

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

Nama Pelapor : Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog
NIK : 10705001
Hari/Tanggal Perjalanan : Selasa, 9 Juni 2026
Jenis Kegiatan *) : Seminar / ~~Kongres~~ / ~~Workshop~~ / ~~Pelatihan~~ / ~~Lainnya~~
Tema/Topik : Seminar Sex Education: Digital Footprint & Sexuality
"Menjaga Privasi dan Harga Diri di Ruang Digital: The Power of Dignity"
Peran Pelapor *) : ~~Peserta~~ / ~~Pemakalah~~ / ~~Moderator~~ / ~~Panitia~~ / Narasumber
Tempat Kegiatan : SMA BPK Penabur Bogor
Penyelenggara : SMA BPK Penabur Bogor
Intisari

Tujuan Kegiatan : Seminar ini diadakan untuk menjadi ajang psikoedukasi, tanya-jawab, diskusi sekaligus juga promosi Universitas Tarumanagara di SMA BPK Penabur Bogor. Seminar ini juga mempersiapkan para siswa yang berusia remaja untuk memahami konsep edukasi seks dan penerapannya dalam dunia digital saat ini. Perkembangan teknologi digital dan media sosial memberikan dampak besar terhadap kehidupan remaja, khususnya dalam pembentukan identitas diri, relasi sosial, kesehatan mental, serta pemahaman mengenai privasi dan keamanan digital. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang tepat agar remaja mampu memahami perubahan diri, membangun relasi sehat, menjaga batasan pribadi, serta memiliki kesadaran terhadap jejak digital dan risiko kekerasan berbasis digital.

Kegiatan seminar ini dilaksanakan sebagai bentuk edukasi preventif dan penguatan karakter bagi peserta didik agar mampu mengambil keputusan yang sehat dan bertanggung jawab dalam kehidupan sosial maupun digital.

- a. Deskripsi Jalannya Acara : Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk *Seminar* dengan pemberian materi, *brainstorming*, *sharing*, diskusi dan tanya jawab. Materi yang diberikan oleh Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog. Materi pertama membahas mengenai pemahaman diri pada masa remaja, meliputi perubahan fisik dan emosional saat pubertas, perkembangan emosi, serta pentingnya membangun hubungan yang sehat. Pembahasan berikutnya adalah mengenai perubahan hormon pada masa pubertas, perubahan emosi dan mood,

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-07/R1	HAL. 2/1
01 SEPTEMBER 2014	FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN	

ketertarikan seksual, *body image*, serta pengaruhnya terhadap kepercayaan diri remaja. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai ciri hubungan sehat seperti saling menghormati, komunikasi positif, dan batasan sehat. Selain itu dijelaskan pula tanda-tanda hubungan tidak sehat seperti manipulasi, *toxic relationship*, kontrol, dan paksaan.

Materi berikutnya membahas proses pengambilan keputusan yang sehat, pengaruh tekanan teman sebaya, integritas diri, konflik moral, nilai pribadi, serta konsekuensi dari keputusan yang tidak dipertimbangkan dengan baik. Peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya *consent*, menjaga batasan pribadi, keamanan digital, kesehatan mental, serta dampak penggunaan media sosial terhadap kehidupan remaja. Materi selanjutnya membahas anxious dan avoidant attachment, loneliness, kebutuhan validasi dari media sosial, *fear of missing out* (FOMO), serta hubungan antara self-esteem dengan relasi romantis. Pembahasan mengenai pentingnya mengatakan “tidak” ketika merasa tidak aman atau tidak nyaman, memahami tekanan dari lingkungan sebagai bentuk kekerasan, serta pentingnya menghargai diri sendiri. Materi terakhir membahas dampak pornografi terhadap ekspektasi tubuh dan relasi, eksploitasi seksual, *brain reward system*, serta bahaya normalisasi konten seksual di media sosial. Peserta diberikan pemahaman mengenai jejak digital, permanensi data di internet, pentingnya berpikir sebelum mengunggah konten, serta risiko *sexting*, *sextortion*, *cyber grooming*, *online predator*, dan penyalahgunaan AI.

b. Penutup dan Refleksi

Kegiatan ditutup dengan pesan penguatan mengenai penghargaan terhadap diri sendiri, pentingnya meminta bantuan kepada orang dewasa/profesional, menghormati boundaries, dan berpikir bijak sebelum memposting sesuatu di media sosial.

c. Manfaat Bagi Subyek: Manfaat yang diperoleh setelah menjadi narasumber dalam seminar ini adalah mendapatkan data informasi baru mengenai kondisi kesehatan mental remaja di SMA BPK Penabur Bogor

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-07/R1	HAL. 3/1
01 SEPTEMBER 2014	FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN	

yang tidak jauh berbeda dengan remaja pada umumnya dan khususnya terkait dengan perilaku bijak menggunakan media sosial. Narasumber juga mendapatkan kesempatan untuk mempromosikan kesehatan mental bagi remaja secara lebih luas dan pengenalan terhadap Fakultas Psikologi UNTAR.

- d. Manfaat Bagi lembaga: Mendukung upaya Fakultas Psikologi untuk mensosialisasikan gerakan sadar untuk bijak menggunakan teknologi khususnya dampak *digital footprint*, khususnya bagi komunitas generasi muda jaman sekarang yang penuh dengan tantangan, mendukung dosen yang sekaligus sebagai praktisi kesehatan mental yang dapat memberikan kontribusi bagi masyarakat secara nyata.

e. Rekomendasi :

Kegiatan seminar berlangsung dengan baik dan peserta menunjukkan antusiasme selama sesi berlangsung. Masih banyak pertanyaan yang belum sempat diajukan diarahkan melalui email/DM. Para siswi aktif mengikuti diskusi dan tanya jawab terkait kesehatan mental, relasi sehat, keamanan digital, serta tantangan remaja di era media sosial. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran peserta untuk menjaga harga diri, kesehatan mental, dan keamanan diri di ruang digital.

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

Lampiran yang diserahkan:

- a. Laporan Kegiatan dan foto
- b. Surat Tugas
- b. Sertifikat
- c. Bukti Materi

Pelapor,

Jakarta, 10 Juni 2026



Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog
NIK: 10705001/ NIDN: 0317067901

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-07/R1	HAL. 4/1
01 SEPTEMBER 2014	FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN	



**BADAN PENDIDIKAN KRISTEN PENABUR
SMA BPK PENABUR BOGOR**

Jl. Paledang, No. 39, Bogor - 16122
Tlp. (0251) 8347153 - 8347154, Fax (0251) 8386515 NPSN : 20220324
Web : www.bogor.bpkpenabur.or.id e-mail : smak@bogor.bpkpenabur.or.id

Bogor, 26 Mei 2026

Nomor : 2366/BGR-A01/C07/V/2026
Hal : Permohonan Narasumber Seminar *Sex Education*
Lampiran : 1 Lembar

Yth. Ibu DENRICH SURYADI, M.Psi., Psikolog
di **Tempat**

Dengan hormat,

Kami menjumpai Ibu dengan doa dan harapan kiranya Ibu dalam keadaan sehat dan dalam perlindungan Tuhan Yang Maha Esa.

Melalui surat ini kami memohon Ibu DENRICH SURYADI, M.Psi., Psikolog berkenan menjadi narasumber pada **Seminar *Sex Education* SMA BPK PENABUR BOGOR** yang akan dilaksanakan pada:

hari, Tanggal : Selasa, 09 Juni 2026
waktu : 10.00 - 12.10 WIB
tema : *Digital Footprint & Sexuality*
tempat : Gedung SMA BPK PENABUR BOGOR

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Panitia Seminar *Sex Education*
SMA BPK PENABUR BOGOR

Yohanes Danang Setiyawan, S.Pd., Gr
PIC Kegiatan

Dina Riyanti, S.Pd., Gr
PIC Kegiatan

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Andi Supriyana, S.Hut., S.Pd., M.Pd., Gr.



01 SEPTEMBER 2014

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



PENABUR

Sertifikat

2489/BGR-A01/E00-SexEdu/VI/2026

Diberikan kepada :

Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog.

Sebagai :

Narasumber

Dalam Sesi SEMINAR SEX EDUCATION

SMA BPK PENABUR BOGOR

dengan topik "Digital Footprint & Sexuality"

Bogor, 9 Juni 2026

Andi Sugriyana, S.Hut., S.Pd., M.Pd., Gr.



Foto-foto Kegiatan





UNTAR

Tarumanagara University

FAKULTAS
PSIKOLOGI

FR-FP-10-07/R1

HAL.
6/1

01 SEPTEMBER 2014

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



01 SEPTEMBER 2014

FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN
PENGEMBANGAN

