

SURAT TUGAS

Nomor: 213-R/UNTAR/Pengabdian/IX/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

RAHMAH HASTUTI, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Pembicara Seminar Psikoedukasi Penguatan Regulasi Diri di Ruang Digital bagi Siswa SMP?
Mitra	:	SMP Negeri 205 Jakarta
Periode	:	08/2026/07
URL Repository	:	-

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

11 September 2026

Rektor



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

Print Security : 9a8f4f1f0f82a4745ed2081a00b6e108

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



 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-05/R2	HAL. 1/2
01 SEPTEMBER 2014	FORM PENGAJUAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN & PENGEMBANGAN	

Nama Pengaju : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psi.
NIK : 10705002
Hari/Tanggal Perjalanan : Senin, 7 Agustus 2026
Hari/Tanggal Kegiatan : Senin, 7 Agustus 2026
Bentuk Kegiatan *) : Seminar “Psikoedukasi untuk Siswa: Penguatan Regulasi Diri di Ruang Digital bagi Siswa SMP”

Peran Pengaju *) : Narasumber
Tempat Kegiatan : SMP Negeri 205 Jakarta

Penyelenggara : SMP Negeri 205 Jakarta

Manfaat yang diperoleh **)

Melalui kegiatan ini diharapkan siswa SMP Negeri 205 Jakarta memiliki kesadaran dan keterampilan regulasi diri yang lebih baik dalam menggunakan teknologi digital, sehingga mampu memanfaatkan ruang digital secara produktif, sehat, aman, dan bertanggung jawab. Kegiatan juga diharapkan dapat menjadi bagian dari upaya preventif dalam mengurangi risiko penggunaan internet yang bermasalah pada remaja.

Laporan Kegiatan (Inti Sari) Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi kepada siswa SMP Negeri 205 Jakarta dengan topik penguatan regulasi diri di ruang digital. Kegiatan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya kemampuan mengatur diri dalam menggunakan perangkat dan media digital secara sehat, bijaksana, dan bertanggung jawab.

Dalam kegiatan ini disampaikan bahwa penggunaan teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari siswa. Ruang digital memberikan berbagai manfaat bagi proses pembelajaran, komunikasi, pencarian informasi, dan pengembangan kreativitas. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti penggunaan gawai secara berlebihan, kesulitan mengendalikan waktu, terdistraksi oleh media sosial dan permainan digital, serta menurunnya konsentrasi dalam belajar.

Materi psikoedukasi menekankan pentingnya regulasi diri digital, yaitu kemampuan siswa untuk menyadari, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku penggunaan teknologi sesuai dengan tujuan dan kebutuhan. Siswa didorong untuk mampu menetapkan tujuan penggunaan perangkat digital, mengatur waktu penggunaan, mengenali pemicu perilaku penggunaan yang berlebihan, mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan gawai, serta mengevaluasi kembali kebiasaan digital yang dilakukan sehari-hari.

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-05/R2	HAL. 2/2
	FORM PENGAJUAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN & PENGEMBANGAN	
01 SEPTEMBER 2014		

Selain pemahaman konseptual, kegiatan diarahkan agar siswa dapat melakukan refleksi terhadap kebiasaan digital mereka. Siswa diajak membedakan penggunaan teknologi yang mendukung kegiatan belajar dan perkembangan diri dengan penggunaan yang berpotensi mengganggu aktivitas, hubungan sosial, kesehatan, maupun kesejahteraan psikologis.

Jakarta, 10 Agustus 2026

Pelapor



(Rahmah Hastuti, M.Psi., Psi.)

*) coret yang tidak perlu

**) diisi sesuai keperluan

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-05/R2	HAL. 3/2
01 SEPTEMBER 2014	FORM PENGAJUAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN & PENGEMBANGAN	

Lampiran:

Surat Tugas

Sertifikat

