

SURAT TUGAS
PENGABDIAN MASYARAKAT SKEMA REGULER
PERIODE I TAHUN ANGGARAN 2026
NOMOR : 0120/Int-KLPPM/UNTAR/IV/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
NIDN/NIDK : 0316017903

Memberikan tugas kepada:

1. Nama Ketua : RAHMAH HASTUTI, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN/NIDK : 0318048101
Fakultas/Program Studi : Fakultas Psikologi / -
2. Nama Anggota Mahasiswa
 - a. NIM dan Nama Mahasiswa : 705250130 / NAMIRA CHARISA FITRI KARTOPRAJITNO
 - b. NIM dan Nama Mahasiswa : 705250287 / NURHALINA FADILAH RAHMAH

Untuk melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) meliputi:

1. Melaksanakan Pengabdian Masyarakat sesuai dengan proposal yang disetujui dengan:
 - a. Judul Kegiatan PKM : PSIKOEDUKASI SOSIALISASI PENTINGNYA REGULASI DIRI DAN LITERASI DIGITAL SEBAGAI UPAYA ANTI-PERUNDUNGAN PADA SISWA SMA
 - b. Dana yang disetujui : Rp. 8,000,000,- (delapan juta), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing 50%.
2. Membuat laporan monitoring dan evaluasi atas kegiatan Pengabdian Masyarakat.
3. Membuat luaran wajib berupa **Jurnal Nasional Lainnya, Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dan Produk/prototype** dari kegiatan pengabdian masyarakat
4. Membuat laporan akhir dari kegiatan PKM.

Demikian surat tugas ini dibuat dengan sebenarnya untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 15 April 2026

Kepala LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



**PSIKOEDUKASI SOSIALISASI PENTINGNYA REGULASI DIRI DAN LITERASI DIGITAL
SEBAGAI UPAYA ANTI PERUNDUNGAN**

Disusun oleh:

Ketua Tim

[Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog, 0318048101/10705002]

Nama Mahasiswa:

[Namira Charisa Fitri Kartoprajitno/705250130]

[Nurhalina Fadilah Rahmah/705250287]

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN MASYARAKAT
Periode I Tahun 2026

1. Judul PKM : **PSIKOEDUKASI SOSIALISASI PENTINGNYA
REGULASI DIRI DAN LITERASI DIGITAL SEBAGAI
UPAYA ANTI PERUNDUNGAN**
2. Nama Mitra PKM : SMA YUPPENTEK 1
3. Dosen Pelaksana : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
 - A. Nama dan Gelar : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
 - B. NIDN/NIK : 0318048101/10705002
 - C. Jabatan/Gol. : Dosen Tetap/ Lektor
 - D. Program Studi : Psikologi
 - E. Fakultas : Psikologi
 - F. Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
 - H. Nomor HP/Tlp/Email : 0818810385
4. Mahasiswa yang Terlibat
 - A. Jumlah Anggota : 2 orang
(Mahasiswa)
 - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Namira Charisa Fitri Kartoprajitno/705250130
 - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Nurhalina Fadilah Rahmah/705250287
5. Lokasi Kegiatan Mitra : SMA YUPPENTEK 1
 - A. Wilayah Mitra : Jl. Perintis Kemerdekaan I No. 1, Babakan, Kecamatan
Tangerang, Babakan, Kec. Tangerang, Kota Tangerang,
Banten 15118, Indonesia. Telepon: (021) 5531725.
 - B. Kabupaten/Kota : Tangerang Selatan
 - C. Provinsi : Banten
6. Metode Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : Artikel PKM yang dipublikasi di Jurnal PKM dan HaKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni 2026
9. Biaya yang disetujui LPPM : Rp 8.000.000

Jakarta, 17 Juni 2026

Menyetujui,
Kepala LPPM

Ketua Pelaksana



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.
NIDN/NIDK : 0316017903/10103030

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
0318048101/10705002

PSIKOEDUKASI SOSIALISASI PENTINGNYA REGULASI DIRI DAN LITERASI DIGITAL SEBAGAI UPAYA ANTI PERUNDUNGAN

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan intensitas penggunaan media sosial dan internet di kalangan remaja. Di satu sisi, teknologi digital memberikan berbagai manfaat dalam proses pembelajaran dan komunikasi. Namun, penggunaan media digital yang tidak disertai kemampuan literasi *digital* dan regulasi diri yang memadai dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku negatif, termasuk perundungan (*bullying*) dan perundungan siber (*cyberbullying*). Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara adaptif, sedangkan literasi digital membantu individu menggunakan teknologi secara kritis, etis, aman, dan bertanggung jawab. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan mitra, siswa masih memerlukan penguatan pemahaman mengenai pengelolaan emosi, penggunaan media digital yang sehat, serta strategi pencegahan dan penanganan perilaku perundungan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya regulasi diri dan literasi digital sebagai upaya pencegahan *bullying* dan *cyberbullying*. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi partisipatif yang mengintegrasikan pendekatan *psychoeducation* dan *experiential learning*. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2026 di SMA Yuppentek 1 Tangerang dengan melibatkan 40 siswa kelas X dan XI yang tergabung dalam Program Roots sebagai *Agent of Change*. Tahapan kegiatan meliputi identifikasi kebutuhan mitra, pemberian psikoedukasi mengenai regulasi diri, literasi *digital*, *bullying* dan *cyberbullying*, diskusi interaktif, refleksi pengalaman, sesi tanya jawab, serta pelatihan Teknik STOP (*Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*) sebagai strategi pengendalian diri dalam menghadapi konflik dan situasi berisiko perundungan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner adaptasi *Olweus Bully/Victim Questionnaire* yang terdiri atas 22 item. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 52,5% peserta pernah mengalami *bullying*, dengan bentuk yang paling banyak dilaporkan adalah *bullying* verbal. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai dampak *bullying* dan *cyberbullying*, pentingnya regulasi diri dalam mengelola respons emosional, serta penggunaan media digital yang bertanggung jawab. Kegiatan ini juga memperkuat peran siswa sebagai *Agent of Change* dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman, sehat, inklusif, dan bebas dari perundungan.

Kata kunci: regulasi diri; literasi digital; *bullying*; *cyberbullying*; psikoedukasi; remaja SMA

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam dua dekade terakhir telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat, khususnya pada kelompok remaja. Kehadiran internet, media sosial, dan berbagai platform digital memungkinkan individu untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), tingkat penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2024 mencapai lebih dari 79% dari total populasi, dengan kelompok usia 13–18 tahun menjadi salah satu pengguna internet paling aktif. Kondisi ini menunjukkan bahwa media digital telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari remaja, termasuk dalam aktivitas belajar, hiburan, maupun interaksi sosial.

Meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan teknologi digital juga menghadirkan tantangan baru. Salah satu tantangan utama adalah rendahnya kemampuan literasi digital yang dimiliki sebagian remaja. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan mengoperasikan perangkat teknologi, tetapi juga kemampuan mengakses, mengevaluasi, mengelola, menciptakan, dan mengkomunikasikan informasi secara kritis, etis, dan bertanggung jawab (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO], 2023). Rendahnya literasi digital dapat meningkatkan risiko penyebaran informasi palsu (*misinformation*), pelanggaran etika komunikasi, serta munculnya perilaku agresif di

ruang digital seperti *cyberbullying*. *Bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban (Olweus, 1993). *Cyberbullying* merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui media digital dan memiliki dampak psikologis yang serupa bahkan lebih luas dibandingkan bullying konvensional karena dapat terjadi kapan saja dan menjangkau audiens yang lebih besar (Kowalski et al., 2014). Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga kemampuan mengakses, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi secara kritis dan bertanggung jawab (Buckingham, 2008; UNESCO, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *bullying* dan *cyberbullying* berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, hingga munculnya ide bunuh diri pada remaja (Hinduja & Patchin, 2019). Selain literasi digital, kemampuan regulasi diri merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam penggunaan media digital. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya dalam rangka mencapai tujuan tertentu secara adaptif (Bandura, 1991; Zimmerman, 2000). Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya guna mencapai tujuan tertentu secara adaptif (Bandura, 1991; Zimmerman, 2000). Kemampuan regulasi diri yang baik berperan dalam perkembangan positif remaja karena membantu individu mengelola emosi, mengontrol impuls, dan mengambil keputusan yang lebih matang dalam berbagai situasi sosial (Gestsdóttir & Lerner, 2008). Individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu mengontrol impuls, mengelola emosi negatif, mempertimbangkan konsekuensi perilaku, serta membuat keputusan yang lebih bijaksana. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri dapat meningkatkan kecenderungan perilaku agresif, perilaku berisiko, serta keterlibatan dalam tindakan perundungan maupun *cyberbullying* (Gestsdóttir & Lerner, 2008).

Fenomena perundungan (*bullying*) masih menjadi salah satu masalah yang banyak ditemukan di lingkungan pendidikan. Menurut Olweus (1993), bullying merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Bentuk *bullying* dapat berupa bullying fisik, verbal, relasional, maupun *cyberbullying*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban bullying berkaitan dengan meningkatnya risiko kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, kesepian, penurunan prestasi akademik, bahkan munculnya ide bunuh diri pada remaja (Kowalski et al., 2014; Hinduja & Patchin, 2019).

Laporan UNESCO menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga siswa di dunia pernah mengalami bullying di lingkungan sekolah. Di Indonesia, hasil Asesmen Nasional dan berbagai survei pendidikan menunjukkan bahwa perundungan masih menjadi salah satu tantangan dalam mewujudkan lingkungan belajar yang aman dan nyaman. Oleh karena itu, upaya pencegahan bullying perlu dilakukan secara sistematis dengan melibatkan seluruh warga sekolah, termasuk siswa sebagai agen perubahan (*agent of change*).

Salah satu pendekatan yang saat ini dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah adalah Program Roots. Program ini menggunakan pendekatan teman sebaya (*peer approach*) dengan melibatkan siswa terpilih sebagai *Agent of Change* yang berperan aktif dalam menyebarkan nilai-nilai positif, mencegah perundungan, dan membangun budaya sekolah yang inklusif. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa pengaruh teman sebaya memiliki peran yang sangat kuat dalam membentuk sikap dan perilaku remaja (Bandura, 1977).

SMA Yuppentek 1 Tangerang merupakan salah satu sekolah yang telah mengimplementasikan Program Roots. Sekolah ini berlokasi di Kota Tangerang dan memiliki komitmen untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan bebas dari perundungan. Berdasarkan hasil koordinasi awal dengan pihak sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling, diperoleh informasi bahwa siswa masih memerlukan penguatan dalam aspek regulasi diri, literasi digital, dan keterampilan menghadapi bullying maupun *cyberbullying*. Selain itu, siswa yang telah tergabung dalam Program Roots membutuhkan pengayaan materi dan keterampilan agar dapat menjalankan perannya secara lebih optimal sebagai agen perubahan.

Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil evaluasi kegiatan yang menunjukkan bahwa dari 40 peserta yang mengikuti kegiatan, sebanyak 21 siswa (52,5%) mengaku pernah mengalami bullying. Bentuk bullying yang paling banyak dilaporkan adalah bullying verbal berupa ejekan, penghinaan, pemberian julukan negatif, dan penyebaran gosip. Temuan ini menunjukkan bahwa bullying masih menjadi isu yang relevan di lingkungan sekolah dan memerlukan intervensi preventif yang berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara menyelenggarakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjudul **“Psikoedukasi Sosialisasi Pentingnya Regulasi Diri dan Literasi Digital sebagai Upaya Anti-Perundungan pada Siswa SMA”**. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya regulasi diri dan literasi digital sebagai faktor protektif terhadap perilaku bullying dan *cyberbullying*, sekaligus memperkuat peran siswa sebagai *Agent of Change* dalam Program Roots.

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan yang dilakukan bersama pihak SMA Yuppentek 1 Tangerang, diperoleh beberapa permasalahan utama sebagai berikut:

1. Siswa masih memerlukan peningkatan kemampuan literasi digital dalam mengakses, mengevaluasi, dan menggunakan informasi secara kritis dan bertanggung jawab.
2. Siswa masih memerlukan penguatan kemampuan regulasi diri, terutama dalam mengelola emosi, mengontrol impuls, dan mengambil keputusan yang tepat dalam interaksi sosial maupun penggunaan media digital.
3. Masih ditemukan kasus *bullying* dan *cyberbullying* yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis siswa.
4. Siswa yang tergabung sebagai *Agent of Change* dalam Program Roots memerlukan penguatan kapasitas agar mampu menjalankan peran sebagai agen perubahan secara lebih efektif.
5. Sekolah memerlukan dukungan edukatif yang berkelanjutan untuk memperkuat budaya sekolah yang aman, inklusif, dan bebas dari perundungan.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, tim PKM menawarkan solusi berupa kegiatan psikoedukasi partisipatif. Psikoedukasi merupakan intervensi berbasis bukti yang mengintegrasikan pemberian informasi, pengembangan keterampilan, dan dukungan psikologis untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi suatu permasalahan (Lukens & McFarlane, 2004). Psikoedukasi meliputi:

1. Sosialisasi pentingnya literasi digital dalam penggunaan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab.

2. Psikoedukasi mengenai regulasi diri dan pengelolaan emosi pada remaja.
3. Edukasi mengenai *bullying*, *cyberbullying*, dampak psikologis, dan strategi pencegahannya.
4. Pelatihan Teknik STOP (*Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*) sebagai strategi regulasi diri.
5. Penguatan peran *Agent of Change* dalam Program *Roots*.

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pemahaman siswa mengenai literasi digital.
2. Meningkatkan pemahaman siswa mengenai regulasi diri.
3. Meningkatkan pemahaman siswa mengenai *bullying* dan *cyberbullying*.
4. Memperkuat kapasitas siswa sebagai *Agent of Change*.
5. Mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman dan bebas dari perundungan.

Kegiatan ini sejalan dengan Rencana Induk Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara, khususnya tema pengembangan kualitas sumber daya manusia, kesehatan mental, pendidikan, dan pemberdayaan masyarakat berbasis ilmu pengetahuan.

Selain itu, kegiatan ini mendukung pencapaian beberapa tujuan *Sustainable Development Goals (SDGs)*, yaitu:

SDG 3: *Good Health and Well-Being*, melalui upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

SDG 4: *Quality Education*, melalui peningkatan literasi digital dan penciptaan lingkungan belajar yang aman dan inklusif.

SDG 16: *Peace, Justice and Strong Institutions*, melalui penguatan budaya anti-perundungan dan pengembangan perilaku prososial di lingkungan sekolah.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan psikoedukasi partisipatif yang mengacu pada model *psychoeducation* (Lukens & McFarlane, 2004) dan *experiential learning* (Kolb, 1984). Pembelajaran akan lebih efektif ketika peserta memperoleh pengalaman langsung, melakukan refleksi, memahami konsep, dan mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Kolb, 1984). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga terlibat aktif dalam proses refleksi, diskusi, dan pembelajaran berbasis pengalaman. Kegiatan ini merupakan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan pendekatan partisipatif dan edukatif yang melibatkan kolaborasi aktif antara dosen, mahasiswa, pihak sekolah, dan siswa *agent of change* sebagai penerima manfaat utama. Desain kegiatan disusun sedemikian rupa untuk menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan aplikatif bagi para siswa. Pemilihan waktu dilakukan dengan mempertimbangkan jadwal akademik sekolah agar tidak mengganggu kegiatan pembelajaran.

reguler, sementara pemilihan tempat di aula sekolah bertujuan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan familiar bagi para siswa.

Metode pelaksanaan dirancang untuk menjawab permasalahan mitra yang berkaitan dengan rendahnya pemahaman mengenai regulasi diri, literasi digital, serta upaya pencegahan bullying dan *cyberbullying*. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap identifikasi kebutuhan, tahap pelaksanaan psikoedukasi, dan tahap evaluasi kegiatan.

Tim pelaksana kegiatan dipimpin oleh Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog, yang merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Beliau bertindak sebagai narasumber utama yang menyampaikan materi psikoedukasi. Tim PKM dari kalangan mahasiswa terdiri dari Namira Charisa Fitri Kartoprajitno dan Nurhalina Fadilah Rahmah dari angkatan 2025 yang mendampingi pelaksanaan kegiatan dari persiapan hingga evaluasi. Kehadiran mahasiswa dalam tim PKM ini juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk belajar langsung tentang implementasi ilmu psikologi di lapangan.

Peserta kegiatan berjumlah 40 siswa yang terpilih dari kelas X dan XI. Para siswa ini telah ditunjuk sebagai *agent of change* angkatan kelima dan sebelumnya telah menjalani bimbingan teknis (*bimtek*) guna mempersiapkan peran mereka dalam mendukung program pencegahan perundungan di sekolah. Karakteristik peserta menunjukkan bahwa mereka merupakan siswa dengan motivasi tinggi sebagai pelopor perubahan, memiliki pengalaman praktis dalam berbagai program anti-perundungan, dan sebagian di antaranya telah aktif sejak duduk di kelas X.

Metode pelaksanaan kegiatan dirancang secara variatif untuk menjaga keterlibatan dan antusiasme peserta. Seminar interaktif menjadi metode utama dalam penyampaian materi oleh narasumber, salah satunya dengan penjelasan dan praktik teknik STOP untuk manajemen emosi dalam menghadapi *cyberbullying* dijelaskan secara komprehensif. Sesi *ice breaking* dan permainan dilaksanakan di awal kegiatan untuk menciptakan iklim psikologis yang aman, menyenangkan, dan kondusif bagi siswa untuk terbuka dalam berbagi pengalaman. Studi kasus dan sesi *sharing* memungkinkan siswa untuk mengungkapkan pengalaman nyata yang mereka hadapi, sehingga materi yang disampaikan dapat langsung dikaitkan dengan konteks kehidupan sehari-hari mereka. Forum tanya jawab interaktif memberikan ruang bagi siswa untuk mengajukan pertanyaan spesifik mengenai penanganan *self-harm*, perbedaan peran psikolog dan psikiater, serta penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi perilaku maladaptif. Presentasi program oleh siswa mengenai konsep *Roots Day* menjadi bagian dari penguatan internal *agent of change*, sementara pengisian kuesioner evaluasi di akhir kegiatan digunakan untuk mengukur efektivitas dan kepuasan peserta. Berikut secara detail tahapan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Tahap 1. Identifikasi Kebutuhan Mitra

Tahap awal dilakukan melalui koordinasi dan diskusi dengan pihak sekolah, Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, serta guru Bimbingan dan Konseling untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi siswa dan kebutuhan sekolah terkait pencegahan bullying. Pada tahap ini dilakukan pemetaan permasalahan yang meliputi penggunaan media digital oleh siswa, risiko *cyberbullying*, pelaksanaan Program Roots, serta kebutuhan penguatan kapasitas siswa sebagai *Agent of Change*.

Hasil identifikasi menunjukkan bahwa siswa memerlukan peningkatan pemahaman mengenai penggunaan media digital yang sehat dan bertanggung jawab, kemampuan regulasi diri dalam menghadapi konflik sosial, serta keterampilan menjadi agen perubahan dalam upaya pencegahan perundungan di lingkungan sekolah.

Tahap 2. Pelaksanaan Psikoedukasi

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan psikoedukasi yang menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, refleksi pengalaman, permainan edukatif (*ice breaking*), dan studi kasus.

Materi yang diberikan meliputi:

1. Literasi digital dan etika penggunaan media sosial;
2. Regulasi diri dan pengelolaan emosi pada remaja;
3. *Bullying* dan *cyberbullying*, termasuk bentuk, dampak, dan faktor risiko;
4. Peran siswa sebagai *Agent of Change* dalam Program *Roots*;
5. Teknik STOP (*Stop, Take a Breath, Observe, Proceed*) sebagai strategi regulasi diri dan pengambilan keputusan yang adaptif.

Pada sesi regulasi diri, peserta diajak memahami pentingnya mengenali emosi, mengendalikan impuls, dan mempertimbangkan konsekuensi perilaku sebelum bertindak. Teknik STOP diperkenalkan sebagai keterampilan praktis yang dapat digunakan siswa ketika menghadapi konflik, tekanan teman sebaya, maupun perilaku perundungan.

Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan kasus yang pernah dialami, serta merumuskan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif.

Tahap 3. Evaluasi Kegiatan

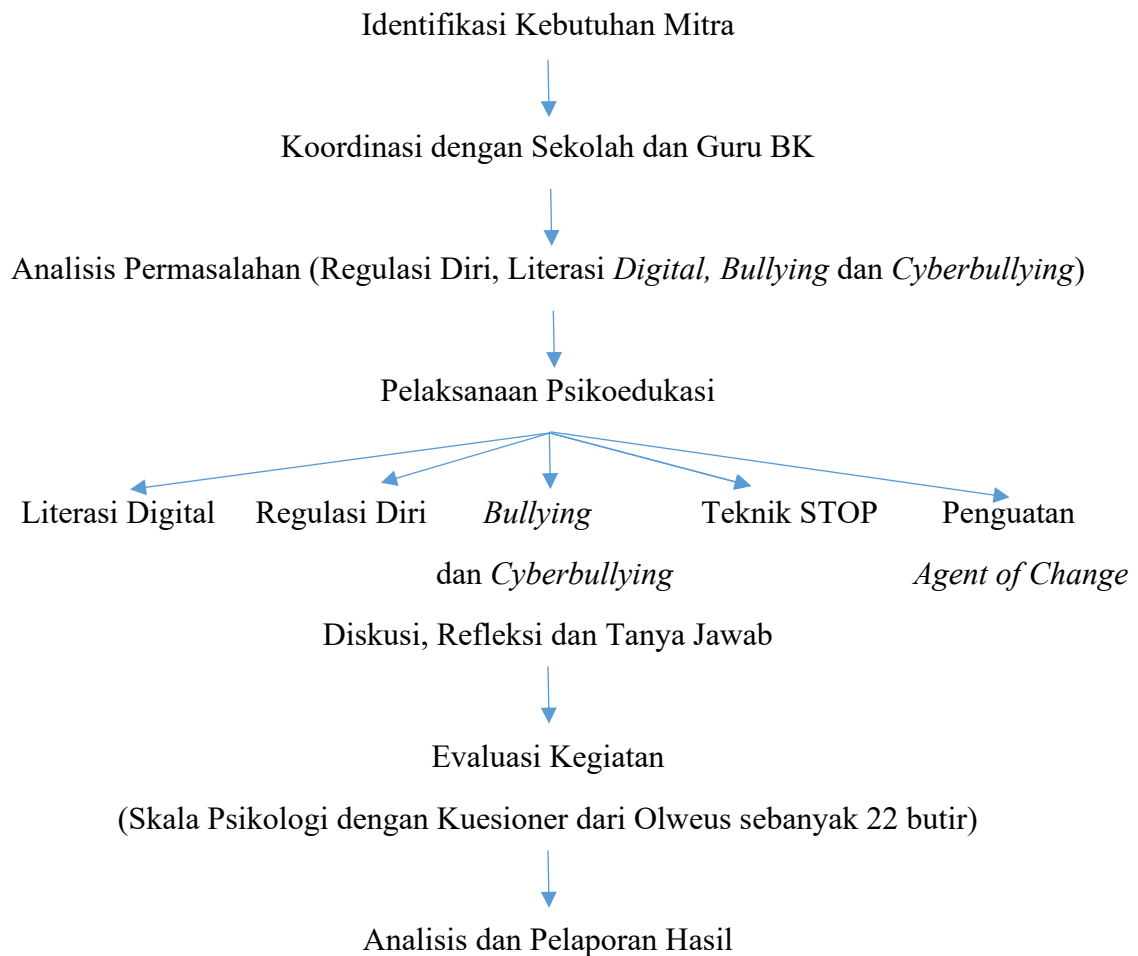
Evaluasi dilakukan untuk mengetahui gambaran kondisi bullying pada peserta sekaligus mengukur keterlibatan dan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Evaluasi menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif.

Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui pengisian kuesioner adaptasi Olweus Bully/Victim Questionnaire yang terdiri atas 22 *item*. Instrumen ini mengukur empat dimensi, yaitu pengalaman sebagai korban *bullying*, pengalaman sebagai pelaku *bullying*, peran sebagai saksi atau *Agent of Change*, serta dampak psikologis *bullying*. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

Evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi partisipasi peserta selama kegiatan, sesi refleksi, diskusi kelompok, dan tanya jawab. Indikator ketercapaian kegiatan meliputi meningkatnya pemahaman siswa mengenai bullying dan *cyberbullying*, meningkatnya kesadaran akan pentingnya regulasi diri dan literasi digital, serta munculnya komitmen siswa untuk berperan aktif sebagai *Agent of Change* dalam pencegahan perundungan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 52,5% peserta pernah mengalami bullying, dengan bentuk yang paling banyak dilaporkan berupa *bullying* verbal. Selain itu, sebagian besar peserta menunjukkan sikap positif dalam mendukung korban, menegur pelaku, dan melaporkan kasus *bullying* kepada guru atau pihak yang berwenang. Temuan tersebut menjadi dasar bagi pengembangan program pencegahan *bullying* yang lebih berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Diagram Alir Pelaksanaan Kegiatan



3. HASIL PEMBAHASAN DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Pada hari Selasa, 12 Mei 2026, Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (Untar) sukses menyelenggarakan kegiatan sosialisasi di Aula SMA Yuppentek 1 Tangerang. Mengusung tema "*Be a Buddy not a Bully*", kegiatan yang berlangsung dari pukul 10.00 hingga 12.15 WIB ini dirancang khusus untuk memperkuat peran siswa dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman.

Acara ini dihadiri langsung oleh Kepala Sekolah SMA Yuppentek 1, Ir. H. Nardi, M.Si., serta Wakasek Kesiswaan sekaligus Ketua Pelaksana P2K Pencegahan Perundungan, Fadli Ardiansyah, M.Si. Turut hadir pula para guru Bimbingan dan Konseling (BK), seperti Ibu Mira Setia dan Ibu Ulfi. Tim PKM dipimpin

oleh dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, ahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog, selaku narasumber, didampingi oleh dua mahasiswa angkatan 2025, Namira dan Nurhalina Fadilah Rahmah. Sosialisasi ini diikuti dengan antusias oleh 40 siswa pilihan dari kelas 10 dan 11 yang telah dinobatkan sebagai *agent of change* (agen perubahan).

Dipandu oleh Gerald, salah satu siswa SMA Yuppentek 1 sebagai pembawa acara, kegiatan diawali dengan sambutan dari Bapak Fadli Ardiansyah. Beliau menjelaskan bahwa para agen perubahan yang hadir merupakan angkatan kelima yang telah melalui bimbingan teknis (bimtek). Program ini merupakan bagian dari inisiatif Kemendikbud untuk menekan angka perundungan di sekolah. Senada dengan hal tersebut, Kepala Sekolah, Bapak Nardi, menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya terhadap program ini dan berharap SMA Yuppentek 1 dapat terus menjadi tempat belajar yang aman, nyaman, dan menyenangkan bagi seluruh siswa.

Untuk mencairkan suasana dan menjaga fokus peserta, acara diselengi dengan sesi games dan ice breaking yang interaktif. Memasuki sesi materi utama, Ibu Rahmah Hastuti memaparkan strategi mengatasi perilaku bullying menggunakan teknik STOP, sebuah metode yang dikembangkan oleh Loveymi dan Huamei pada tahun 2024. Teknik ini terdiri dari empat langkah praktis:

- S (*Stop*): Mengambil jeda dan tidak langsung merespons atau menggunakan media sosial saat menerima perundungan digital.
- T (*Take a breath*): Menarik napas dalam-dalam untuk menurunkan emosi dan menenangkan diri.
- O (*Observe*): Melakukan refleksi diri dengan mengamati dampak tindakan, seperti bertanya pada diri sendiri apakah membalas akan membawa manfaat atau justru membuat diri sendiri menjadi pelaku perundungan baru.
- P (*Proceed*): Mengambil tindakan lanjutan secara bijak, baik dengan membalas secara santun maupun mengabaikannya sama sekali.

Sesi materi kemudian berkembang menjadi ruang diskusi yang interaktif saat beberapa siswa mulai membagikan pengalaman mereka. Clay, seorang siswa kelas 11 yang telah menjadi agen perubahan sejak kelas 10, menceritakan program kerja timnya. Mereka rutin melakukan presentasi ke kelas-kelas mengenai bahaya bullying dan membuka ruang bagi teman-temannya untuk bercerita. Clay bahkan menginovasikan sebuah board game edukatif yang berisi kata-kata motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa pasca-perundungan. Melalui studi eksperimen yang membandingkan kelompok siswa yang menggunakan board game (berisi stiker karakter positif seperti kata "Pede") dengan kelompok kontrol yang tidak menggunakannya, analisis data menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen.

Diskusi semakin mendalam ketika Syifa, siswi kelas 11 lainnya, mencurahkan isi hatinya mengenai seorang teman perempuan seangkatannya yang sering mengeluh ingin mengakhiri hidup karena merasa hidupnya tidak adil. Syifa mengaku mulai merasa lelah dan jenuh karena terus-menerus menjadi pendengar keluhan tersebut. Menanggapi hal ini, Ibu Rahmah mengapresiasi rasa empati yang telah ditunjukkan Syifa. Namun, beliau mengingatkan bahwa ancaman atau ide bunuh diri harus selalu disikapi dengan serius, terlepas dari apakah itu murni keputusan atau bagian dari bentuk kepribadian tertentu

yang mencari simpati melalui rasa sakit. Ibu Rahmah menyarankan agar Syifa membantu mengarahkan temannya tersebut untuk melapor secara terbuka kepada guru BK di sekolah, atau mendampingiya mendapatkan bantuan profesional dari psikolog atau psikiater jika temannya keberatan melapor ke pihak sekolah.

Pertanyaan kritis lain datang dari Dimas, siswa kelas 11, yang menanyakan langkah konkret yang harus dilakukan saat melihat teman melakukan aksi melukai diri sendiri (*self-harm*) agar perilaku tersebut tidak berulang. Ibu Rahmah menjelaskan bahwa penanganan *self-harm* harus dilakukan secara individual. Langkah awal yang bisa diambil adalah memfasilitasi teman tersebut untuk melakukan katarsis (penyaluran emosi) dan menceritakan masalahnya kepada guru BK. Jika perilaku tersebut masih terus berulang, maka intervensi dari tenaga profesional sangat diperlukan.

Pada kesempatan ini, Ibu Rahmah selaku Ketua Pelaksana sekaligus narasumber, juga mengedukasi para siswa mengenai perbedaan profesi psikolog dan psikiater berdasarkan latar belakang pendidikan dan kewenangannya. Psikiater memiliki latar belakang kedokteran medis sehingga memiliki wewenang untuk memberikan resep obat-obatan seperti anti-depresan atau penenang. Sementara itu, psikolog berfokus pada intervensi non-medis dengan menggunakan berbagai metode psikoterapi, salah satunya adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk membantu mereduksi perilaku buruk atau maladaptif siswa.

Menjelang akhir acara, salah satu siswa memberikan presentasi mengenai *Roots Day* sebagai bentuk penguatan komitmen bagi para agen perubahan sekolah. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini kemudian ditutup dengan pengisian kuesioner evaluasi oleh seluruh peserta serta sesi foto bersama sebagai dokumentasi sinergi positif antara perguruan tinggi dan sekolah.

Tabel 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin Frekuensi Persentase		
Perempuan	26	65,0%
Laki-laki	14	35,0%
Total	40	100%

Berdasarkan data pada Tabel 1, mayoritas peserta dalam kegiatan PKM adalah perempuan yaitu sebanyak 26 siswa (65%), sedangkan peserta laki-laki berjumlah 14 siswa (35%).

Tabel 2. Pengalaman Menjadi Korban Bullying

Pengalaman Bullying Frekuensi Persentase		
Pernah	21	52,5%
Tidak Pernah	19	47,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 2, hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta (52,5%) pernah mengalami *bullying* dalam kehidupannya. Temuan ini menunjukkan bahwa isu *bullying* masih menjadi permasalahan yang relevan pada remaja sekolah menengah atas.

Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner adaptasi *Olweus Bully/Victim Questionnaire* yang terdiri atas 22 *item* dan terbagi ke dalam empat dimensi:

1. Korban *Bullying* (8 *item*)
2. Pelaku *Bullying* (5 *item*)
3. Saksi dan *Agent of Change* (5 *item*)
4. Dampak Psikologis (4 *item*)

A. Pengalaman Sebagai Korban Bullying

Hasil menunjukkan bahwa bentuk *bullying* yang paling sering dialami siswa adalah *bullying* verbal berupa ejekan, penghinaan, pemberian julukan negatif, dan penyebaran gosip.

Sebagian siswa juga melaporkan pengalaman dikucilkan oleh teman sebaya. Sementara itu, *bullying* fisik dan *cyberbullying* ditemukan dengan frekuensi yang lebih rendah dibandingkan *bullying* verbal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Olweus (1993) yang menunjukkan bahwa *bullying* verbal merupakan bentuk *bullying* yang paling umum terjadi pada kelompok remaja.

B. Pengalaman Sebagai Pelaku Bullying

Secara umum skor pada dimensi pelaku bullying relatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta tidak mengidentifikasi dirinya sebagai pelaku bullying.

Meski demikian, beberapa siswa mengaku pernah ikut menertawakan korban atau mendukung tindakan bullying yang dilakukan oleh teman lain. Temuan ini menunjukkan pentingnya meningkatkan kesadaran siswa mengenai bentuk-bentuk bullying tidak langsung yang sering kali dianggap sebagai candaan.

C. Peran Sebagai Saksi dan *Agent of Change*

Dimensi ini menunjukkan hasil yang cukup positif.

Sebagian besar siswa melaporkan bahwa mereka pernah: membela teman yang dirundung, menegur pelaku *bullying*, mengajak teman menghentikan *bullying*, dan melaporkan kasus *bullying* kepada guru atau orang dewasa. Hasil ini menunjukkan bahwa Program *Roots* yang telah berjalan di SMA Yuppentek 1 Tangerang berpotensi memperkuat peran siswa sebagai agen perubahan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman.

D. Dampak Psikologis *Bullying*

Beberapa peserta melaporkan dampak psikologis berupa: perasaan sedih, kehilangan kepercayaan diri, perasaan marah, dan ketidaknyamanan berada di lingkungan sekolah. Temuan ini menguatkan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa *bullying* dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis remaja, termasuk menurunkan harga diri dan meningkatkan risiko gangguan emosional.

3.4 Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa *bullying* masih menjadi isu penting di kalangan siswa SMA. Lebih dari separuh peserta pernah mengalami *bullying* sehingga diperlukan upaya preventif yang berkelanjutan.

Bentuk *bullying* yang paling dominan adalah *bullying* verbal dan sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa bentuk perundungan yang tidak melibatkan kontak fisik sering kali lebih sulit dikenali namun tetap memberikan dampak psikologis yang signifikan bagi korban.

Melalui kegiatan edukasi yang diberikan, peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya mengenali tanda-tanda *bullying*, memahami dampaknya terhadap kesehatan mental, serta mengembangkan strategi menghadapi *bullying* secara adaptif menggunakan Teknik STOP.

Diskusi yang berkembang selama kegiatan juga menunjukkan meningkatnya kesadaran siswa mengenai pentingnya mencari bantuan kepada guru BK, psikolog, maupun orang dewasa terpercaya ketika menghadapi permasalahan psikologis yang serius. Kehadiran *Agent of Change* melalui Program *Roots* menjadi faktor penting dalam memperkuat budaya sekolah yang positif karena siswa memiliki kesempatan untuk menjadi model perilaku prososial bagi teman sebayanya.



Gambar 1. Narasumber memberi pengantar kegiatan



Gambar 2. Sesi tanya jawab dengan peserta PKM



Gambar 3. Foto bersama seluruh peserta



Gambar 4. Foto bersama dengan salam UNTAR



Gambar 5. Penyerahan plakat kepada pihak sekolah

LUARAN KEGIATAN

Luaran		
1	Artikel Publikasi di Jurnal Terindeks SINTA/Prosiding Internasional/Artikel Publikasi di Jurnal Nasional lainnya	Minimal LoA dan Draft Artikel
2	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Sertifikat HKI
3	Produk/prototype	Laporan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan:

1. Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan pada Selasa, 12 Mei 2026 di Aula SMA Yuppentek 1 Tangerang berjalan dengan lancar dan interaktif. Sebanyak 40 siswa *agent of change* (kelas X dan XI) berpartisipasi secara aktif dalam seluruh rangkaian sesi, mulai dari seminar, *roleplay*, diskusi kelompok, hingga presentasi konsep program anti-perundungan (*Roots Day*).
2. Berdasarkan hasil evaluasi kuesioner, kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa terkait pentingnya regulasi diri (seperti penggunaan teknik *STOP* untuk mengelola emosi terhadap *cyberbullying*) serta meningkatkan literasi digital dan empati siswa.
3. Melalui psikoedukasi ini, siswa *agent of change* kini mampu memahami batasan kapasitas intervensi mereka sebagai pendukung sebaya (*peer support*). Mereka dibekali keterampilan untuk mengidentifikasi situasi krisis (seperti perilaku *self-harm* atau ide bunuh diri) dan mengetahui kapan serta bagaimana merujuk teman mereka ke bantuan profesional seperti guru BK, psikolog, atau psikiater.

Saran:

1. Diharapkan pihak SMA Yuppentek 1 Tangerang dapat terus memfasilitasi dan mengawal program *Agent of Change* ini secara berkala, terutama dalam merealisasikan kegiatan puncak seperti *Roots Day* dan pemanfaatan media edukasi interaktif berbasis *board game* yang telah dirancang.
2. Siswa *agent of change* disarankan untuk mengoptimalkan publikasi media cetak maupun digital dari produk prototipe poster edukasi "*Literasi Digital: Perisai Melawan Rasa Sakit di Dunia Maya*" dengan pendekatan *TRIK* (Tepis, Rekam, Isolir, Komunikasikan) di lingkungan sekolah maupun media sosial OSIS agar pesan anti-perundungan menjangkau seluruh warga sekolah.
3. Pihak guru Bimbingan dan Konseling (BK) disarankan untuk memberikan supervisi dan ruang konseling yang aman bagi para *agent of change* guna mencegah risiko terjadinya *burnout* akibat mendengarkan keluhan teman sebaya, serta mempermudah alur rujukan kasus perundungan atau krisis psikologis yang memerlukan penanganan ahli.

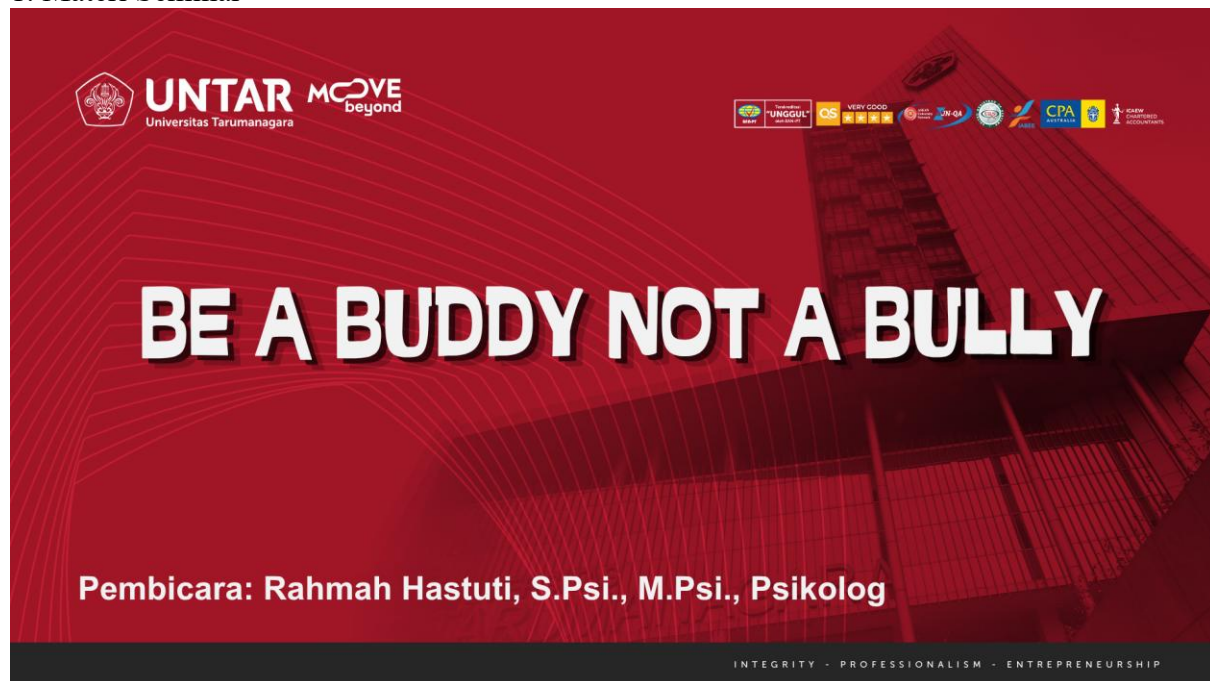
DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). *Survei penetrasi internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Buckingham, D. (2008). Defining digital literacy: What do young people need to know about digital media? In C. Lankshear & M. Knobel (Eds.), *Digital literacies: Concepts, policies and practices* (pp. 73–90). Peter Lang Publishing.
- Gestsdóttir, S., & Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development*, 51(3), 202–224. <https://doi.org/10.1159/000135757>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence*, 18(3), 333–346. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492415>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2010). Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: The role of online skills and internet self-efficacy. *New Media & Society*, 12(2), 309–329. <https://doi.org/10.1177/1461444809342697>
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education—A tool on whose terms?* UNESCO Publishing.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

LAMPIRAN

1. Materi yang disampaikan pada saat kegiatan PKM (misalnya ppt, artikel, makalah, modul atau materi dalam bentuk lainnya);
2. Foto-foto kegiatan, dan Video (jika ada dan link videonya)
3. Draft Luaran Artikel Publikasi di Jurnal Terindeks SINTA/Prosiding Internasional/Artikel Publikasi di Jurnal Nasional lainnya
4. Luaran berupa Sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI)
5. Karya HKI
6. Laporan Produk/*prototype*
7. Surat Persetujuan Mitra
8. Logbook

1. Materi Seminar



PERKENALAN NARASUMBER

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog

RIWAYAT PENDIDIKAN

S1 Psikologi Universitas Tarumanagara

S2 Psikologi Universitas Tarumanagara

BIDANG ILMU

Psikologi Pendidikan

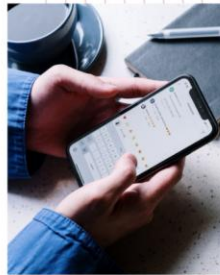


INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP

KIRA KIRA KITA BAKAL BAHAS TOPIK APA YA?



+



+



=...?



APA itu BULLYING

INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



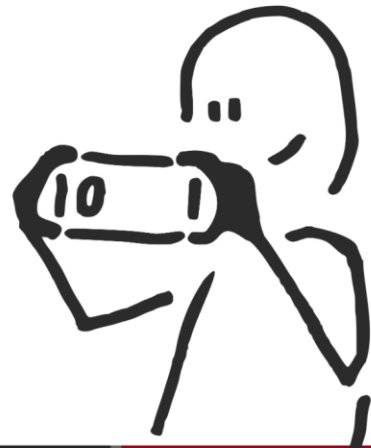
UNTAR

Universitas Tarumanagara

MCVE

Legend

Bullying (atau perundungan) adalah tindakan agresif dan menindas yang dilakukan secara sengaja oleh satu orang atau kelompok.



INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



UNTAR

Universitas Tarumanagara

MCVE

Legend



APA itu Literasi Digital

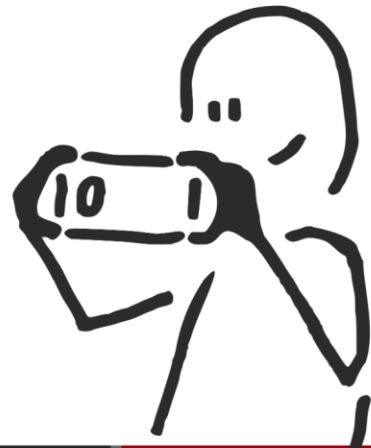
INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



UNTAR

MOVE
Beyond

Literasi digital adalah kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, menggunakan, dan membuat informasi menggunakan teknologi digital—seperti internet, komputer, dan media sosial—secara bijak, aman, dan bertanggung jawab.



INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



UNTAR

MOVE
Beyond

MENGAPA ORANG MENJADI PELAKU?

- Ingin populer/diterima kelompok
- Pernah jadi korban → **melampiaskan**
- Kurang empati & literasi digital



INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



UNTAR
Universitas Tarumanagara

MCVE
Beyond

DAMPAK PADA KORBAN

- Cemas, depresi, isolasi sosial
- Penurunan prestasi & motivasi
- Risiko self-harm hingga bunuh diri



INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



UNTAR
Universitas Tarumanagara

MCVE
Beyond

SIKLUS YANG SERING TERJADI

- **Awal:** ejekan ringan → dianggap bercanda
- **Menengah:** dipermalukan publik
- **Parah:** ancaman, pencemaran nama baik
- **Korban diam → pelaku makin kuat**



INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



APA YANG HARUS DILAKUKAN KETIKA KITA MENJADI SAKSI?

- **Jangan diam:** dukung korban secara privat
- **Jangan menyebarkan konten bullying**
- **Bantu laporkan akun pelaku**



INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



PRINSIP LITERASI DIGITAL UNTUK ANTI-BULLYING

- 1 VERIFIKASI**
cek fakta sebelum share
- 2 EMPATI**
pikirkan dampak kata-kata
- 3 BOUNDARY**
tidak semua komentar perlu ditanggapi
- 4 LAPOR**
gunakan fitur blokir/
laporkan akun



INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



TEKNIK STOP

Huruf	Arti	Aksi
S	Stop	Jeda. Jangan pegang HP dulu
T	Take a breath	Tarik napas (turunkan emosi)
O	Observe	Apa konsekuensi jika saya balas? Saya bisa jadi pelaku bullying
P	Proceed	Balas dengan bijak atau abaikan

INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



Sesi Tanya Jawab

INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP

ICE BREAKING

INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP

**COBA CARI KATA SIFAT YANG POSITIF
MENGENAI TEMANMU DENGAN HURUF
PERTAMA NAMANYA**



CONTOH: ABDUL → ASIK

INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



UNTAR
Universitas Tarumanagara

MOVE
Beyond

KUESIONER



Kuesioner Evaluasi



UNTAR *MOVE beyond*
Universitas Tarumanagara



sesi FOTO BERSAMA

INTEGRITY - PROFESSIONALISM - ENTREPRENEURSHIP



2. Foto foto kegiatan dan Video





Video kegiatan

<https://drive.google.com/file/d/1FIX5qdVD6GGvnJ4aPWYKh0-KIWS3zslh/view?usp=drivesdk>

4. Draft Luaran Artikel



Vol. ... No. ... Hal. ...
-http://jurnalats.ac.id/index.php/PSIMAWA
E-ISSN | 2686-5386
P-ISSN | 2721-2068

Meny" dengan pendekatan TRIK (Tepis, Rekam, Isolir, Komunikasi) di lingkungan sekolah maupun media sosial OSIS agar pesan anti-perundungan menjangkau seluruh warga sekolah.

3. Pihak guru Bimbingan dan Konseling (BK) disarankan untuk memberikan supervisi dan ruang konseling yang aman bagi para *agent of change* guna mencegah risiko terjadinya *burnout* akibat menandatangani keluhan teman sebayanya, serta mempermudah alur rujukan kasus perundungan atau krisis psikologis yang memerlukan penanganan ahli.

DAFTAR PUSTAKA

Chyquitta, T. (2024). Mengurai fenomena FoMo dikalangan remaja. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763-3771. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.740>

Damayanti, E., Nur, F., Shahr, M. U., Samudra, & Hasan, R. (2021). Efektivitas pelatihan pengenalan diri menggunakan kartu Points Of YOU pada remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(6). <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i6.5801>

Fianessa, W. S., Azahra, P. S., Adisa, R. L., Diona, A., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2023). Faktor perilaku krisis identitas kalangan remaja. *Community Development Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i1.19810>

Filbiana, N. D., & Wibowo, D. H. (2023). Fear of Missing Out dan kecemasan media sosial pada remaja awal. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 157-165. <http://dx.doi.org/10.30605/jp.18.2.152.165>

Fitti, H., Hariyono, D. S., & Arsyady, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap Fear of Missing Out (FoMo) pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-21. <https://doi.org/10.47134/jps.v1i4.2822>

Khoirunnisa, Rhyani, I., & Xavryati. (2023). Gambaran Perilaku Adiksi Internet, Faktor yang Memfasilitasi serta Dampaknya pada Mahasiswa. *Journal of Psychosociopreneur*, 4(1), 170-179. <https://doi.org/10.37729/jps.v4i1.6205>



Vol. ... No. ... Hal. ...
-http://jurnalats.ac.id/index.php/PSIMAWA
E-ISSN | 2686-5386
P-ISSN | 2721-2068

Hasanah, U., Habibah, S., Tirmizi, A., Sultan, N., & Rian, S. K. (2024). Hubungan perilaku Fear of Missing Out (FoMo) dengan interaksi sosial siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Pekanbaru. *3rd Tarbiyah Suika Conference Series*.

Imti, A., Nurhayati, S., & Sartika, R. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Social Media Addiction dan Fomo (Fear of Missing Out). *Jurnal Sosialisasi*, 9(3). <https://doi.org/10.26838/sosialisasi.v9i3.38009>

Mahdzah, A. A., & Agustan, R. W. (2025). Hubungan Self-Esteem dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMA Negeri 1 Mamlat Kabupaten Magelang. *Obsorvati : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 5(1), 333-344. <https://doi.org/10.61132/obsorvati.v5i1.950>

Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. K., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Sofia, I., Rifayanti, R., Amalia, P. R., & Gultom, I. M. K. (2023). Mindfulness Therapy to Lower the Tendency to Fear of Missing Out (FoMo). *Jurnal Atiyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30601/jika.v8i2.2018>

Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sutahik, & Hamidah, R. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMo) pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK N. Pringrejo. *Jurnal Jomah Psikologi*, 7(1), 33-45. <https://doi.org/https://doi.org/10.37278/jps.v7i1.892>

waluyungtyas, I., Hambali, I., & Mulihati. (2023). View of Profil Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMo) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Biologi Dan Kesehatan*, 9(3). <https://doi.org/10.33316/jccs.v9i3.6764>

4. Sertifikat HKI

 REPUBLIK INDONESIA KEMENTERIAN HUKUM	
SURAT PENCATATAN PRODUK HAK TERKAIT	
Dalam rangka perlindungan hak terkait yang berkaitan dengan pelaku pertunjukan, produser fonogram, atau lembaga penyiaran berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:	
Nomor dan tanggal permohonan	: HT002026000046, 12 Juni 2026
Nama Pemilik Hak Terkait	
Nama	: Rahmah Hastuti, Nurhalina Fadilah Rahmah dkk
Alamat	: Jalan WW No. 13 RT. 012 RW. 09 Jakarta Barat 11540, Kebon Jeruk, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11540
Kewarganegaraan	: Indonesia
Nama Pemegang Hak Terkait	
Nama	: Rahmah Hastuti
Alamat	: Jalan WW No. 13 RT. 012 RW. 09 Jakarta Barat 11540, Kebon Jeruk, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11540
Kewarganegaraan	: Indonesia
Jenis Hak Terkait	: Materi Iklan Layanan Masyarakat
Judul Hak Terkait	: Literasi Digital: Perisai Melawan Rasa Sakit di Dunia Maya
Pelaku Hak Terkait	: Rahmah Hastuti
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	: 12 Juni 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat
Jangka waktu perlindungan	: Berlaku selama 20 (dua puluh) tahun sejak karya siarannya pertama kali disiarkan.
Nomor Pencatatan	: 000000046
adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon. Surat Pencatatan Hak Terkait atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.	
	a.n. MENTERI HUKUM DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL u.b Direktur Hak Cipta dan Desain Industri  Agung Damarsasongko,SH.,MH. NIP. 196912261994031001
	Disclaimer: 1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan. 2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara. 3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.



LAMPIRAN PEMILIK PRODUK HAK TERKAIT

No	Nama	Alamat
1	Rahmah Hastuti	Jalan WW No. 13 RT. 012 RW. 09 Jakarta Barat 11540 Kebon Jeruk, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Nurhalina Fadilah Rahmah	Jl. Omega I Ujung No.1a, Karawaci Baru, Karawaci, Tangerang, Banten. Karawaci, Kota Tangerang
3	Namira Charisa Fitri Kartoprajitno	Jalan Tanjung Lengkong No.2 RT 008/RW 007, Kelurahan Bidara Cina, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, DKI Jakarta Jatinegara, Kota Adm. Jakarta Timur





**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

5. Karya HKI

UNTAR
FAKULTAS
PSIKOLOGI

LITERASI DIGITAL: PERISAI MELAWAN RASA SAKIT DI DUNIA MAYA

"Kenali TRIK-nya. Pasang Perisai Digitalmu."

*Rasa sakit di dunia maya itu **NYATA**.*

45% remaja Indonesia usia 14-24 tahun pernah mengalami perundungan daring (cyberbullying) yang menyebabkan tekanan mental, kecemasan, hingga depresi. Pada periode 2023-2025, Indonesia mencatatkan angka kasus bunuh diri anak akibat bullying di media sosial sebagai yang tertinggi se-Asia Tenggara (sumber: KPAI).

Masalah utama: Banyak korban tidak memiliki pertahanan diri, sehingga mereka tidak tahu cara melindungi diri, menyimpan bukti, atau melapor.

Seruan Aksi (Call to Action) PAKAI TRIK-MU, PASANG PERISAI DIGITAL

Untuk Korban	Untuk Saksi	Untuk Pelaku Potensial
"Kamu tidak sendirian. Praktikkan TRIK: Rekam bukti, Isolir pelaku, Komunikasikan ke orang dewasa."	"Kamu bisa menjadi perisai bagi orang lain. Dukung korban, laporkan akun pelaku, jangan diam."	"Sebelum berkomentar, tanyakan: Apakah aku rela jika TRIK ini digunakan orang lain padaku?"

TRIK INI ADALAH PERISAIMU. GUNAKAN SETIAP SAAT KAMU MERASA TIDAK AMAN DI DUNIA MAYA.

T	R	I	K
Tepis Akses Atur privasi akunmu. Jangan terima pertemanan atau follow dari orang tak dikenal.	Rekam Bukti. Jika mendapat komentar jahat, screenshot segera sebelum pelaku menghapusnya. Simpan sebagai perisai hukummu.	Isolir Pelaku. Blokir akun pelaku. Bisukan notifikasi. Jangan balas dendam, karena hanya memperparah luka.	Komunikasikan, Jangan simpan sendiri. Ceritakan ke orang tua, guru BK, psikolog, atau hotline perlindungan anak.

Referensi:

- Nugroho, A. & Ramadhani. (2025). Literasi digital cegah cyberbullying remaja. Jurnal Ners Universitas Pahlawan, 58(1), 1659-1666.
- Setiawan, A. (2025, Maret 8). Rem darurat dan pembatasan ekspresi digital pada media anak. ANTARA News.
- InfoPublik. (2025, Agustus 1). Perkuat perlindungan anak di ruang digital. InfoPublik.
- Kompas.com. (2025, November 20). Kutip data UNICEF: SDG anak terparah konten dewasa. Kompas.com.

6. Laporan Prototype (terlampir) [link atau keterangan]

https://docs.google.com/document/d/1EV5pn_jPAB_rXnzRKEKq6Wg2y98K2cwPJ8eGEHKWyxA/e/dit?usp=sharing

7. Surat Persetujuan Mitra



YAYASAN USAHA PENINGKATAN PENDIDIKAN TEKNOLOGI

SMA YUPPENTEK 1

Terakreditasi A

Jl. Perintis Kemerdekaan I No. 1 Kota Tangerang

SURAT KESEDIAAN KERJA SAMA DAN MITRA

Nomor: 422.6/337/SMA.Yupp.1/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ir. H. Nardi, M.Si

NIP : -

Pimpinan Mitra : SMA Yuppentek 1 Tangerang

Bidang Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)

Tema Kegiatan : **PSIKOEDUKASI – PENGUATAN PERAN AGEN PERUBAHAN DALAM MENERAPKAN BUDAYA SEKOLAH AMAN, NYAMAN, DAN ANTI KEKERASAN PADA SISWA**

Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan I No. 1, Babakan, Kecamatan Tangerang, Babakan, Kec. Tangerang, Kota Tangerang, Banten 15118

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerja sama dengan Pelaksana Kegiatan PKM:

Nama Dosen Pengusul : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog

Program Studi : Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Tarumanagara

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Tangerang, 03 Maret 2026

Kepala SMA Yuppentek 1 Tangerang



8. Logbook

Hari/Tanggal	Kegiatan	Pelaksanaan Ketua/Anggota	Catatan Uraian Kerja
11 Februari 2026	Pertemuan dengan pihak sekolah	Namira dan Halina	Bertemu dengan guru piket yang sedang bertugas
11 Februari	Halina	Sertifikat dan Plakat yang akan diprint lalu ditandatangani oleh kepala sekolah	Membuat desain Sertifikat dan Plakat PKM
3 Maret 2026	Mendapatkan surat kerja sama dari sekolah	Rahmah Hastuti, Namira dan Halina	Mendapatkan surat bersedia kerjasama dari sekolah
13 Maret 2026	Membuat Proposal PKM	Rahmah Hastuti, Namira dan Halina	Mengerjakan laporan proposal PKM
25 April 2026	Mendapatkan Surat Tugas	Rahmah Hastuti, Namira dan Halina	Mendapatkan surat tugas dari kampus
26 April 2026	Membuat Desain Poster dan Flyer	Namira	Poster dan Flyer yang dikirim ke guru perantara
7 Mei 2026	Membuat PPT materi	Halina	PPT materi yang akan disampaikan saat hari puncak
9 Mei 2026	Membuat Kuesioner	Namira	Kuesioner yang akan diisi oleh para siswa
11 Mei 2026	Membeli Snack dan Hadiah	Rahmah Hastuti	Snack yang diberikan kepada sekolah sebagai tanda kecil terima kasih
12 Mei 2026	Membeli Hadiah Doorprize	Halina	Hadiah untuk sesi games
12 Mei 2026	Melaksanakan Tugas PKM	Rahmah Hastuti, Namira dan Halina	Hari puncak pelaksanaan tugas PKM
16 Mei 2026	Membuat Laporan kemajuan	Halina dan Namira	Laporan kemajuan yang diperlukan sebagai bagian dari Laporan Monev dan dikerjakan sesuai dengan

			template yang diberikan
6 Juni 2026	Membuat Poster Edukatif	Halina dan Namira	Membuat poster edukatif secara bersama
12 Juni 2026	Membuat Laporan Prototype	Rahmah Hastuti, Namira dan Halina	Membuat Laporan Prototype bersama sesuai dengan template yang telah diberikan
12 Juni 2026	Pengajuan HKI	Rahmah Hastuti, Namira dan Halina	Pengajuan ke HKI yang dikerjakan secara bersama
12 Juni 2026	Membuat Logbook	Namira dan Halina	Pembuatan logbook yang dikerjakan bersama dan sesuai dengan template
14 Juni 2026	Mengolah data	Rahmah Hastuti	
15 Juni 2026	Membuat Laporan Kemajuan	Rahmah Hastuti, Namira dan Halina	dikerjakan bersama dan sesuai dengan template