di tengah derasnya arus informasi digital, kemampuan untuk menilai atau memverifikasi,

dan menafsirkan kebenaran suatu informasi menjadi landasan utama dalam menghadapi tantangan misinformasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat literasi digital yang tinggi, tidak hanya mampu mengendalikan respons emosional terhadap isu-isu publik, tetapi juga menunjukkan sikap kehati-hatian serta tanggung jawab moral dalam berinteraksi di ruang digital.

Aspek-aspek penting seperti kemampuan berpikir kritis dan penerapan etika digital, terbukti menjadi elemen dalam membedakan antara informasi valid dan hoaks. Kemampuan berpikir kritis menuntun mahasiswa untuk menilai sumber dan isi informasi secara rasional, sementara etika digital menumbuhkan kesadaran moral agar setiap tindakan di media sosial dilandasi dengan tanggung jawab. Strategi pendidikan literasi digital juga terbukti efektif apabila dikembangkan melalui pendekatan yang partisipatif, kontekstual, dan berlandaskan etika. Literasi digital dapat memperluas wawasan individu melalui kegiatan yang bersifat edukatif dan interaktif, seperti workshop dan storytelling. Mahasiswa tidak hanya belajar mengakses dan memverifikasi informasi, tetapi juga memahami bahwa literasi digital berkaitan erat dengan pembentukan karakter, tanggung jawab, dan kesadaran sosial di dunia maya.

5. REFERENSI

- Akbar, M. H., & Fahlevvi, M. R. (2023). Cegah penyebaran misinformasi di media sosial menggunakan peralatan dan fitur literasi digital. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 1(1), 15-20. <https://doi.org/10.61124/1.renata.2>
- American Psychological Association. (n.d.). Misinformation & disinformation. APA. <https://www.apa.org/topics/journalism-facts/misinformation-disinformation>
- Andini, P. D., Ramadhan, R., & Kur'ani, N. (2024). Keterampilan literasi digital sebagai prediktor berpikir kritis mahasiswa. *Eksistensi: Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(3), 116–126. <http://dx.doi.org/10.29406/eksis.v6i1.5954>
- Andriani, Z. Z. D., Faruk, A., Khawa, D., Rizkiyah, F., Abshor, M. L., & Setiyawan. A. F. (2025). Strengthening digital literacy and ethical social media use among vocational students. *Journal of Community Service*, 4(01), 25-40. <https://serambi.org/index.php/communautaire/article/view/846/659>
- Anisti, A., Sidarta, V., Imran, M., Syatir, S. (2024). Tantangan literasi digital generasi Z: Kajian sistematic literature review. *Media Bahasa, Sastra, dan Budaya Wahana*, 30(2), 152-161. <https://doi.org/10.33751/wahana.v30i2.11870>
- Bangun, D. (2024). Transformasi pemahaman kewarganegaraan generasi Z di era digital. *Serunai: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 10(2). <https://ejournal.stkipbudidaya.ac.id/index.php/ja/article/view/1635>
- Bilişli, Y., Çakmak, F., Zetter, S. A., & Ünal, M. I. (2024). Navigating truth and disinformation: A comparative analysis of generational responses to the 6 February 2023 earthquake in digital media in Türkiye. *Heliyon*, 10(19). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38667>
- Dewi, D. A., Hamid, S. I., Annisa, F., Oktafianti, M., & Genika, P. R. (2023). Menumbuhkan karakter siswa melalui pemanfaatan literasi digital. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5249–5257. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1609>
- Ferdian, M. F. (2024). Pengaruh literasi digital dan penggunaan smartphone terhadap minat baca siswa SMK Erna kota Dumai. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 54–65. <https://doi.org/10.57113/taz.v4i1.377>
- Fitriani, N., Aqham, A. A., Wahid, K., & Muin, A. (2025). Digital natives, critical strangers; the challenge of student critical literacy in indonesia's post-truth era. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 5(2), 122-136. <https://journal.stiestekom.ac.id/index.php/Education/article/view/781/646>
- Guess, A. M., Lerner, M., Lyons, B., Montgomery, J. M., Nyhan, B., Reifler, J., & Sircar, N. (2020). A digital media literacy intervention increases discernment between mainstream

- and false news in the United States and India. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(27), 15536–15545. <https://doi.org/10.1073/pnas.1920498117>
- Haliq, A., Hafid, A., Asriadi, & Nojeng, A. (2025). Tingkat literasi digital: Kemampuan mahasiswa dalam menganalisis berita hoaks. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 11(2). <https://doi.org/10.30605/onoma.v11i2.5277>
- Harahap, H. R., Sinulingga, A. H., Marpaung, A. F., Syafitri, A., Hafiz, N., & Nasution, S. (2024). Studi kasus mengenai misinformasi pada media sosial. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 5(1), 12-25. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/1412>
- Haryono, N., Abisono, F. Q. A., Arifin, H., & Kusumawati, D. (2025). Literasi konten disinformasi politik pada generasi Z Solo raya. *Sinergi Berkarya: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2), 45-50. <https://journal.yppmedia.id/index.php/sinergiberkarya/article/view/29/8>
- Hassoun, D., Beacock, A., & Sloane, M. (2023). Practicing information sensibility: How Gen Z engages with online information [Preprint]. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2301.07184>
- Hayati, S., & Aidin, N. (2025). Storytelling berbasis ethical digital literacy: strategi literasi digital remaja di era media sosial. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 87-100. <https://publications.id/index.php/ijpm/article/view/841>
- Iswanto, A., Maknun, M. L., Ridlo, S., & Hidayat, R. A. (2022). Praktik literasi mahasiswa Universitas Islam Negeri: Tantangan dan peluang literasi di era digital. <https://doi.org/10.31219/osf.io/4qfz9>
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for performing systematic reviews*. *Empirical Software Engineering*, 33, 1–26. https://www.researchgate.net/publication/228756057_Procedures_for_Performing_Systematic_Reviews
- Komara, D. A., & Widjaya, S. N. (2024). Memahami perilaku informasi Gen-Z dan strategi melawan disinformasi: Sebuah tinjauan literatur penggunaan media sosial. *Jurnal Pustaka Ilmiah*, 10(2), 155-174. <https://doi.org/10.20961/jpi.v10i2.85775>
- Maella, N. F. S., Farida, Fadilah, M. R. I., Rahaja, A., & Prasetyo, I. J. (2025). Kompetensi anti-hoax di media sosial bagi mahasiswa kreatif Jawa Timur pelatihan. *Jurnal Karinov*, 8(1). <https://journals.um.ac.id/index.php/karinov/article/view/57/45>
- Mappiwali, H. (2022). 13 remaja di makassar menyerang warga usai termakan hoax, korban ditebas samurai. Detik.com. <https://news.detik.com/berita/d-5891575/13-remaja-di-makassar-serang-warga-usai-termakan-hoax-korban-ditebas-samurai>
- Maryani, S., & Wulandari, R. R. (2025). Analisis keterampilan literasi membaca digital generasi Z dalam mengidentifikasi berita hoaks di era digital. *Jurnal TEDC*, 19(1), 8-15. <http://dx.doi.org/10.70428/tedc.v19i1.1173>
- McGrew, S., & Kohlen, A. M. (2024). Tackling misinformation through online information literacy: Structural and contextual considerations. *Journal of Research on Technology in Education*. Routledge. <https://doi.org/10.1080/15391523.2023.2280385>
- Meel, P., & Vishwakarma, D. K. (2020, September 1). Fake news, rumor, information pollution in social media and web: A contemporary survey of state-of-the-arts, challenges and opportunities. *Expert Systems with Applications*. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2019.112986>
- Pambudi, R., Budiman, A., Rahayu, A. W., Sukanto, A. N. R., & Hendrayani, Y. (2023). Dampak etika siber jejaring sosial pada pembentukan karakter pada generasi z. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(3), 289-300. <https://www.jurnal.syntaximperatif.co.id/index.php/syntax-imperatif/article/view/262>
- Pratama, F. R., Komariah, N., & Rodiah, S. (2024). Hubungan antara kemampuan literasi digital dengan pencegahan berita hoaks di kalangan mahasiswa. *Information: Journal of*

- Library and Information Science*. <https://doi.org/10.24198/inf.v2i3.43792>
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Safitri, I., Marsidin, S., & Subandi, A. (2020). Analisis kebijakan terkait kebijakan literasi digital di sekolah dasar. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 176–180. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i2.123>
- Sahid, A. N. (2024). Peran media sosial dalam memerangi disinformasi di Indonesia: tanggung jawab hukum dan etis penyelenggara sistem elektronik. *Jurnal Hukum, Syariah, dan Sosial*, 01(2), 111-128. <https://ejournal.eddhucenter.com/index.php/harisa/article/view/38/36>
- Setri Yani, S., & Hasibuan, M. (2024). Pemanfaatan literasi digital dalam meningkatkan wawasan kebangsaan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah tahun 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan (JUPANK)*, 5(1), 45–54. <https://doi.org/10.36085/jupank.v4i2.5052>
- Suherdi, D., Rezky, S. F., Apdilah, D., Sinuraya, J., Sahputra, A., Syahputra, D., & Wahyuni, D. (2021). Peran Literasi Digital Di Masa Pandemi. *Cattleya Darmaya Fortuna* (Vol. 123, p. 185). Retrieved from <https://is.gd/q7Wylw>
- Susilo, A., Satinem, Y., & Sarkowi. (2024). Analisis perpustakaan sebagai sumber literasi Generasi Z. *Tsaqifa Nusantara*, 3(2), 130–138. <http://dx.doi.org/10.24014/tsaqifa.v3i2.32368>
- Syafitri, J. R., Handriansyahri, T. C., Harianti, R. M. D., Manalu, G. T. Br., Sitohang, S. I., Chantika, N., Manurung, R., & Annisa, S. (2025). Peran gen z dalam menguatkan demokrasi dan kewargaan aktif. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(5), 455-464. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/view/6660>
- Syurfa, A., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2024). Pengaruh literasi digital terhadap pencegahan hoaks di media sosial TikTok: Studi kasus mahasiswa FIS UNJ angkatan 2020. *Journal of Comprehensive Science*, 3(5). <https://doi.org/10.59188/jcs.v3i5.695>
- Wiratami, N. L., Widiastuti, N. K. C., & Elysiana, N. P. D. (2023). Pengaruh literasi digital pada generasi Z terhadap peningkatan budaya literasi untuk melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas di era kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar (PILAR)*, 3, 406-417. <https://ejournal.unmas.ac.id/index.php/pilar/article/view/6166>

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id

Instagram
@Xfud
Lintar Jakarta





BP - KKN
Badan Pelaksana Kuliah Kerja Nyata
Universitas Lampung



e-ISSN : 2776-3749

p-ISSN : 2808-1412

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

BUGUH

Volume : 5, Nomer: 4





Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

BUGUH

Dipublikasikan
Badan Pelaksana Kuliah Kerja Nyata
Universitas Lampung

P-ISSN: 2776-3749
E-ISSN: 2808-1412

Editorial Team

Sekretariat Badan Pelaksana Kuliah Kerja Nyata, Universitas Lampung,
Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1, Bandar Lampung 35145.

Editor in Chief

[\[Sinta ID - 5980605\]](#) - [\[Scopus ID - 55820317100\]](#) - [Dr. Aristoteles, S.Si., M.Si. – Universitas Lampung, Indonesia](#)

Managing Director

[\[SINTA ID: 6808368\]](#)- Igit Sabda Ilman, M. Cs – Universitas Lampung

Editorial Team

[\[SINTA ID: 6800649\]](#)- [\[Scopus ID: 58088042900\]](#) - Ridho Sholehurrohman, M.Mat. – Universitas Lampung

[\[Sinta ID - 6148481\]](#) - [\[Scopus ID - 57190733845\]](#) - Vega Kartika Sari, S.P., M.Sc. – Universitas Jember, Indonesia

[Sinta ID - 6664279] - [\[Scopus ID - 57190941795\]](#) - Tarkono, S.T., M.T. – Universitas Lampung

[\[Sinta ID - 6068794\]](#) - [\[Scopus ID - 55992806700\]](#) - Dr. Retno Ariadi Lusiana, M.Si. – Universitas Diponegoro, Indonesia

[\[Sinta ID - 6680607\]](#) - dr. Winda Trijyanthi Utama, S.H., MKK. - Universitas Lampung, Indonesia

[\[Sinta ID - 6721503\]](#) - Dwi Karina Ariadni S.Kep. Ns. M.Kep. – Universitas Sumatera Utara, Indonesia

[\[Sinta ID - 6680621\]](#) - [\[Scopus ID - 57398445300\]](#) - Suparman Arif, S.Pd., M.Pd. - Universitas Lampung, Indonesia

[\[Sinta ID - 6682163\]](#) - Yulia Kusuma Wardani, S.H., LL.M. - Universitas Lampung, Indonesia

Editorial Assistant

Habrianda Bukit, S.I.P - Universitas Lampung, Indonesia

Afsani Saputri, S.P. - Universitas Lampung, Indonesia

SideBar

DOWNLOAD :



Article
template

JOURNAL IN BRIEF :

[Focus and Scope](#)

[Reviewer](#)

[Editorial Team](#)

[Contact](#)

SUBMISSION :

[Author Guidelines](#)

[Publication Ethics](#)

[Plagiarism Policy](#)

[Peer Review Process](#)

[Article Process Charge](#)

Indexing :

[Google Scholar](#)

[Crossref](#)

[Index Copernicus](#)

[Garuda \(Garda Rujukan Digital\)](#)

[Semantic Scholar](#)

[Directory of Research Journals Indexing](#)

[Scilit \(Scientific and Literature\)](#)

[Eurasian Scientific Journal Index](#)

[Dimensions](#)

[Publons](#)

[WordCat](#)

[Academic Resource Index \(Research Bib\)](#)

[ISSN Portal](#)

[Orcid](#)

[Citefactor](#)

CONTACT US :



RECOMMENDED TOOLS :



Current Issue

ATOM 1.0

RES 2.0

RES 1.0

[Make a Submission](#)

Editorial Office:

Pusat Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Lampung |
<https://kkn.unila.ac.id/>
Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro, Gedung Meneng, Kota Bandar
Lampung 35145.

Phone : +62 812-1811-9562

e-mail : jurnalbuguh@kpa.unila.ac.id



BUGUH : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PSIKOEDUKASI “*STARTING WITH YOURSELF*” SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEPEMIMPINAN DIRI DAN KINERJA OPTIMAL

Qurrota A’yun^{1*}, Raja Oloan Tumanggor², P. Tommy Y. S. Suyasa³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta

qurrota.707241014@stu.untar.ac.id^{1*}, rajat@fpsi.untar.ac.id², tommys@fpsi.untar.ac.id³

Abstract

This Community Service Program aimed to enhance the understanding and skills of employees at PT MTI in applying self-leadership as an effort to achieve optimal performance within a dynamic work environment. The program was implemented through a psychoeducational webinar entitled “*Starting with Yourself*,” which was attended by 110 employees from various divisions and job levels, demonstrating a high level of participation. The psychoeducational content covered fundamental leadership concepts, behavior-focused strategies, natural reward strategies, and constructive thought strategies. Evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments to measure improvements in participants’ understanding. The results indicated a significant increase in employees’ knowledge after joining the webinar, as reflected in their enhanced ability to comprehend, integrate, and apply self-leadership concepts compared to their initial understanding prior to the program. Active engagement in ice-breaking activities, discussions, and question-and-answer sessions further contributed to the effectiveness of the learning process. These findings suggest that psychoeducation is an effective method for strengthening employees’ self-regulation capacities and readiness to meet the demands of work in the telecommunication industry. This program is expected to serve as a foundation for the development of subsequent leadership-based training initiatives aimed at continuously improving the quality of human resources.

Keywords: Self-leadership, Employee performance, Psychoeducation.

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan karyawan PT MTI dalam menerapkan kepemimpinan diri sebagai upaya mencapai kinerja optimal di lingkungan kerja yang dinamis. Program dilaksanakan melalui webinar psikoedukasi bertema “*Starting with Yourself*” dan diikuti oleh 110 karyawan dari berbagai divisi dan jenjang jabatan dengan tingkat partisipasi tinggi. Materi psikoedukasi mencakup konsep dasar kepemimpinan, strategi perilaku, strategi penghargaan alami, serta strategi kognitif konstruktif. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan karyawan setelah mengikuti webinar, terlihat dari kemampuan dalam memahami, menghubungkan, dan menerapkan konsep kepemimpinan diri dibandingkan sebelum pelaksanaan webinar. Keterlibatan aktif karyawan dalam *ice breaking*, diskusi, dan tanya jawab turut mendukung peningkatan efektivitas pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan metode yang efektif dalam memperkuat kapasitas regulasi diri dan kesiapan karyawan menghadapi tuntutan kerja di industri telekomunikasi. Program ini diharapkan menjadi dasar pengembangan pelatihan lanjutan berbasis kepemimpinan dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia secara berkelanjutan.

Kata kunci: Kepemimpinan diri, Kinerja karyawan, Psikoedukasi.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital pada dekade terakhir telah membawa perubahan mendasar dalam cara organisasi merancang proses operasional, memberikan layanan, serta mempertahankan keunggulan kompetitif (Verhoef et al., 2021; Kraus et al., 2022). Industri telekomunikasi menjadi salah satu sektor yang mengalami percepatan transformasi paling intens karena bergantung pada inovasi teknologi, ketepatan operasional, serta responsivitas layanan (Danusaputro et al., 2024). Industri telekomunikasi selaku penyedia infrastruktur jaringan dan layanan internet strategis berada pada pusat perubahan tersebut. Penerapan teknologi terkini seperti *software-defined networking* (SDN), otomasi sistem, pengelolaan *traffic* data yang meningkat secara eksponensial, serta tuntutan layanan pelanggan tanpa henti (24/7) menuntut perusahaan untuk beradaptasi secara cepat dan berkelanjutan (Puliahito et al., 2023). Dalam konteks transformasi ini, kapasitas sumber daya manusia menjadi faktor penentu, bukan hanya terkait kompetensi teknis, tetapi juga kemampuan mengatur diri, mengelola emosi, dan mengambil keputusan secara mandiri.

Tantangan yang dihadapi industri telekomunikasi tidak lagi sebatas persoalan teknis, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek psikologis dan perilaku kerja. Karyawan dari berbagai unit mulai dari teknisi lapangan, *network operations*, layanan pelanggan, administrasi, hingga manajerial menghadapi dinamika kerja yang intens, situasi gangguan jaringan yang memerlukan respons cepat, serta perubahan prosedur teknis yang terus berkembang. Kondisi ini menuntut individu mampu mengelola dirinya secara efektif, meliputi kemampuan mempertahankan fokus kerja, menetapkan prioritas, mengatur tekanan psikologis, mengambil keputusan secara otonom, dan menjaga konsistensi performa di tengah ketidakpastian (Qi et al., 2023; Robertson et al., 2024). Dengan demikian, kemampuan memimpin diri (*self-leadership*) muncul sebagai kompetensi strategis yang dapat mendukung pencapaian kinerja optimal dalam ekosistem kerja yang semakin kompleks.

Secara teoretis, kepemimpinan diri telah lama diakui sebagai pendekatan fundamental dalam pengembangan performa karyawan. Konsep manajemen diri yang diperkenalkan oleh Manz dan Sims (1980) kemudian diperluas oleh Manz (1986) melalui teori kepemimpinan diri yang menekankan proses individu memengaruhi dirinya sendiri melalui strategi perilaku, kognitif, dan motivasional untuk mencapai standar kerja yang tinggi. Neck dan Houghton (2020) memperluas kerangka tersebut dengan menjelaskan tiga strategi utama dalam memimpin diri, yaitu *behavior-focused strategies* (misal *goal-setting*, *self-observation*, dan *self-reward*), *natural reward strategies*, serta *constructive thought strategies* (seperti *positive self-talk* dan *cognitive reframing*). Temuan ini diperkuat oleh penelitian kontemporer yang menunjukkan bahwa kapasitas kognitif dan regulasi diri memainkan peran penting dalam meningkatkan adaptabilitas karyawan di tengah transformasi digital (Krampitz et al., 2023; Roodt et al., 2024). Kombinasi strategi ini memungkinkan individu mengarahkan tindakan secara mandiri, mempertahankan motivasi intrinsik, serta mengembangkan pola pikir produktif ketika menghadapi tuntutan pekerjaan.

Secara empiris, berbagai penelitian terkini memperkuat pentingnya pengembangan kepemimpinan diri di lingkungan kerja modern. Meta-analisis Harari et al. (2021) menunjukkan bahwa kepemimpinan diri memiliki hubungan positif dengan kinerja tugas (*task performance*), perilaku ekstra peran (*organizational citizenship behavior*), kreativitas, dan kesehatan psikologis karyawan. Stewart et al. (2019) juga menegaskan bahwa individu dengan kepemimpinan diri tinggi cenderung lebih proaktif, mampu beradaptasi dalam situasi ambiguitas, serta memiliki ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan kerja. Penelitian terbaru memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa kepemimpinan diri berkontribusi pada peningkatan produktivitas, motivasi intrinsik, dan kesejahteraan mental dalam lingkungan kerja bertekanan tinggi (Liao & Chun, 2021; Sjöblom et al., 2022). Penerapan strategi kepemimpinan diri berkontribusi nyata dalam meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kinerja karyawan di berbagai konteks organisasi, termasuk di Indonesia (Inam et al., 2021; Mujannah & Utami, 2023).

Industri telekomunikasi yang ditandai intensitas tugas tinggi, kebutuhan respons cepat, dan tuntutan layanan berkelanjutan, kemampuan memimpin diri menjadi pondasi penting bagi

keberhasilan individu maupun organisasi. Karyawan dituntut untuk mampu menetapkan tujuan kerja secara jelas, memantau performa diri, mengelola regulasi emosi dalam situasi kritis, serta menggunakan strategi kognitif yang adaptif. Kapasitas ini memungkinkan karyawan dalam mempertahankan produktivitas meskipun dihadapkan pada beban teknis, tekanan operasional, dan perubahan prosedural yang berlangsung cepat.

Selain meningkatkan kinerja, kepemimpinan diri juga memiliki peran penting dalam mencegah stres berlebih dan risiko *burnout*. Laporan World Health Organization (2022) dan American Psychological Association (2023) menegaskan bahwa individu yang kurang memiliki keterampilan pengelolaan diri lebih rentan terhadap kelelahan emosional, terutama di sektor bertekanan tinggi seperti telekomunikasi. Studi terbaru turut mengonfirmasi bahwa kemampuan regulasi diri dan kepemimpinan diri berperan dalam menurunkan *burnout* serta meningkatkan resiliensi karyawan dalam konteks kerja digital (Freund et al., 2024). Penguatan kepemimpinan diri dapat membantu individu membangun ketahanan psikologis, menjaga energi internal, serta mempertahankan performa dalam jangka panjang.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui webinar psikoedukasi bertajuk “*Starting with Yourself: Upaya Peningkatan Kepemimpinan Diri dan Kinerja Optimal*” menjadi relevan dan strategis untuk diimplementasikan di PT MTI. Program ini dirancang sebagai upaya pemberdayaan karyawan untuk meningkatkan kapasitas regulasi diri sehingga mampu beradaptasi dengan dinamika industri telekomunikasi yang cepat. Pendekatan “*Starting with Yourself*” menggaris bawahi bahwa perubahan organisasi yang berkelanjutan berawal dari transformasi individu, sejalan dengan prinsip *positive organizational behavior* dan *employee empowerment* dalam literatur manajemen modern (Bakker & de Vries, 2020).

Kegiatan webinar psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas personal peserta PT MTI melalui penguatan keterampilan kepemimpinan diri sebagai dasar pencapaian kinerja optimal dalam lingkungan kerja yang dinamis dan bertekanan tinggi. Melalui webinar psikoedukasi ini, peserta diberikan pemahaman komprehensif mengenai konsep dan strategi kepemimpinan diri, pola perilaku yang memengaruhi kinerja, serta strategi konkret yang dapat digunakan untuk mengembangkan kebiasaan kerja adaptif dan produktif. Kegiatan interaktif seperti refleksi diri, penetapan tujuan, dan pembangunan pola pikir positif dirancang untuk mendorong disiplin pribadi, proaktivitas, serta orientasi pada kualitas layanan. Peserta juga dilatih menerapkan teknik *self-observation*, *self-reward*, *emotion management*, dan *positive self-talk* guna memperkuat regulasi diri. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu menumbuhkan perilaku kerja yang mandiri, proaktif, dan adaptif, sekaligus memberikan rekomendasi bagi organisasi dalam mengembangkan budaya kerja berbasis kepemimpinan diri secara berkelanjutan.

Manfaat kegiatan webinar psikoedukasi ini bersifat multidimensional, mencakup level individu, tim, dan organisasi. Pada tingkat individu, program ini membantu meningkatkan kemampuan pengaturan diri, pengelolaan energi psikologis, motivasi intrinsik, serta pembentukan pola pikir positif dan kebiasaan kerja yang lebih disiplin. Pada tingkat tim, peningkatan kemandirian dan tanggung jawab individu berkontribusi pada efektivitas kolaborasi, koordinasi, dan responsivitas pemecahan masalah. Sementara itu, pada tingkat organisasi, penguatan kepemimpinan diri mendukung terbentuknya budaya kerja yang adaptif, efisien, dan selaras dengan kebutuhan industri telekomunikasi modern. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan stabilitas layanan, kualitas operasional, dan produktivitas, serta menjadi dasar bagi pengembangan pelatihan internal berbasis kepemimpinan diri yang berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom Meeting dalam bentuk webinar psikoedukasi bertema “*Starting with Yourself: Upaya Peningkatan Kepemimpinan Diri dan Kinerja Optimal*”. Kegiatan yang berlangsung pada tanggal 30 Oktober 2025, pukul 18.30 - 20.30 WIB ini melibatkan 110 karyawan PT MTI dari

berbagai divisi dan jenjang jabatan. Pelaksanaan kegiatan dirancang menggunakan pendekatan psikoedukatif yang mengintegrasikan pembelajaran interaktif dan refleksi diri yang relevan dengan dinamika pekerjaan di industri telekomunikasi. Pendekatan ini memungkinkan peserta memperoleh pemahaman teoretis sekaligus pengalaman praktis mengenai strategi peningkatan *self-leadership* yang dapat diterapkan dalam konteks kerja.

Tahapan pelaksanaan diawali dengan proses analisis kebutuhan (*needs assessment*) melalui koordinasi intensif dengan pihak Human Capital Development PT MTI. Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan pengembangan kapasitas karyawan, pemetaan tantangan kerja, beban tugas, kebutuhan *soft-skills*, serta aspek psikologis yang berkaitan dengan regulasi diri, adaptasi terhadap perubahan, dan tekanan operasional. Tahap ini juga mencakup prosedur administrasi berupa penyusunan dan pengiriman surat permohonan pelaksanaan PkM dari Universitas kepada Mitra, serta penandatanganan *Implementation Agreement* sebagai bentuk persetujuan kedua belah pihak. Hasil analisis kebutuhan tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi psikoedukasi.

Selanjutnya, tim pelaksana merancang materi webinar yang berfokus pada penguatan konsep kepemimpinan diri (*self-leadership*) dan kepemimpinan secara umum (*leadership*). Materi kepemimpinan diri dirancang mencakup definisi, komponen utama seperti strategi perilaku (*behavior-focused strategies*), strategi penghargaan alami (*natural reward strategies*), dan strategi kognitif konstruktif (*constructive thought strategies*), serta pengembangan strategi melalui teknik-teknik praktis seperti *goal-setting*, *self-observation*, *self-awareness*, *self-management*, *self-motivation*, *positive self-talk*, dan *cognitive reframing*. Sementara itu, materi kepemimpinan secara umum meliputi definisi kepemimpinan, aspek dan kompetensi yang harus dimiliki pemimpin, serta variasi gaya kepemimpinan umum diterapkan di lingkungan organisasi. Desain materi dilengkapi dengan ilustrasi kasus dan contoh sosok pemimpin di sebuah perusahaan untuk memberikan gambaran konkret mengenai penerapan gaya kepemimpinan dalam praktik nyata. Seluruh materi disusun berdasarkan prinsip andragogi agar sesuai dengan karakteristik pembelajaran orang dewasa yang menekankan relevansi, pengalaman, dan penerapan langsung.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam webinar interaktif yang diawali dengan sesi pembukaan yaitu sambutan dari perwakilan PT MTI dan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Peserta kemudian mengisi *pre-test* untuk mengukur pemahaman awal mengenai *self-leadership* dan *leadership*. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi secara terstruktur terkait dinamika kerja industri telekomunikasi, konsep inti *self-leadership* dan *leadership*, serta contoh figur pemimpin inspiratif. Untuk menjaga keterlibatan peserta, kegiatan diselingi dengan *ice breaking* berupa mini survey melalui permainan Kahoot!, di mana 3 peserta dengan skor tertinggi memperoleh penghargaan berupa saldo e-wallet. Setelah penyampaian materi selesai, sesi tanya jawab dibuka dan peserta yang aktif bertanya juga menerima penghargaan berupa saldo e-wallet. Kegiatan ditutup dengan pengisian *post-test* dan dokumentasi foto bersama. Seluruh proses penyampaian memadukan pemaparan teoritis, contoh visual, dan diskusi interaktif sehingga peserta mendapat pembelajaran yang komprehensif.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep *self-leadership* dan *leadership* serta kesiapannya dalam menerapkan strategi tersebut pada pekerjaan sehari-hari. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, penilaian persepsi peserta terhadap relevansi materi, serta umpan balik mengenai metode penyampaian dan manfaat kegiatan. Hasil evaluasi ini kemudian dianalisis untuk menentukan tingkat keberhasilan kegiatan dan potensi pengembangan lebih lanjut.

Tahap akhir kegiatan adalah penyusunan laporan yang memuat seluruh rangkaian pelaksanaan, hasil evaluasi, dan rekomendasi strategis bagi organisasi. Rekomendasi yang dihasilkan diarahkan pada penguatan budaya kerja berbasis kepemimpinan diri, integrasi teknik-teknik praktis dalam program pelatihan berkelanjutan, serta pengembangan kebijakan organisasi yang mendukung optimalisasi potensi karyawan sebagai bagian dari strategi pengembangan sumber daya manusia di masa depan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini diikuti oleh 110 karyawan PT MTI dari berbagai divisi dan jenjang jabatan, dengan tingkat partisipasi sebesar 100% pada pengisian pre-test maupun post-test. Hal ini menunjukkan antusiasme dan komitmen peserta untuk mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi secara menyeluruh. Berdasarkan karakteristik demografis, peserta didominasi oleh laki-laki sebanyak 76 orang (69.1%), sementara peserta perempuan berjumlah 29 orang (26.4%). Komposisi ini mencerminkan karakteristik umum industri telekomunikasi yang banyak melibatkan tenaga kerja laki-laki pada posisi teknis dan operasional. Selain itu, sebagian besar peserta berada pada rentang usia produktif, yaitu usia 21-30 tahun sebanyak 56 orang (50.9%) dan usia 31-40 tahun sebanyak 47 orang (42.7%), sedangkan hanya 7 peserta (6.4%) yang berada pada usia 41-50 tahun. Persentase ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta berada pada fase perkembangan karier yang membutuhkan dukungan dalam penguatan kapasitas diri, terutama terkait strategi regulasi diri dan pengembangan kepemimpinan.

Seluruh peserta mengikuti *pre-test* sebelum kegiatan webinar dimulai dan *post-test* setelah kegiatan webinar selesai. *Pre-test* bertujuan mengukur pemahaman awal mengenai konsep *self-leadership* dan *leadership*, sedangkan *post-test* digunakan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah webinar psikoedukatif diberikan. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pemahaman awal peserta mengenai konsep *self-leadership* dan *leadership* masih terbatas. *Pre-test* yang terdiri dari enam butir soal memberikan gambaran bahwa peserta cenderung memiliki pemahaman dasar yang belum stabil dan belum terstruktur dengan baik sebelum mengikuti materi webinar. Soal *pre-test* mengukur penguasaan konsep dasar seperti definisi *self-leadership*, identifikasi komponen utama, serta pengetahuan faktual mengenai strategi pengembangan diri. Ketidakkonsistenan dalam jawaban menunjukkan bahwa peserta belum sepenuhnya mengenali perbedaan konsep inti.

Kemudian, setelah penyampaian materi peserta mengikuti *post-test* yang juga terdiri dari enam butir soal menunjukkan bahwa *post-test* mengukur pemahaman yang lebih mendalam, termasuk kemampuan analisis sederhana dan penerapan konsep. Hasil *post-test* memperlihatkan peningkatan yang signifikan dalam ketepatan jawaban peserta, yang menandakan bahwa materi psikoedukasi berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep-konsep inti *self-leadership*, seperti *goal-setting*, *self-observation*, *self-awareness*, *self-management*, *self-motivation*, *positive self-talk*, dan *cognitive reframing*. Peningkatan ini juga mencerminkan efektivitas strategi penyampaian materi yang menggabungkan teori, contoh praktis, ilustrasi kasus, serta latihan reflektif yang dekat dengan situasi kerja peserta.

Perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test* secara jelas menunjukkan bahwa webinar psikoedukatif memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman peserta. Jika pada tahap *pre-test* peserta cenderung mengalami kesulitan dalam membedakan konsep-konsep dasar, maka pada tahap *post-test* peserta mampu menghubungkan materi dengan konteks pekerjaan, memahami strategi pengembangan diri secara lebih integratif, dan mengidentifikasi penerapannya dalam situasi nyata. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan psikoedukatif yang digunakan memiliki kontribusi yang kuat terhadap proses transfer pengetahuan.

Pada proses pelaksanaan kegiatan, keterlibatan peserta juga meningkat secara signifikan melalui diskusi interaktif, *ice breaking*, serta sesi tanya jawab. Aktivitas tersebut tidak hanya meningkatkan motivasi dan keterlibatan emosional peserta, tetapi juga memperkuat retensi pengetahuan melalui pengalaman belajar yang menyenangkan dan kompetitif. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (*andragogi*) yang menekankan relevansi, keterlibatan aktif, dan koneksi langsung antara materi dan pengalaman kerja.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa program webinar psikoedukasi dengan pendekatan "*Starting with Yourself*" berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kesiapan peserta dalam menerapkan *self-leadership* dan *leadership* sebagai strategi pengembangan diri untuk mencapai kinerja optimal. Peningkatan pengetahuan yang diukur melalui *pre-test* dan *post-test*,

dipadukan dengan tingginya keterlibatan peserta, memperkuat bukti bahwa program webinar psikoedukasi ini efektif dan relevan bagi kebutuhan pengembangan sumber daya manusia di lingkungan PT MTI. Temuan ini menjadi dasar yang kuat bagi organisasi untuk mengintegrasikan pelatihan *self-leadership* dan *leadership* ke dalam program pengembangan karyawan secara berkelanjutan guna mendukung peningkatan kinerja, adaptabilitas, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi dinamika industri telekomunikasi.

Dokumentasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)



Gambar 1. Pembukaan Webinar Psikoedukasi



Gambar 2. Sambutan PT MTI (bapak F) dan Fakultas Psikologi UNTAR (ibu R)

Leadership Style

Tipe Kepemimpinan	Ciri Utama	Kelebihan	Kekurangan
Demokratis	Mengajak tim berdiskusi	Meningkatkan partisipasi	Kadang butuh waktu lama
Visioer	Punya arah dan visi kuat, inspiratif	Memberi arah dan motivasi jangka panjang	Kadang kurang fokus pada detail
Otoriter	Pemimpin memegang kendali penuh	Efisien dalam krisis	Kurang ruang untuk kreativitas
Transformasional	Menginspirasi perubahan & visi besar	Meningkatkan motivasi tinggi	Butuh pemimpin yang kuat
Transaksional	Fokus pada target, aturan, dan efisiensi	Cocok untuk organisasi stabil dan teratur	Kurang mendorong inovasi
Melayani	Fokus pada melayani & mengembangkan orang lain	Membangun loyalitas dan empati	Kadang dianggap terlalu lembut
Karismatik	Percaya diri, komunikatif, penuh pengaruh	Meningkatkan semangat dan kesatuan tim	Bergantung pada figur pemimpin, risiko manipulasi
Situasional	Menyesuaikan gaya dengan kondisi tim	Adaptif dan fleksibel	Bukan kepekaan tinggi

Gambar 3. Pemaparan Materi *Leadership*

Komponen Self-Leadership

Menurut Manz & Neck (2010):



Strategi Perilaku
(Behavior-Focused Strategies)



Strategi Alam Pikiran
(Nature of Mind Strategies)



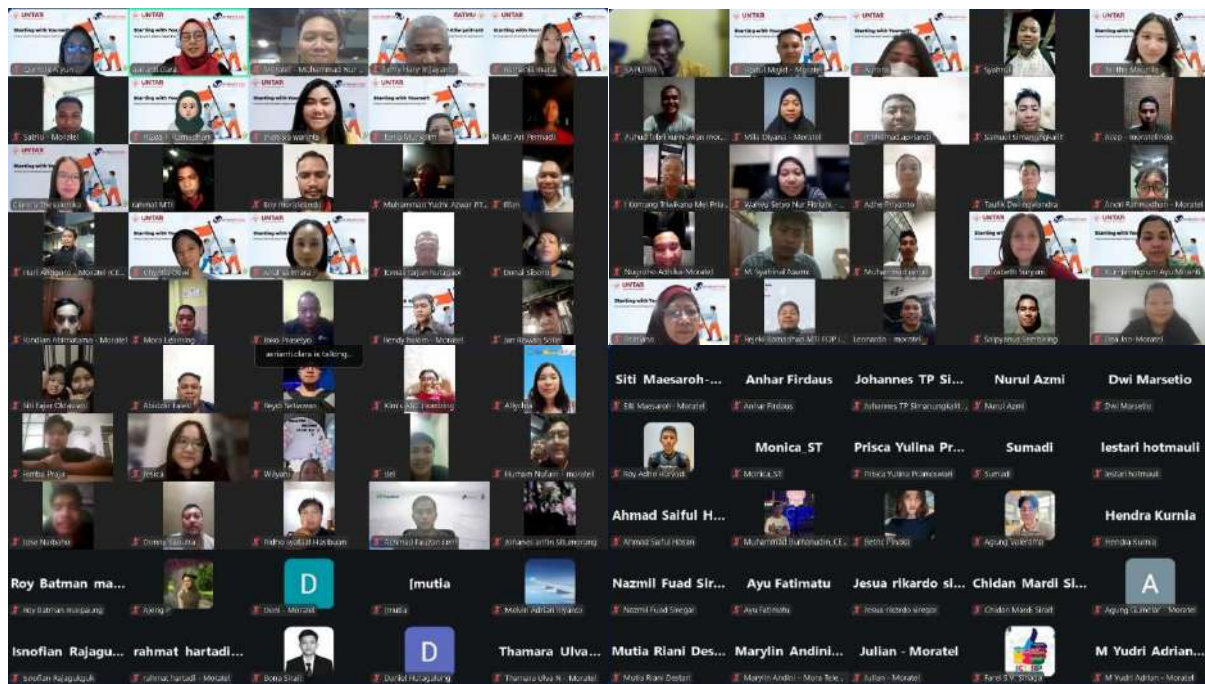
Strategi Pola Pikir
Konstruktif
(Constructive Mindset Strategies)

Gambar 4. Pemaparan Materi *Self-Leadership*



Dalam praktiknya, ia sering turun langsung ke daerah-daerah penghasil bahan alami seperti rempah dan tanaman herbal untuk memastikan para petani, terutama perempuan, mendapat keuntungan yang adil.

Gambar 5. Pemaparan Contoh Figur Pemimpin



Gambar 6. Foto Bersama

4. EVALUASI KEGIATAN

Hasil evaluasi kegiatan berdasarkan *pre-test*, *post-test* dan umpan balik peserta menunjukkan bahwa webinar psikoedukasi memperoleh penilaian yang sangat positif. Mayoritas peserta memberikan skor tinggi (4 dan 5) pada berbagai aspek penilaian, termasuk kejelasan materi, relevansi topik dengan kebutuhan pekerjaan, kualitas contoh dan ilustrasi yang diberikan, serta kemampuan narasumber dalam mendorong partisipasi aktif. Penilaian ini mengindikasikan bahwa materi psikoedukasi dianggap membantu peserta dalam memahami konsep dan strategi kepemimpinan diri, serta aplikasinya dalam konteks kerja sehari-hari. Narasumber dinilai kompeten, komunikatif, dan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif sehingga meningkatkan keterlibatan kognitif dan emosional peserta selama sesi berlangsung. Selain apresiasi yang tinggi, peserta juga menyampaikan beberapa masukan konstruktif, seperti perlunya penyesuaian waktu penyelenggaraan, penambahan durasi agar materi dapat dibahas lebih mendalam, serta peningkatan variasi interaksi dengan audiens. Peserta juga menyatakan harapan agar kegiatan serupa dapat diadakan secara berkala sebagai bagian dari pengembangan kompetensi kepemimpinan berkelanjutan. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa webinar ini tidak hanya bermanfaat dan informatif, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang positif serta mendukung peningkatan kapasitas diri peserta.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui webinar psikoedukasi bertajuk “*Starting with Yourself: Upaya Peningkatan Kepemimpinan Diri dan Kinerja Optimal*” berhasil meningkatkan pemahaman karyawan mengenai konsep dan strategi *self-leadership* dan *leadership*. Hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan karyawan, terutama terkait kemampuan regulasi diri, perumusan tujuan, dan penggunaan strategi kognitif konstruktif. Tingkat partisipasi yang mencapai 100% serta keterlibatan aktif selama kegiatan menunjukkan bahwa metode penyampaian psikoedukatif interaktif, efektif dan relevan bagi kebutuhan karyawan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi

positif dalam memperkuat kesadaran dan kesiapan karyawan PT MTI untuk menerapkan prinsip-prinsip kepemimpinan dalam pekerjaan sehari-hari. Penguatan kompetensi ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kinerja, adaptabilitas, dan ketahanan individu dalam menghadapi dinamika dunia kerja industri telekomunikasi yang terus berkembang.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengucapkan banyak terima kasih atas dukungan yang telah diberikan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, PT. Mora Telematika Indonesia Tbk serta seluruh pihak yang terlibat dalam proses pelaksanaan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2023). *Work in America survey: Work and well-being 2023*. American Psychological Association.
- Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2020). Job Demands–Resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress & Coping, 34*(5), 1-21. Doi: 10.1080/10615806.2020.1797695
- Danusaputro, A., Tricahyono, D., & Sutjipto, M. R. (2024). The success of digital transformation through cloud: Revolutionary innovation at PT Telekomunikasi Selular Indonesia. *International Journal of Social Science and Business, 8*(1), 10-26. Doi: 10.23887/ijssb.v8i1.73593
- Fadilah, N., & Tanuwijaya, E. (2022). Self-leadership dan dampaknya terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Manajemen dan Organisasi, 13*(1), 77-89. Doi: 10.26740/jppt.v10n2.p145-158
- Freund, J., Smit, F., Lehr, D., Zarski, A.-C., Berking, M., Riper, H., Funk, B., Ebert, D. D., & Buntrock, C. (2024). A universal digital stress management intervention for employees: Randomized controlled trial with health-economic evaluation. *Journal of Medical Internet Research, 26*, e48481. Doi: 10.2196/48481
- Harari, M. B., Williams, E. A., Castro, S. L., & Brant, K. K. (2021). Self-leadership: A meta-analysis of over two decades of research. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 94*(4), 890-923. Doi: 10.1111/joop.12365
- Inam, A., Memon, M., & Ahmed, S. (2021). The influence of self-leadership on work engagement and performance: Evidence from Indonesia. *Journal of Asian Business and Economic Studies, 28*(3), 234-249.
- Krampitz, J., Tenschert, J., Furtner, M., Simon, J., & Glaser, J. (2023). Effectiveness of online self-leadership training on leaders' self-leadership skills and recovery experiences. *Journal of Workplace Learning, 35*(9), 66-85. Doi: 10.1108/JWL-10-2022-0125
- Kraus, S., Durst, S., Ferreira, J. J., Veiga, P., & Kailer, N. (2022). Digital transformation in business and management research: An overview of the current status quo. *International Journal of Information Management, 63*, 102466. Doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2021.102466
- Liao, H., & Chun, H. (2021). Self-leadership, intrinsic motivation, and employee creativity. *Management Research Review, 44*(6), 889-905. Doi: 10.1108/MRR-11-2020-0715
- Manz, C. C. (1986). Self-leadership: Toward an expanded theory of self-influence processes in organizations. *Academy of Management Review, 11*(3), 585-600. Doi: 10.5465/amr.1986.4306232
- Manz, C. C., & Sims, H. P. (1980). Self-management as a substitute for leadership: A social learning perspective. *Academy of Management Review, 5*(3), 361-367. Doi: 10.5465/amr.1980.4288845
- Mujanah, S., & Utami, C. (2023). The effect of self-efficacy, self-leadership, and work ethic on employee performance in manufacturing companies. *KnE Social Sciences, 8*(9), 947-958. Doi: 10.18502/kss.v8i9.13408
- Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2020). *Self-leadership: The definitive guide to personal excellence*. SAGE Publications. Doi: 10.4135/9781529717942



- Puliafito, A., Mingozi, E., & Paolino, M. (2023). Technological transformation of telco operators towards seamless IoT edge-cloud continuum. *Sensors*, 23(2), 1004. Doi: 10.3390/s23021004
- Qi, L., Xu, Y., & Liu, B. (2023). Work out of office: how and when does employees' self-control influence their remote work effectiveness? *Frontiers in Psychology*, 14. Doi: 10.3389/fpsyg.2023.1265593
- Robertson, J., Clarke, S., & Hayes, S. C. (2024). Increasing workforce psychological flexibility through organization-wide training: Influence on stress resilience, job burnout, and performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33, 100799. Doi: 10.1016/j.jcbs.2024.100799
- Roodt, H., Bracht, E. M., van Dick, R., & Hernandez Bark, A. S. (2024). Navigating through the digital workplace: Measuring leader digital competence. *Journal of Business and Psychology*, 40(1), 179-205. Doi: 10.1007/s10869-024-09947-6
- Sjöblom, K., Juutinen, S., & Mäkikangas, A. (2022). The importance of self-leadership strategies and psychological safety for well-being in the context of enforced remote work. *Challenges*, 13(1), 14. Doi: 10.3390/challe13010014
- Stewart, G. L., Courtright, S. H., & Manz, C. C. (2019). Self-leadership: A paradoxical core of organizational behavior. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 6, 47-67. Doi: 10.1146/annurev-orgpsych-012218-015130
- Verhoef, P. C., Broekhuizen, T., Bart, Y., Bhattacharya, A., Dong, J. Q., Fabian, N., & Haenlein, M. (2021). Digital transformation: A multidisciplinary reflection and research agenda. *Journal of Business Research*, 122, 889-901. Doi: 10.1016/j.jbusres.2019.09.022
- World Health Organization. (2022). *Mental health and work: Impact, issues and good practices*. World Health Organization.