

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



**PSIKOEDUKASI PENGUATAN REGULASI DIRI DI RUANG DIGITAL
BAGI SISWA SMP**

Disusun oleh:

Ketua Tim

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

Nama Mahasiswa:

[Hana/705250221]

[Sharon Santoso/705250220]

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

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN MASYARAKAT
Periode I Tahun 2026

1. Judul PKM : **PSIKOEDUKASI PENGUATAN REGULASI DIRI DI RUANG DIGITAL BAGI SISWA SMP**
2. Nama Mitra PKM : SMP Negeri 205
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 : Hana/705250221
 - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Sharon Santoso/705250220
5. Lokasi Kegiatan Mitra : SMP Negeri 205
 - A. Wilayah Mitra : Jl. Semanan Raya, Kec. Kalideres
 - B. Kabupaten/Kota : Kota Jakarta Barat
 - C. Provinsi : DKI Jakarta
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 7.000.000

Jakarta, 30 Agustus 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 PENGUATAN REGULASI DIRI DI RUANG DIGITAL BAGI SISWA SMP

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Di satu sisi, media digital memberikan berbagai manfaat dalam komunikasi, pembelajaran, dan akses informasi, namun di sisi lain juga menghadirkan berbagai risiko seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, phubbing, cyberbullying, hingga perilaku digital berisiko seperti sexting. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi diri agar remaja mampu menggunakan media digital secara sehat, aman, dan bertanggung jawab. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya regulasi diri dalam ruang digital melalui kegiatan psikoedukasi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 April 2026 di SMP Negeri 205 Jakarta dengan melibatkan 88 siswa sebagai peserta. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi partisipatif yang mengintegrasikan penyampaian materi, diskusi interaktif, studi kasus, refleksi pengalaman, dan sesi tanya jawab. Materi yang diberikan mencakup penggunaan media sosial secara bijak, pengelolaan emosi, manajemen waktu penggunaan gawai, keamanan digital, serta penguatan regulasi diri melalui prinsip BIJAK (Berpikir sebelum posting, Ingat waktu, Jaga emosi, Atur diri, dan Kontrol perilaku). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme yang tinggi dan terlibat aktif selama proses pembelajaran. Diskusi yang berkembang menunjukkan bahwa siswa menghadapi berbagai tantangan dalam penggunaan media sosial, termasuk munculnya pertanyaan terkait fenomena sexting yang menunjukkan kebutuhan akan edukasi keamanan digital dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Hasil pengukuran menggunakan *Perceived Phubbing Scale* dan *The Short Self-Regulation Questionnaire* menunjukkan bahwa meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara phubbing dan regulasi diri secara keseluruhan, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara phubbing dan dimensi mindfulness. Temuan ini mengindikasikan pentingnya penguatan kesadaran diri dalam penggunaan teknologi digital. Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai regulasi diri di ruang digital dan mendukung pembentukan perilaku digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Kata kunci: regulasi diri, ruang digital, psikoedukasi, phubbing, remaja, literasi digital.

1. PENDAHULUAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) merupakan salah satu pilar utama Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan mengimplementasikan keilmuan dosen secara langsung untuk menjawab kebutuhan nyata di masyarakat, khususnya di lingkungan pendidikan. Melalui kegiatan PKM, perguruan tinggi diharapkan dapat bersinergi dan bermitra dengan sekolah sebagai mitra strategis dalam mendukung, memperkuat, serta melengkapi program-program sekolah, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan karakter, kesehatan psikososial, dan kesejahteraan peserta didik. Kebutuhan tersebut muncul sebagai respons terhadap berbagai permasalahan remaja yang saat ini dihadapi oleh pihak sekolah. Secara perkembangan, remaja berada pada fase pencarian jati diri, dengan kontrol emosi dan kemampuan pengambilan keputusan yang belum matang. Kondisi ini semakin diperberat oleh paparan media sosial yang tidak terkontrol. Adapun permasalahan yang teridentifikasi

di lingkungan sekolah antara lain: Adanya perilaku tidak sehat dalam penggunaan media sosial, khususnya pada sebagian siswi yang melakukan: unggahan (posting) bermuatan pornografi kepada pasangan, pengiriman konten seksual (*pop sex*) kepada pacar, Permasalahan tersebut tidak hanya terjadi pada siswa laki-laki, tetapi juga melibatkan siswi, yang menunjukkan adanya pergeseran norma dan lemahnya kontrol diri dalam penggunaan media *digital*. Remaja usia sekolah menengah pertama (SMP) merupakan kelompok perkembangan yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikososial, terutama pada era digital dan media sosial saat ini. Berdasarkan hasil komunikasi personal dengan Guru Bimbingan dan Konseling pada Kamis, 19 Februari 2026, diperoleh informasi bahwa SMP Negeri X di Jakarta Barat memiliki kebutuhan akan kegiatan PKM dengan topik yang berhubungan dengan memberikan penguatan agar para siswa dapat lebih bijak bermedia sosial, memiliki manajemen waktu dalam bermedia sosial, dan regulasi diri siswa.

Selain itu, pihak sekolah menyampaikan bahwa siswa cenderung lebih antusias dan mudah menerima materi melalui pendekatan yang interaktif, sehingga diharapkan kegiatan PKM tidak hanya bersifat ceramah satu arah, tetapi juga dilengkapi dengan games edukatif, simulasi, dan aktivitas kelompok yang sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja SMP. Secara kelembagaan, SMP Negeri 205 Jakarta merupakan sekolah negeri yang berlokasi di Jl. Semanan Raya No. 2, Kelurahan Semanan, Kecamatan Kalideres, Kota Jakarta Barat, dengan kondisi geografis yang strategis serta telah terakreditasi. Sekolah ini dipimpin oleh Bapak Abdulah, M.Pd., dan memiliki komitmen dalam penguatan karakter serta kesehatan mental peserta didik. Berdasarkan kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM dengan fokus pada psik edukasi bijak bermedia sosial, manajemen waktu bermedsos, serta penguatan regulasi diri dalam belajar sangat relevan dan dibutuhkan. Kegiatan ini diharapkan mampu: Mencegah perilaku berisiko pada remaja, Meningkatkan kesadaran etika dan tanggung jawab digital, Mengurangi konflik dan perilaku agresif, Serta mendukung terciptanya iklim belajar yang aman, sehat, dan kondusif. Analisis situasi ini menjadi dasar yang kuat bagi perencanaan dan pelaksanaan PKM sebagai bentuk kontribusi nyata dosen dalam mendukung pengembangan karakter dan kesehatan psikososial siswa SMP.

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pemahaman siswa mengenai regulasi diri dalam penggunaan media digital.
2. Meningkatkan kesadaran siswa terhadap risiko penggunaan media sosial yang tidak sehat.
3. Membekali siswa dengan keterampilan mengelola emosi, waktu, dan perilaku saat menggunakan media sosial.
4. Mendorong penggunaan media digital secara aman, sehat, dan bertanggung jawab.

Remaja usia SMP berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas, kontrol emosi yang belum matang, serta meningkatnya kecenderungan perilaku impulsif, terutama dalam pengambilan keputusan sosial dan digital (Santrock, 2019; Steinberg, 2017). Siswa juga diharapkan memiliki sikap dan mampu mengadopsi budaya sopan santun dalam berbahasa dan toleransi. Sikap tersebut merupakan dua aspek yang saling melengkapi dalam membentuk kehidupan sosial yang harmonis di tengah keberagaman. Hal tersebut dapat diperoleh melalui pembiasaan bahasa yang santun dan sikap toleran, yang perlu ditanamkan secara konsisten sejak

dini, termasuk pada peserta didik. Dengan literasi digital yang baik, nilai-nilai tersebut tidak hanya tercermin dalam interaksi langsung, tetapi juga dalam perilaku bermedia sosial yang sehat dan bertanggung jawab. Nilai sopan santun dalam berbahasa dan sikap toleransi merupakan hal yang penting dalam membangun kehidupan sosial yang harmonis, baik di dunia nyata maupun digital (Virena et al., 2023). Paparan media digital, termasuk media sosial yang intens tanpa kemampuan regulasi diri yang memadai berhubungan dengan meningkatnya perilaku berisiko, agresivitas, konflik interpersonal, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan waktu belajar (Kuss & Griffiths, 2017; Baumeister & Vohs, 2016).

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar dalam mencapai tujuan, termasuk dalam konteks belajar dan penggunaan media digital (Zimmerman, 2000; Duckworth & Gross, 2014). Rendahnya regulasi diri pada remaja sering dikaitkan dengan perilaku impulsif, agresif, serta kesulitan akademik (Tangney et al., 2004). Literasi digital tidak hanya mencakup keterampilan teknis, tetapi juga aspek etika, tanggung jawab, dan kesadaran sosial dalam berinteraksi di ruang digital (Hobbs, 2010; UNESCO, 2018). Literasi digital

yang baik membantu remaja berpikir kritis, mengendalikan emosi, dan menjaga kesantunan berkomunikasi di media sosial (Livingstone et al., 2017). Melalui kegiatan yang rencananya dilaksanakan dalam format seminar bagi siswa dan siswi, diharapkan dapat: (a) Mendukung topik Bijak Bermedia Sosial melalui Psikoedukasi Penguatan Regulasi Diri di ruang digital; (b) Menjadi dasar konseptual bagi penguatan regulasi diri, pengendalian emosi, dan perilaku bertanggung jawab pada remaja.; serta (c) Selaras dengan tujuan PKM dalam pencegahan perilaku berisiko, konflik interpersonal, serta agresivitas siswa.

Konteks media sosial dan literasi digital berperan penting dalam membantu individu berinteraksi secara etis dan tidak impulsif di media sosial, sehingga nilai toleransi dan kesantunan tetap terjaga (Virena et al., 2023). Sedangkan, terkait dengan konteks pendidikan dan remaja, penanaman nilai positif bagi siswa melalui pembiasaan bahasa santun dan toleransi perlu dilakukan sejak usia sekolah sebagai bagian dari penguatan karakter peserta didik. Penanaman nilai tersebut dilakukan melalui pembiasaan bahasa santun dan sikap toleransi terutama dalam membangun kehidupan sosial yang harmonis di tengah keberagaman (Virena et al., 2023; Kemendikbud, 2020). Nilai sopan santun dan toleransi saling melengkapi dalam membentuk perilaku sosial yang sehat, baik di dunia nyata maupun digital (Virena et al., 2023).

Pendekatan psikoedukasi berbasis aktivitas interaktif (*games*, simulasi, dan diskusi kelompok) terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran diri, serta keterampilan regulasi emosi dan perilaku pada remaja (Durlak et al., 2011). Oleh karena itu, kegiatan PKM di SMP Negeri 205 Jakarta menjadi strategis untuk mendukung iklim belajar yang aman, sehat, dan kondusif.

Kegiatan PKM ini merupakan bagian dari peta jalan (*roadmap*) keilmuan tim pengusul dalam bidang psikologi pendidikan, kesehatan mental remaja, dan literasi digital yang berfokus pada penguatan regulasi diri dalam konteks perkembangan remaja di era digital.

Secara bertahap, *roadmap* penelitian dan pengabdian disusun sebagai berikut:

1. Eksplorasi dan Identifikasi Masalah

Identifikasi perilaku penggunaan media sosial pada remaja; analisis kebutuhan sekolah terkait literasi digital dan regulasi diri; studi awal mengenai perilaku berisiko (impulsivitas, *sexting* atau penyebaran konten tidak pantas, dll.)

2. Kegiatan Psikoedukasi

Pelaksanaan PKM berupa psikoedukasi penguatan regulasi diri dengan format kegiatan berupa seminar; penyusunan kuesioner evaluasi kegiatan yang kemudian diolah datanya menjadi unit analisis kegiatan PKM; publikasi ilmiah dan penyusunan HKI berupa poster. Dengan demikian, kegiatan PKM ini menjadi tahap roadmap yang berkelanjutan.

Uraian Keterkaitan dengan SDGs

Keterkaitan dengan Sustainable Development Goals (SDGs), bahwa kegiatan PKM ini mendukung pencapaian beberapa tujuan dalam Sustainable Development Goals (SDGs), yaitu berkaitan dengan SDG 3 yaitu Good Health and Well-being (Kesehatan dan Kesejahteraan)

Meningkatkan kesehatan mental remaja melalui penguatan regulasi emosi

Mencegah perilaku berisiko di ruang digital

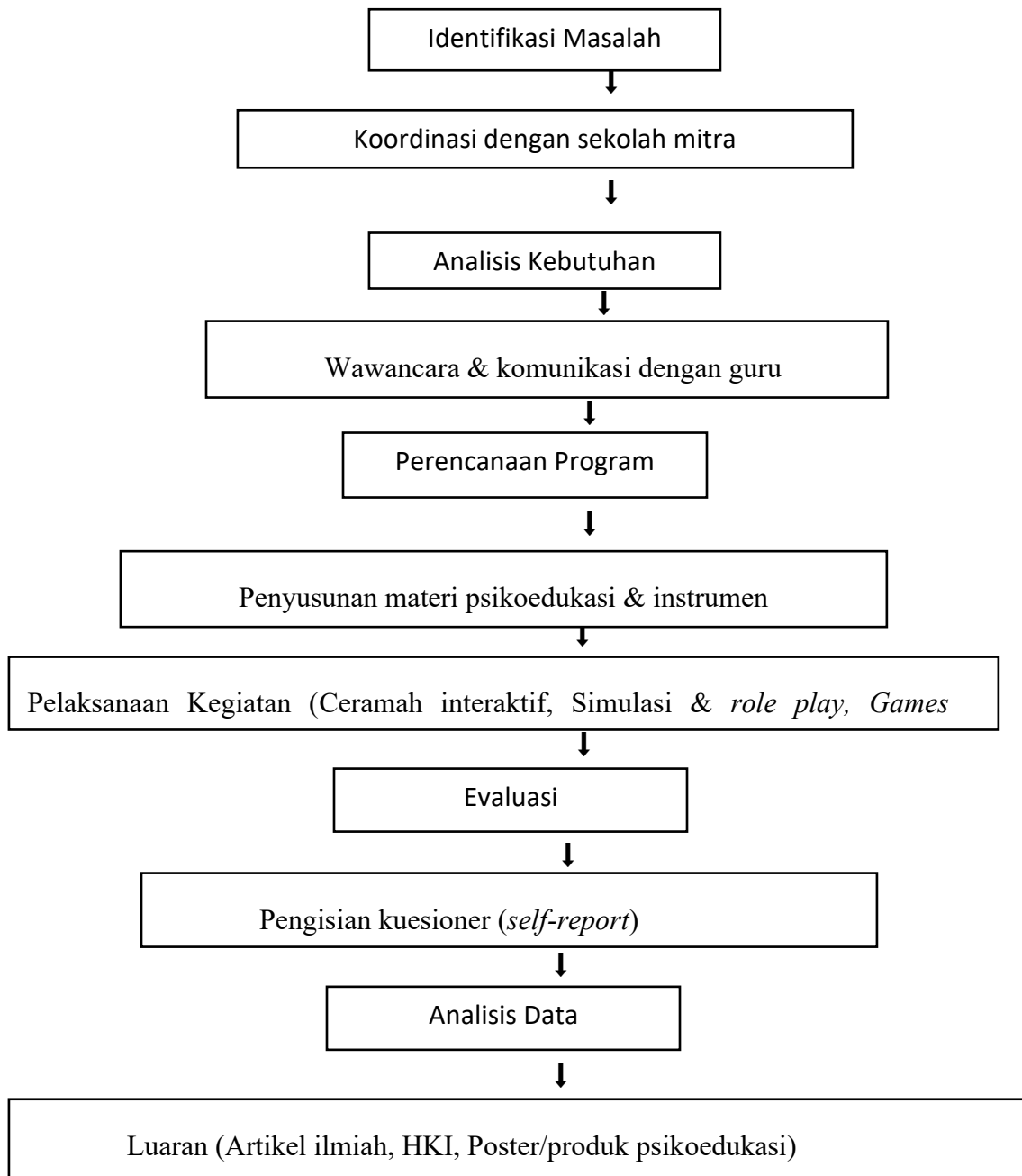
Selain itu, keterkaitan dengan SDG 4: *Quality Education* (Pendidikan Berkualitas)

Mendukung pendidikan karakter dan literasi digital siswa

Mengembangkan keterampilan sosial-emosional (self-regulation)

Berikutnya, SDG 16: *Peace, Justice and Strong Institutions*. Mendorong interaksi sosial yang sehat dan bertanggung jawab di ruang digital. Mengurangi konflik interpersonal dan perilaku agresif di kalangan siswa. Kegiatan ini berkontribusi pada pembentukan generasi muda yang berperilaku digital sehat, memiliki kontrol diri, dan bertanggung jawab secara sosial.

Diagram Alir Kegiatan (*Flowchart*)



2.

METODE

PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan psikoedukasi berbasis pendidikan psikologi, yang dikombinasikan dengan metode ceramah interaktif, diskusi reflektif, simulasi, permainan edukatif, serta pengukuran psikologis (*self-report*). Metode ini dipilih untuk memberikan pemahaman konseptual sekaligus pengalaman langsung kepada siswa terkait **penguatan regulasi diri dalam penggunaan media digital**, khususnya dalam konteks bijak bermedia sosial, manajemen waktu bermedia, pengendalian emosi, serta perilaku bertanggung jawab di ruang digital.

Selain itu, kegiatan PKM ini juga dilengkapi dengan **kegiatan survei kuantitatif** melalui pemberian **skala psikologi dan kuesioner evaluasi kegiatan** sebagai bentuk self-report dari peserta. Instrumen tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran awal terkait pemahaman, sikap, dan kemampuan regulasi diri siswa dalam bermedia sosial, sekaligus sebagai bahan evaluasi efektivitas kegiatan PKM.

Dengan kata lain, kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan psikoedukasi partisipatif yang mengintegrasikan prinsip *psychoeducation* dan *experiential learning*. Psikoedukasi merupakan intervensi edukatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan individu melalui proses pembelajaran yang sistematis dan interaktif (Lukens & McFarlane, 2004). Sementara itu, pendekatan *experiential learning* menekankan pentingnya pengalaman langsung sebagai sumber pembelajaran melalui proses mengalami, merefleksikan, memahami konsep, dan menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari (Kolb, 1984).

Pelaksanaan kegiatan melibatkan kolaborasi antara tim dosen, mahasiswa, pihak sekolah, dan siswa sebagai penerima manfaat utama.

Peserta diberikan kesempatan untuk mengisi kuesioner secara sukarela dengan pendampingan tim pelaksana. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara deskriptif menggunakan skor rerata untuk menggambarkan respons partisipan terhadap materi dan pelaksanaan kegiatan.

Pendekatan ceramah psikoedukatif digunakan karena relevan dengan konteks **psikologi pendidikan**, serta efektif dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan keterampilan regulasi diri pada remaja usia sekolah menengah pertama.

Langkah-langkah Pelaksanaan PKM sebagai berikut:

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan berkelanjutan. Tahapan pertama diawali dengan komunikasi dan koordinasi dengan pihak mitra, yaitu **SMP Negeri 205 Jakarta**, untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan siswa yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan regulasi diri.

Tahapan selanjutnya adalah penyusunan materi psikoedukasi yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa SMP, serta perancangan aktivitas interaktif yang mendukung keterlibatan aktif peserta. Setelah itu, kegiatan PKM dilaksanakan dalam bentuk seminar interaktif

yang diakhiri dengan pengisian instrumen evaluasi sebagai bentuk refleksi dan penilaian kegiatan.

Secara rinci, tahapan pelaksanaan kegiatan PKM meliputi: ceramah interaktif. Sesi ceramah disampaikan oleh tim pelaksana yang berlatar belakang psikologi, dengan fokus pada penguatan regulasi diri di ruang digital. Materi ceramah mencakup:

- a) Pengertian regulasi diri dan pentingnya regulasi diri bagi remaja;
- b) Tantangan remaja dalam penggunaan media sosial (impulsivitas, emosi, tekanan teman sebaya, dan manajemen waktu);
- c) Dampak perilaku digital yang tidak terkontrol terhadap emosi, relasi sosial, dan prestasi belajar;
- d) Prinsip bijak bermedia sosial sebagai wujud tanggung jawab dan etika digital. Psikoedukasi difokuskan pada pengembangan keterampilan praktis regulasi diri, yang meliputi:
 - a) Pengenalan diri dan kesadaran emosi, agar siswa mampu mengenali dorongan emosi saat menggunakan media sosial;
 - b) Pengelolaan emosi dan impuls, untuk membantu siswa menghindari perilaku reaktif, agresif, atau berisiko di ruang digital;
 - c) Manajemen waktu bermedia sosial, termasuk pengaturan durasi penggunaan gawai agar tidak mengganggu waktu belajar;

Selain itu, terdapat kegiatan *ice breaking* dengan tujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa, dilakukan kegiatan *ice breaking* dan permainan edukatif, antara lain kuis interaktif, untuk menguji pemahaman siswa mengenai regulasi diri, bijak bermedia sosial, dan pengendalian emosi secara menyenangkan. Selanjutnya kegiatan pengisian kuesioner dan evaluasi kegiatan. Pada akhir kegiatan, siswa diminta mengisi kuesioner yang terdiri dari: Kuesioner *r e g u l a s i d i r i b e r i s i* persepsi dan pemahaman siswa terkait regulasi diri dan penggunaan media sosial. Hasil pengisian kuesioner digunakan sebagai bahan evaluasi dan refleksi untuk pengembangan kegiatan PKM selanjutnya.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) "Psikoedukasi untuk Siswa: Penguatan Regulasi Diri di Ruang Digital bagi Siswa SMP" dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis untuk memastikan kesesuaian program dengan kebutuhan mitra sekolah.

1. Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak SMP Negeri 205 Jakarta untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait penggunaan media sosial dan perilaku digital. Tim PKM kemudian menyusun materi psikoedukasi, media edukasi berupa poster "BIJAK: Pentingnya Regulasi Diri di Ruang Digital", serta instrumen evaluasi kegiatan.

Dengan kata lain, pada tahap awal ini dilakukan melalui koordinasi dengan pihak SMP Negeri 205 Jakarta untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait penggunaan media sosial dan perilaku digital. Pada tahap ini tim PKM melakukan diskusi dengan pihak sekolah untuk menentukan tema kegiatan, sasaran peserta, waktu pelaksanaan, serta bentuk intervensi yang sesuai dengan karakteristik siswa SMP.

Selanjutnya tim menyusun materi psikoedukasi mengenai regulasi diri di ruang digital yang mencakup penggunaan media sosial secara bijak, pengelolaan emosi, manajemen waktu

penggunaan gawai, etika digital, serta keamanan digital. Selain itu, tim juga menyiapkan media edukasi berupa instrumen evaluasi kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PKM dilaksanakan pada Jumat, 10 April 2026 pukul 07.30–09.00 WIB di SMP Negeri 205 Jakarta.

Sebelum kegiatan dimulai, tim melakukan pengecekan fasilitas pendukung seperti ruang kegiatan, laptop, LCD proyektor, sistem audio, dan mikrofon. Peserta yang hadir melakukan registrasi dan pengisian daftar hadir yang memuat nama, kelas, dan tanda tangan peserta.

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh mahasiswa sebagai Master of Ceremony (MC). Setelah itu dilanjutkan dengan sambutan dari Kepala SMP Negeri 205 Jakarta, Bapak Abdullah, M.Pd., yang menyampaikan pentingnya pemahaman mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab bagi peserta didik.

Untuk membangun suasana yang lebih santai dan meningkatkan keterlibatan peserta, kegiatan dilanjutkan dengan sesi *ice breaking*. Pada sesi ini siswa diajak berdiskusi mengenai kebiasaan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari melalui pertanyaan sederhana seperti media sosial yang paling sering digunakan serta pengalaman mereka dalam berinteraksi di ruang digital. Setelah sesi *ice breaking*, MC memperkenalkan narasumber dengan membacakan profil singkat dan pengalaman akademik maupun profesional narasumber. Selanjutnya materi utama mengenai penguatan regulasi diri di ruang digital disampaikan kepada peserta.

Materi mencakup pentingnya berpikir sebelum mengunggah konten, mengelola waktu penggunaan media sosial, mengendalikan emosi saat berinteraksi secara daring, mengatur diri dalam penggunaan teknologi digital, serta mengontrol perilaku digital secara bertanggung jawab. Materi dikemas menggunakan pendekatan psikoedukasi partisipatif sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga diajak berdiskusi, merefleksikan pengalaman pribadi, serta memberikan tanggapan terhadap berbagai kasus yang disampaikan.

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pemberian doorprize kepada peserta yang aktif.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan peserta diminta mengisi formulir evaluasi secara daring melalui Google Form. Evaluasi dilakukan untuk memperoleh umpan balik mengenai pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, manfaat kegiatan, serta masukan untuk pengembangan program selanjutnya.

Kegiatan ditutup dengan sesi foto bersama antara tim PKM, pihak sekolah, dan peserta, dilanjutkan dengan pembagian makanan ringan kepada siswa.

3.HASIL PEMBAHASAN DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme yang tinggi terhadap topik regulasi diri dan penggunaan media sosial. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif siswa selama sesi diskusi maupun tanya jawab.

Salah satu temuan menarik selama kegiatan adalah munculnya pertanyaan dari seorang siswi bernama Asri yang menyampaikan pertanyaan mewakili teman-temannya mengenai fenomena *sexting*. Peserta menanyakan langkah yang perlu dilakukan apabila seorang siswa menjadi korban *sexting* serta bagaimana penanganan yang tepat terhadap pihak yang melakukan tindakan tersebut.

Pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa siswa menghadapi berbagai tantangan nyata dalam penggunaan media digital dan membutuhkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keamanan digital, perlindungan privasi, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab di ruang digital.

Dalam sesi diskusi dijelaskan bahwa korban *sexting* perlu segera mencari bantuan kepada orang dewasa yang dipercaya, seperti orang tua, guru Bimbingan dan Konseling (BK), wali kelas, atau pihak sekolah. Selain itu, korban perlu menyimpan bukti digital dan tidak menanggapi ancaman yang mungkin muncul. Sementara itu, pihak yang melakukan *sexting* perlu diberikan edukasi, pembinaan, dan pendampingan agar memahami konsekuensi sosial, psikologis, dan hukum dari perilaku tersebut.

Sebagai bagian dari kegiatan PKM, tim juga melakukan pengumpulan data untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku digital dan kemampuan regulasi diri peserta. Pengukuran dilakukan terhadap 88 siswa menggunakan *Perceived Phubbing Scale* (PPS) yang dikembangkan oleh David dan Roberts (2020) serta *The Short Self-Regulation Questionnaire* (TSSRQ).

Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa alat ukur *self-regulation* memiliki reliabilitas yang baik dengan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0.869 setelah proses seleksi butir. Sementara itu, alat ukur *phubbing* menunjukkan reliabilitas sebesar 0.666 setelah dilakukan penghapusan satu butir yang tidak memenuhi kriteria *item-rest correlation*. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi peserta kegiatan.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa secara umum tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara variabel *phubbing* dan regulasi diri secara keseluruhan ($r = -0.017$; $p = 0.876$). Namun demikian, ketika dianalisis berdasarkan dimensi regulasi diri, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *phubbing* dan dimensi *mindfulness* ($\rho = -0.279$; $p = 0.008$).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat *mindfulness* lebih baik cenderung lebih mampu hadir secara penuh dalam interaksi sosial dan tidak mudah terdistraksi oleh penggunaan telepon genggam. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *mindfulness* yang dimiliki siswa, semakin besar kemungkinan mereka mengalami atau terlibat dalam perilaku *phubbing*.

Hasil ini memiliki implikasi penting bagi pelaksanaan kegiatan PKM. Meskipun regulasi diri secara umum tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *phubbing*, dimensi *mindfulness* ternyata menjadi aspek yang relevan dalam perilaku penggunaan teknologi digital pada remaja. Oleh karena itu, materi psikoedukasi yang diberikan tidak hanya menekankan pentingnya pengendalian perilaku digital, tetapi juga mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*), kemampuan mengelola perhatian, serta kemampuan berpikir sebelum bertindak ketika menggunakan media sosial.

Temuan ini sejalan dengan tujuan utama kegiatan PKM, yaitu membantu siswa mengembangkan regulasi diri yang lebih baik dalam ruang digital sehingga mampu menggunakan media sosial secara sehat, bertanggung jawab, dan aman. Dengan meningkatnya kemampuan regulasi diri, siswa diharapkan dapat mengelola waktu penggunaan media sosial, mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi

perilaku digital, serta membangun interaksi sosial yang lebih positif baik di dunia nyata maupun dunia maya.

Temuan mengenai perilaku *phubbing* dan pentingnya aspek mindfulness semakin memperkuat relevansi materi yang disampaikan dalam psikoedukasi "BIJAK: Pentingnya Regulasi Diri di Ruang Digital". Prinsip BIJAK yang terdiri atas Berpikir sebelum posting, Ingat waktu, Jaga emosi, Atur diri, dan Kontrol perilaku dirancang untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam berbagai aktivitas digital sehari-hari.

Selain itu, munculnya pertanyaan peserta mengenai fenomena sexting menunjukkan bahwa siswa tidak hanya menghadapi tantangan dalam mengelola waktu penggunaan media sosial, tetapi juga menghadapi berbagai situasi yang membutuhkan kemampuan pengambilan keputusan yang matang, pengendalian impuls, serta kesadaran terhadap konsekuensi dari setiap aktivitas digital yang dilakukan. Oleh karena itu, penguatan regulasi diri menjadi salah satu faktor protektif yang penting untuk membantu remaja menggunakan teknologi secara aman dan bertanggung jawab.

Melalui pendekatan psikoedukasi partisipatif, siswa tidak hanya memperoleh informasi mengenai risiko penggunaan media sosial, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk merefleksikan pengalaman pribadi, mendiskusikan berbagai permasalahan yang mereka hadapi, serta mengembangkan strategi pengelolaan diri yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini memperkuat pentingnya penguatan regulasi diri sebagai faktor protektif yang membantu remaja mengelola impuls, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta mengambil keputusan yang lebih adaptif dalam penggunaan media digital (Zimmerman, 2000).

Walaupun instrumen yang digunakan adalah *Perceived Phubbing Scale* (David & Roberts, 2020), hasil pengukuran tetap relevan dengan tema regulasi diri di ruang digital. Dalam konteks psikologi, *phubbing* (phone snubbing) merupakan perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi tatap muka karena lebih fokus pada telepon genggam atau media digital. Perilaku ini dapat dipahami sebagai salah satu indikator rendahnya kemampuan regulasi diri dalam penggunaan teknologi digital.

Menurut Baumeister dan Vohs (2016), regulasi diri mencakup kemampuan individu untuk mengendalikan perhatian, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan serta tuntutan situasi sosial. Ketika seseorang lebih memilih memperhatikan telepon genggam dibandingkan orang yang sedang berinteraksi dengannya, hal tersebut menunjukkan adanya kesulitan dalam mengontrol dorongan untuk terus terhubung dengan perangkat digital.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Donker et al. (2009) yang menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan bentuk intervensi preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan individu untuk mengelola perilaku yang berkaitan dengan kesehatan psikologis dan sosial. Dengan demikian, tingginya keterlibatan peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang digunakan mampu memfasilitasi proses pembelajaran yang bermakna dan relevan dengan kebutuhan siswa dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial di era digital. Lukens dan McFarlane (2004) menekankan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan promotif-preventif yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, keterampilan regulasi diri, dan kemampuan pengambilan keputusan pada remaja. Dengan demikian, data *phubbing* yang diperoleh dalam kegiatan ini dapat digunakan sebagai gambaran mengenai bagaimana siswa mengelola perhatian dan perilaku mereka

dalam penggunaan teknologi digital. Semakin tinggi kecenderungan phubbing, semakin besar kemungkinan individu mengalami kesulitan dalam mengatur penggunaan perangkat digital secara seimbang.

Oleh karena itu, hasil pengukuran phubbing mendukung tujuan utama kegiatan PKM, yaitu meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa dalam ruang digital melalui pengembangan kesadaran diri, pengelolaan emosi, pengaturan waktu, dan kontrol perilaku saat menggunakan media sosial maupun perangkat digital.



Gambar 1. Narasumber memberi pengantar kegiatan



Gambar 2. Sesi tanya jawab dengan peserta PKM

Gambar 3. Foto bersama seluruh peserta



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/ <i>prototype</i>	Laporan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi berlangsung dengan lancar dan memperoleh respons yang positif dari para peserta. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan keterlibatan yang tinggi dalam berbagai sesi, baik pada saat penyampaian materi, diskusi kelompok, maupun sesi tanya jawab. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan mereka dalam mengajukan pertanyaan, memberikan tanggapan terhadap studi kasus yang disampaikan, serta berbagi pengalaman terkait penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja saat ini, khususnya terkait tantangan penggunaan media digital dan media sosial. Menurut Santrock (2019), remaja merupakan kelompok yang sedang berada pada tahap eksplorasi identitas dan memiliki kebutuhan yang tinggi untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dalam kondisi tersebut, media sosial menjadi salah satu sarana utama yang digunakan untuk berkomunikasi, membangun relasi sosial, memperoleh informasi, serta mengekspresikan diri.

Selama proses psikoedukasi, sebagian besar siswa mengungkapkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari mereka. Media sosial dimanfaatkan untuk berkomunikasi dengan teman sebaya, mencari hiburan, mengikuti perkembangan informasi, serta mendukung berbagai aktivitas akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri dalam penggunaan media digital menjadi kompetensi yang penting untuk dimiliki oleh remaja agar mereka mampu memanfaatkan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab.

Dari perspektif psikoedukasi, keterlibatan aktif peserta merupakan indikator penting keberhasilan proses pembelajaran. Psikoedukasi tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga bertujuan meningkatkan pemahaman, kesadaran diri, keterampilan pemecahan masalah, dan kemampuan mengambil keputusan yang lebih adaptif. Melalui proses diskusi dan refleksi yang dilakukan selama kegiatan, peserta memperoleh kesempatan untuk menghubungkan materi yang dipelajari dengan pengalaman nyata yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa penguatan regulasi diri dan literasi digital merupakan strategi preventif yang penting untuk membantu siswa menghadapi berbagai tantangan penggunaan media sosial di era digital.

Saran

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa siswa memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap topik penggunaan media sosial dan regulasi diri. Selama sesi diskusi, peserta aktif berbagi pengalaman mengenai aktivitas digital sehari-hari, termasuk penggunaan media sosial, komunikasi daring dengan teman sebaya, serta tantangan yang mereka hadapi dalam mengendalikan waktu penggunaan gawai.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PKM "*Psikoedukasi untuk Siswa: Penguatan Regulasi Diri di Ruang Digital bagi Siswa SMP*", beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah disarankan untuk mengintegrasikan materi literasi digital, etika bermedia sosial, dan penguatan regulasi diri ke dalam program pendidikan karakter maupun layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Pendampingan yang berkelanjutan diperlukan agar siswa tidak hanya memahami risiko penggunaan media sosial, tetapi juga mampu menerapkan perilaku digital yang sehat dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Guru dan Guru BK

Guru dan Guru BK diharapkan dapat melakukan pemantauan serta pendampingan secara berkala terhadap perilaku digital siswa. Selain itu, diperlukan penyediaan ruang diskusi yang aman dan terbuka sehingga siswa merasa nyaman untuk berkonsultasi mengenai berbagai permasalahan yang mereka hadapi di ruang digital, termasuk *cyberbullying*, *sexting*, maupun penggunaan media sosial yang berlebihan.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua disarankan untuk meningkatkan komunikasi dan pengawasan terhadap penggunaan media digital oleh anak. Pendampingan yang dilakukan secara positif dan terbuka dapat membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi diri, mengelola waktu penggunaan gawai, serta mengambil keputusan yang lebih bijaksana dalam berinteraksi di media sosial.

4. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu menerapkan prinsip **BIJAK** yang telah diperkenalkan dalam kegiatan ini, yaitu *Berpikir sebelum posting*, *Ingat waktu*, *Jaga emosi*, *Atur diri*, dan *Kontrol perilaku*. Penerapan prinsip tersebut diharapkan dapat membantu siswa mengurangi perilaku impulsif, meningkatkan kesadaran terhadap risiko digital, serta membangun kebiasaan bermedia sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

5. Bagi Tim PKM dan Kegiatan Lanjutan

Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan cakupan materi yang lebih luas, seperti keamanan digital, perlindungan privasi, pencegahan *cyberbullying*, pencegahan *sexting*, manajemen waktu penggunaan gawai, serta pengembangan keterampilan sosial-emosional di era digital. Selain itu, kegiatan lanjutan dapat dikembangkan dalam bentuk pelatihan, workshop, maupun program pendampingan yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua secara bersama-sama.

6. Bagi Penelitian dan Pengabdian Selanjutnya

Kegiatan pengabdian berikutnya dapat mengembangkan evaluasi yang lebih komprehensif melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi (*pre-test* dan *post-test*) untuk melihat efektivitas program dalam meningkatkan regulasi diri dan perilaku digital yang sehat. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi hubungan antara regulasi diri,

mindfulness, phubbing, penggunaan media sosial, dan berbagai perilaku digital berisiko pada remaja.

Saran Penutup

Mengingat media digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, penguatan regulasi diri perlu menjadi salah satu fokus utama dalam pendidikan karakter dan literasi digital di sekolah. Melalui kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan perguruan tinggi, diharapkan siswa mampu menjadi pengguna media digital yang kritis, bertanggung jawab, beretika, serta mampu menjaga kesejahteraan diri dan orang lain di ruang digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. *Social Psychology*, 47(4), 185–192. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000263>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2020). Developing and testing a scale designed to measure perceived phubbing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), Article 8152. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218152>
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Medicine*, 7, Article 79. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), Article 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- 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>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). It is time to teach safe sexting. *Journal of Adolescent Health*, 66(2), 140–143. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.10.010>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- UNESCO. (2018). *A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2*. UNESCO Institute for Statistics.
- 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
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





Perkembangan teknologi digital dalam 2 dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia, khususnya pada remaja. Kehadiran media sosial seperti Instagram, TikTok, dan platform digital lainnya tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga bagian dari identitas sosial siswa.

Menurut Common Sense Media (2019), remaja menghabiskan rata-rata lebih dari 7 jam per hari di depan layar, yang sebagian besar digunakan untuk mengakses media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh besar terhadap **pola pikir, perilaku, dan keseharian siswa**.



Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai **permasalahan**, seperti:

Kecanduan digital



Penurunan konsentrasi belajar



Gangguan kesehatan mental seperti: kecemasan dan rendah diri



Cyberbullying dan penyebaran informasi palsu (hoaks)



Di sisi lain, media sosial juga memiliki **potensi positif** sebagai:

Sarana pembelajaran mandiri



Media pengembangan kreativitas



Platform membangun portofolio dan personal branding



Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya supaya tetap sesuai dengan tujuan dan aturan yang ada.

Artinya, seseorang bisa:

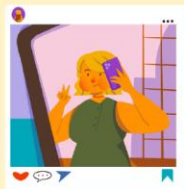
- Berpikir sebelum bertindak
- Mengontrol emosi
- Tidak mudah terbawa situasi.

Pada masa remaja, kemampuan ini belum sepenuhnya matang. Itu sebabnya remaja sering dianggap lebih impulsif atau mudah terbawa perasaan.



Regulasi diri penting karena membantu remaja dalam kehidupan sehari-hari, terutama di era digital sekarang. Beberapa manfaatnya:

Membantu berpikir sebelum posting atau berkomentar



Mengurangi stres dan emosi berlebihan



Lebih fokus dalam belajar



Menghindari perilaku negatif di media sosial



Tantangan Remaja dalam Penggunaan Media Sosial



Impulsivitas

Remaja seringkali langsung bereaksi tanpa berpikir panjang.

Contoh:

- Langsung upload sesuatu
- Ikut komentar negatif
- Menyebar informasi tanpa cek dulu

Pengaruh Emosi

Media sosial bisa memicu berbagai emosi, seperti:

- Merasa minder (insecure)
- Iri dengan kehidupan orang lain
- Marah karena komentar
- Jika tidak dikontrol, emosi ini bisa berdampak ke perilaku

Tekanan Teman Sebaya

Remaja sering merasa:

- Harus ikut tren
- Takut ketinggalan (FOMO)
- Ingin mendapat pengakuan dari orang lain

Manajemen Waktu

Masalah yang paling sering terjadi:

- Terlalu lama scroll media sosial
- Menunda tugas
- Waktu tidur jadi berantakan

Dampak Perilaku Digital Tak Terkontrol

Emosi



- Mudah cemas dan stres
- Kurang percaya diri
- Bergantung pada likes dan komentar

Relasi Sosial



- Bisa terjadi salah paham dengan teman
- Muncul konflik atau cyberbullying
- Interaksi langsung jadi berkurang

Prestasi Belajar



- Sulit fokus
- Sering menunda tugas
- Nilai menurun



Sexting



Sexting adalah aktivitas mengirim, menerima, atau membagikan pesan, foto, atau video bernuansa seksual melalui perangkat digital—biasanya lewat aplikasi chat atau media sosial seperti WhatsApp, Instagram, atau Snapchat.

Kenapa remaja melakukannya?

- Rasa ingin tahu & eksplorasi diri
- Pengaruh lingkungan & tekanan sosial
- Kurangnya literasi digital & seksual
- Kebutuhan validasi & perhatian

Risiko yang perlu dipahami

- Penyebaran tanpa izin
- Cyberbullying & pemerasan (sextortion)
- Dampak psikologis
- Risiko hukum

Peran media sosial

- Komunikasi privat (DM, chat)
- Pengiriman cepat file/media
- Fitur “hilang otomatis” yang sering disalahartikan sebagai aman
- Padahal, konten tetap bisa disimpan (screenshot, screen recording).

Sexting

Cara pencegahan & penanganan

Untuk remaja:

- Pahami bahwa sekali dibagikan, sulit dikendalikan
- Jangan mudah tertekan oleh orang lain
- Berani bilang tidak (consent itu penting)

Untuk orang tua & pendidik:

- Bangun komunikasi terbuka, bukan menghakimi
- Edukasi soal literasi digital & seksualita
- Dampingi penggunaan media sosial

Jika sudah terjadi:

- Jangan panik
- Simpan bukti
- Laporkan ke pihak berwenang atau platform terkait
- Cari dukungan (orang tua, guru, konselor)



Prinsip Bijak Bermedia Sosial

Bijak bermedia sosial adalah **kemampuan individu dalam menggunakan media sosial secara kritis, selektif, etis, dan bertanggung jawab**. Hal ini mencakup kesadaran terhadap dampak konten yang dikonsumsi maupun yang diproduksi.

Menurut UNESCO (2018), literasi digital mencakup kemampuan untuk **mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menciptakan informasi secara aman dan bertanggung jawab**.

Penggunaan media sosial yang bijak ditandai dengan:

- Kemampuan memilah informasi (critical thinking)
- Tidak mudah terpengaruh hoaks
- Menjaga etika komunikasi digital
- Melindungi data pribadi dan privasi



Psikoedukasi Regulasi Diri

Pengenalan Diri dan Kesadaran Emosi



Pada tahap ini, dilakukan proses untuk mengenali diri sendiri, terutama dalam hal emosi yang muncul saat menggunakan media sosial.

Hal-hal yang ditekankan:

- Mengenali perasaan seperti senang, iri, marah, atau kecewa.
- Menyadari situasi yang memicu emosi, misalnya saat melihat postingan tertentu atau membaca komentar.
- Memahami bahwa emosi adalah hal yang wajar, tetapi tetap perlu dikontrol

Contoh: Saat melihat postingan orang lain, bisa muncul perasaan iri. Kesadaran terhadap perasaan tersebut menjadi langkah awal untuk mengontrol respon selanjutnya.

Psikoedukasi Regulasi Diri

Pengelolaan Emosi dan Impuls



Setelah emosi dikenali, langkah berikutnya adalah mengelola emosi dan mengontrol dorongan untuk bertindak secara spontan.

Fokus utama:

- Tidak langsung bereaksi saat emosi sedang tinggi.
- Menunda keinginan untuk mengunggah atau berkomentar secara impulsif.
- Mempertimbangkan dampak sebelum bertindak

Strategi yang dapat dilakukan:

- Memberi jeda sebelum merespon (pause)
- Menenangkan diri terlebih dahulu
- Memikirkan konsekuensi dari tindakan

Psikoedukasi Regulasi Diri

Manajemen Waktu Bermedia Sosial



Bagian ini menekankan pentingnya mengatur waktu agar penggunaan media sosial tetap seimbang.

Yang perlu diperhatikan:

- Menyadari durasi penggunaan media sosial setiap hari.
- Menentukan batas waktu penggunaan.
- Memprioritaskan kegiatan penting seperti belajar dan istirahat.

Contoh penerapan:

- Tidak membuka media sosial saat sedang belajar.
- Menghindari penggunaan sebelum tidur.
- Membuat jadwal harian sederhana.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent Mental Health in The Digital Age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.
- Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The Differential Susceptibility to Media Effects Model. *Journal of Communication*, 63(2), 221-243.

2. Foto Kegiatan

3. Draft Luaran

PSIKOEDUKASI PENGUATAN REGULASI DIRI DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA SMP DI ERA DIGITAL

Rahmah Hastuti¹, Hana², Sharon Santoso³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: rahmahh@fpsi.untar.ac.id

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: hana.705220221@stu.untar.ac.id

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: sharon.705230220@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Di satu sisi, media digital memberikan berbagai manfaat dalam komunikasi, pembelajaran, dan akses informasi, namun di sisi lain juga menghadirkan berbagai risiko seperti penggunaan media sosial yang berlebihan, phubbing, cyberbullying, hingga perilaku digital berisiko seperti sexting. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi diri agar remaja mampu menggunakan media digital secara sehat, aman, dan bertanggung jawab. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya regulasi diri

dalam ruang digital melalui kegiatan psikoedukasi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 April 2026 di SMP Negeri x Jakarta dengan melibatkan 88 siswa sebagai peserta. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi partisipatif yang mengintegrasikan penyampaian materi, diskusi interaktif, studi kasus, refleksi pengalaman, dan sesi tanya jawab. Materi yang diberikan mencakup penggunaan media sosial secara bijak, pengelolaan emosi, manajemen waktu penggunaan gawai, keamanan digital, serta penguatan regulasi diri melalui prinsip BIJAK (Berpikir sebelum posting, Ingat waktu, Jaga emosi, Atur diri, dan Kontrol perilaku). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme yang tinggi dan terlibat aktif selama proses pembelajaran. Diskusi yang berkembang menunjukkan bahwa siswa menghadapi berbagai tantangan dalam penggunaan media sosial, termasuk munculnya pertanyaan terkait fenomena sexting yang menunjukkan kebutuhan akan edukasi keamanan digital dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Hasil pengukuran menggunakan *Perceived Phubbing Scale* dan *The Short Self-Regulation Questionnaire* menunjukkan bahwa meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara phubbing dan regulasi diri secara keseluruhan, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara phubbing dan dimensi mindfulness. Temuan ini mengindikasikan pentingnya penguatan kesadaran diri dalam penggunaan teknologi digital. Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai regulasi diri di ruang digital dan mendukung pembentukan perilaku digital yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Kata kunci: regulasi diri, ruang digital, psikoedukasi, phubbing, remaja, literasi digital.

ABSTRACT

The rapid development of digital technology and social media has become an integral part of adolescents' daily lives. While digital media provide various benefits in communication, learning, and access to information, they also pose challenges such as excessive social media use, phubbing, cyberbullying, and risky digital behaviors, including sexting. These challenges highlight the importance of self-regulation skills to enable adolescents to engage in healthy, safe, and responsible digital practices. This Community Service Program (PKM) aimed to enhance students' understanding of self-regulation in digital environments through psychoeducational intervention. The activity was conducted on April 10, 2026, at SMP Negeri X Jakarta and involved 88 students. A participatory psychoeducation approach was employed, incorporating interactive lectures, group discussions, case studies, experiential reflection, and question-and-answer sessions. The materials covered responsible social media use, emotional regulation, time management in digital media use, digital safety, and self-regulation strategies through the BIJAK principles (Think Before Posting, Be Mindful of Time, Manage Emotions, Self-Regulate, and Control Behavior). The results indicated high levels of student engagement and participation throughout the program. Discussions revealed that students face various challenges in navigating social media, including concerns related to sexting, reflecting the need for digital safety education and responsible decision-making skills. Data collected using the *Perceived Phubbing Scale* and *The Short Self-Regulation Questionnaire* showed no significant relationship between phubbing and overall self-regulation; however, a significant negative relationship was

found between phubbing and the mindfulness dimension. This finding suggests the importance of strengthening self-awareness in digital technology use. Overall, the psychoeducational program contributed positively to improving students' understanding of self-regulation in digital spaces and promoting healthier and more responsible digital behavior.

Keywords: self-regulation, digital space, psychoeducation, phubbing, adolescents, digital literacy.

1. PENDAHULUAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) merupakan salah satu pilar utama Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan mengimplementasikan keilmuan dosen secara langsung untuk menjawab kebutuhan nyata di masyarakat, khususnya di lingkungan pendidikan. Melalui kegiatan PKM, perguruan tinggi diharapkan dapat bersinergi dan bermitra dengan sekolah sebagai mitra strategis dalam mendukung, memperkuat, serta melengkapi program-program sekolah, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan karakter, kesehatan psikososial, dan kesejahteraan peserta didik. Kebutuhan tersebut muncul sebagai respons terhadap berbagai permasalahan remaja yang saat ini dihadapi oleh pihak sekolah. Secara perkembangan, remaja berada pada fase pencarian jati diri, dengan kontrol emosi dan kemampuan pengambilan keputusan yang belum matang. Kondisi ini semakin diperberat oleh paparan media sosial yang tidak terkontrol. Adapun permasalahan yang teridentifikasi di lingkungan sekolah antara lain: Adanya perilaku tidak sehat dalam penggunaan media sosial, khususnya pada sebagian siswi yang melakukan: unggahan (posting) bermuatan pornografi kepada pasangan, pengiriman konten seksual (*pop sex*) kepada pacar, Permasalahan tersebut tidak hanya terjadi pada siswa laki-laki, tetapi juga melibatkan siswi, yang menunjukkan adanya pergeseran norma dan lemahnya kontrol diri dalam penggunaan media *digital*. Remaja usia sekolah menengah pertama (SMP) merupakan kelompok perkembangan yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikososial, terutama pada era digital dan media sosial saat ini. Berdasarkan hasil komunikasi personal dengan Guru Bimbingan dan Konseling pada Kamis, 19 Februari 2026, diperoleh informasi bahwa SMP Negeri X di Jakarta Barat memiliki kebutuhan akan kegiatan PKM dengan topik yang berhubungan dengan memberikan penguatan agar para siswa dapat lebih bijak bermedia sosial, memiliki manajemen waktu dalam bermedia sosial, dan regulasi diri siswa. Selain itu, pihak sekolah menyampaikan bahwa siswa cenderung lebih antusias dan mudah menerima materi melalui pendekatan yang interaktif, sehingga diharapkan kegiatan PKM tidak hanya bersifat ceramah satu arah, tetapi juga dilengkapi dengan games edukatif, simulasi, dan aktivitas kelompok yang sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja SMP. Secara kelembagaan, SMP Negeri X Jakarta merupakan sekolah negeri yang berlokasi di Jl. Semanan Raya No. 2, Kelurahan Semanan, Kecamatan Kalideres, Kota Jakarta Barat, dengan kondisi geografis yang strategis serta telah terakreditasi. Sekolah ini dipimpin oleh Bapak Abdulah, M.Pd., dan memiliki komitmen dalam penguatan karakter serta kesehatan mental peserta didik. Berdasarkan kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM dengan fokus pada psik edukasi bijak bermedia sosial, manajemen waktu bermedsos, serta penguatan regulasi diri dalam belajar sangat relevan dan dibutuhkan. Kegiatan ini diharapkan mampu: Mencegah perilaku berisiko pada remaja, Meningkatkan kesadaran etika dan tanggung jawab digital, Mengurangi konflik dan perilaku agresif, Serta mendukung terciptanya iklim belajar yang aman, sehat, dan kondusif. Analisis situasi ini menjadi dasar yang kuat bagi perencanaan dan pelaksanaan PKM sebagai bentuk kontribusi nyata dosen dalam mendukung pengembangan

karakter dan kesehatan psikososial siswa SMP.

Remaja usia SMP berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas, kontrol emosi yang belum matang, serta meningkatnya kecenderungan perilaku impulsif, terutama dalam pengambilan keputusan sosial dan digital (Santrock, 2019; Steinberg, 2017). Siswa juga diharapkan memiliki sikap dan mampu mengadopsi budaya sopan santun dalam berbahasa dan toleransi. Sikap tersebut merupakan dua aspek yang saling melengkapi dalam membentuk kehidupan sosial yang harmonis di tengah keberagaman. Hal tersebut dapat diperoleh melalui pembiasaan bahasa yang santun dan sikap toleran, yang perlu ditanamkan secara konsisten sejak dini, termasuk pada peserta didik. Dengan literasi digital yang baik, nilai-nilai tersebut tidak hanya tercermin dalam interaksi langsung, tetapi juga dalam perilaku bermedia sosial yang sehat dan bertanggung jawab. Nilai sopan santun dalam berbahasa dan sikap toleransi merupakan hal yang penting dalam membangun kehidupan sosial yang harmonis, baik di dunia nyata maupun digital (Virennna et al., 2023). Paparan media digital, termasuk media sosial yang intens tanpa kemampuan regulasi diri yang memadai berhubungan dengan meningkatnya perilaku berisiko, agresivitas, konflik interpersonal, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan waktu belajar (Kuss & Griffiths, 2017; Baumeister & Vohs, 2016). Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar dalam mencapai tujuan, termasuk dalam konteks belajar dan penggunaan media digital (Zimmerman, 2000; Duckworth & Gross, 2014). Rendahnya regulasi diri pada remaja sering dikaitkan dengan perilaku impulsif, agresif, serta kesulitan akademik (Tangney et al., 2004). Literasi digital tidak hanya mencakup keterampilan teknis, tetapi juga aspek etika, tanggung jawab, dan kesadaran sosial dalam berinteraksi di ruang digital (Hobbs, 2010; UNESCO, 2018). Literasi digital yang baik membantu remaja berpikir kritis, mengendalikan emosi, dan menjaga kesantunan berkomunikasi di media sosial (Livingstone et al., 2017). Melalui kegiatan yang rencananya dilaksanakan dalam format seminar bagi siswa dan siswi, diharapkan dapat: (a) Mendukung topik Bijak Bermedia Sosial melalui Psikoedukasi Penguatan Regulasi Diri di ruang digital; (b) Menjadi dasar konseptual bagi penguatan regulasi diri, pengendalian emosi, dan perilaku bertanggung jawab pada remaja.; serta (c) Selaras dengan tujuan PKM dalam pencegahan perilaku berisiko, konflik interpersonal, serta agresivitas siswa. Konteks media sosial dan literasi digital berperan penting dalam membantu individu berinteraksi secara etis dan tidak impulsif di media sosial, sehingga nilai toleransi dan kesantunan tetap terjaga (Virennna et al., 2023). Sedangkan, terkait dengan konteks pendidikan dan remaja, penanaman nilai positif bagi siswa melalui pembiasaan bahasa santun dan toleransi perlu dilakukan sejak usia sekolah sebagai bagian dari penguatan karakter peserta didik. Penanaman nilai tersebut dilakukan melalui pembiasaan bahasa santun dan sikap toleransi terutama dalam membangun kehidupan sosial yang harmonis di tengah keberagaman (Virennna et al., 2023; Kemendikbud, 2020). Nilai sopan santun dan toleransi saling melengkapi dalam membentuk perilaku sosial yang sehat, baik di dunia nyata maupun digital (Virennna et al., 2023).

Pendekatan psikoedukasi berbasis aktivitas interaktif (*games*, simulasi, dan diskusi kelompok) terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran diri, serta keterampilan regulasi emosi dan perilaku pada remaja (Durlak et al., 2011). Oleh karena itu, kegiatan PKM di SMP Negeri X Jakarta menjadi strategis untuk mendukung iklim belajar yang aman, sehat, dan kondusif. Kegiatan PKM ini merupakan bagian dari peta jalan (roadmap) keilmuan tim pengusul dalam bidang psikologi pendidikan, kesehatan mental remaja, dan literasi digital yang berfokus pada penguatan regulasi diri dalam konteks perkembangan remaja di era digital.

3.METODE

PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan psikoedukasi berbasis

pendidikan psikologi, yang dikombinasikan dengan metode ceramah interaktif, diskusi reflektif, simulasi, permainan edukatif, serta pengukuran psikologis (*self-report*). Metode ini dipilih untuk memberikan pemahaman konseptual sekaligus pengalaman langsung kepada siswa terkait **penguatan regulasi diri dalam penggunaan media digital**, khususnya dalam konteks bijak bermedia sosial, manajemen waktu bermedia, pengendalian emosi, serta perilaku bertanggung jawab di ruang digital.

Selain itu, kegiatan PKM ini juga dilengkapi dengan **kegiatan survei kuantitatif** melalui pemberian **skala psikologi dan kuesioner evaluasi kegiatan** sebagai bentuk self-report dari peserta. Instrumen tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran awal terkait pemahaman, sikap, dan kemampuan regulasi diri siswa dalam bermedia sosial, sekaligus sebagai bahan evaluasi efektivitas kegiatan PKM.

Dengan kata lain, kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan psikoedukasi partisipatif yang mengintegrasikan prinsip *psychoeducation* dan *experiential learning*. Psikoedukasi merupakan intervensi edukatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan individu melalui proses pembelajaran yang sistematis dan interaktif (Lukens & McFarlane, 2004). Sementara itu, pendekatan *experiential learning* menekankan pentingnya pengalaman langsung sebagai sumber pembelajaran melalui proses mengalami, merefleksikan, memahami konsep, dan menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari (Kolb, 1984).

Pelaksanaan kegiatan melibatkan kolaborasi antara tim dosen, mahasiswa, pihak sekolah, dan siswa sebagai penerima manfaat utama.

Peserta diberikan kesempatan untuk mengisi kuesioner secara sukarela dengan pendampingan tim pelaksana. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara deskriptif menggunakan skor rerata untuk menggambarkan respons partisipan terhadap materi dan pelaksanaan kegiatan.

Pendekatan ceramah psikoedukatif digunakan karena relevan dengan konteks **psikologi pendidikan**, serta efektif dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan keterampilan regulasi diri pada remaja usia sekolah menengah pertama.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) "Psikoedukasi untuk Siswa: Penguatan Regulasi Diri di Ruang Digital bagi Siswa SMP" dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis untuk memastikan kesesuaian program dengan kebutuhan mitra sekolah.

1. Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak SMP Negeri X Jakarta untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait penggunaan media sosial dan perilaku digital. Tim PKM kemudian menyusun materi psikoedukasi, media edukasi berupa poster "BIJAK: Pentingnya Regulasi Diri di Ruang Digital", serta instrumen evaluasi kegiatan.

Dengan kata lain, pada tahap awal ini dilakukan melalui koordinasi dengan pihak SMP Negeri X Jakarta untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait penggunaan media sosial dan perilaku digital. Pada tahap ini tim PKM melakukan diskusi dengan pihak sekolah untuk menentukan tema kegiatan, sasaran peserta, waktu pelaksanaan, serta bentuk intervensi yang sesuai dengan karakteristik siswa SMP.

Selanjutnya tim menyusun materi psikoedukasi mengenai regulasi diri di ruang digital yang mencakup penggunaan media sosial secara bijak, pengelolaan emosi, manajemen waktu penggunaan gawai, etika digital, serta keamanan digital. Selain itu, tim juga menyiapkan media edukasi berupa serta instrumen evaluasi kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PKM dilaksanakan pada Jumat, 10 April 2026 pukul 07.30–09.00 WIB di SMP Negeri X Jakarta. Sebelum kegiatan dimulai, tim melakukan pengecekan fasilitas pendukung seperti ruang kegiatan, laptop, LCD proyektor, sistem audio, dan mikrofon. Peserta yang hadir melakukan registrasi dan pengisian daftar hadir yang memuat nama, kelas, dan tanda tangan peserta.

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh mahasiswa sebagai Master of Ceremony (MC). Setelah itu dilanjutkan dengan sambutan dari Kepala SMP Negeri X Jakarta, Bapak Abdullah, M.Pd., yang menyampaikan pentingnya pemahaman mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab bagi peserta didik.

Untuk membangun suasana yang lebih santai dan meningkatkan keterlibatan peserta, kegiatan dilanjutkan dengan sesi *ice breaking*. Pada sesi ini siswa diajak berdiskusi mengenai kebiasaan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari melalui pertanyaan sederhana seperti media sosial yang paling sering digunakan serta pengalaman mereka dalam berinteraksi di ruang digital.

Setelah sesi *ice breaking*, MC memperkenalkan narasumber dengan membacakan profil singkat dan pengalaman akademik maupun profesional narasumber. Selanjutnya materi utama mengenai penguatan regulasi diri di ruang digital disampaikan kepada peserta.

Materi mencakup pentingnya berpikir sebelum mengunggah konten, mengelola waktu penggunaan media sosial, mengendalikan emosi saat berinteraksi secara daring, mengatur diri dalam penggunaan teknologi digital, serta mengontrol perilaku digital secara bertanggung jawab. Materi dikemas menggunakan pendekatan psikoedukasi partisipatif sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga diajak berdiskusi, merefleksikan pengalaman pribadi, serta memberikan tanggapan terhadap berbagai kasus yang disampaikan. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pemberian doorprize kepada peserta yang aktif.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan peserta diminta mengisi formulir evaluasi secara daring melalui *Google Form*. Evaluasi dilakukan untuk memperoleh umpan balik mengenai pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, manfaat kegiatan, serta masukan untuk pengembangan program selanjutnya.

3.HASIL PEMBAHASAN DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme yang tinggi terhadap topik regulasi diri dan penggunaan media sosial. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif siswa selama sesi diskusi maupun tanya jawab.

Salah satu temuan menarik selama kegiatan adalah munculnya pertanyaan dari seorang siswi bernama Asri yang menyampaikan pertanyaan mewakili teman-temannya mengenai fenomena *sexting*. Peserta menanyakan langkah yang perlu dilakukan apabila seorang siswa menjadi korban *sexting* serta bagaimana penanganan yang tepat terhadap pihak yang melakukan tindakan tersebut.

Pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa siswa menghadapi berbagai tantangan nyata dalam penggunaan media digital dan membutuhkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keamanan digital, perlindungan privasi, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab di ruang digital.

Dalam sesi diskusi dijelaskan bahwa korban sexting perlu segera mencari bantuan kepada orang dewasa yang dipercaya, seperti orang tua, guru Bimbingan dan Konseling (BK), wali kelas, atau pihak sekolah. Selain itu, korban perlu menyimpan bukti digital dan tidak menanggapi ancaman yang mungkin muncul. Sementara itu, pihak yang melakukan *sexting* perlu diberikan edukasi, pembinaan, dan pendampingan agar memahami konsekuensi sosial, psikologis, dan hukum dari perilaku tersebut.

Sebagai bagian dari kegiatan PKM, tim juga melakukan pengumpulan data untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku digital dan kemampuan regulasi diri peserta. Pengukuran dilakukan terhadap 88 siswa menggunakan *Perceived Phubbing Scale* (PPS) yang dikembangkan oleh David dan Roberts (2020) serta *The Short Self-Regulation Questionnaire* (TSSRQ).

Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa alat ukur *self-regulation* memiliki reliabilitas yang baik dengan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0.869 setelah proses seleksi butir. Sementara itu, alat ukur *phubbing* menunjukkan reliabilitas sebesar 0.666 setelah dilakukan penghapusan satu butir yang tidak memenuhi kriteria *item-rest correlation*. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi peserta kegiatan.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa secara umum tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara variabel *phubbing* dan regulasi diri secara keseluruhan ($r = -0.017$; $p = 0.876$). Namun demikian, ketika dianalisis berdasarkan dimensi regulasi diri, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *phubbing* dan dimensi *mindfulness* ($\rho = -0.279$; $p = 0.008$).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat *mindfulness* lebih baik cenderung lebih mampu hadir secara penuh dalam interaksi sosial dan tidak mudah terdistraksi oleh penggunaan telepon genggam. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan *mindfulness* yang dimiliki siswa, semakin besar kemungkinan mereka mengalami atau terlibat dalam perilaku *phubbing*.

Hasil ini memiliki implikasi penting bagi pelaksanaan kegiatan PKM. Meskipun regulasi diri secara umum tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *phubbing*, dimensi *mindfulness* ternyata menjadi aspek yang relevan dalam perilaku penggunaan teknologi digital pada remaja. Oleh karena itu, materi psikoedukasi yang diberikan tidak hanya menekankan pentingnya pengendalian perilaku digital, tetapi juga mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*), kemampuan mengelola perhatian, serta kemampuan berpikir sebelum bertindak ketika menggunakan media sosial.

Temuan ini sejalan dengan tujuan utama kegiatan PKM, yaitu membantu siswa mengembangkan regulasi diri yang lebih baik dalam ruang digital sehingga mampu menggunakan media sosial secara sehat, bertanggung jawab, dan aman. Dengan meningkatnya kemampuan regulasi diri, siswa diharapkan dapat mengelola waktu penggunaan media sosial, mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi perilaku digital, serta membangun interaksi sosial yang lebih positif baik di dunia nyata maupun dunia maya.

Temuan mengenai perilaku *phubbing* dan pentingnya aspek *mindfulness* semakin memperkuat relevansi materi yang disampaikan dalam psikoedukasi "BIJAK: Pentingnya Regulasi Diri di Ruang Digital". Prinsip BIJAK yang terdiri atas Berpikir sebelum posting, Ingat waktu, Jaga emosi, Atur diri, dan Kontrol perilaku dirancang untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam berbagai aktivitas digital sehari-hari.

Selain itu, munculnya pertanyaan peserta mengenai fenomena *sexting* menunjukkan bahwa siswa tidak hanya menghadapi tantangan dalam mengelola waktu penggunaan media sosial, tetapi juga menghadapi berbagai situasi yang membutuhkan kemampuan pengambilan keputusan yang matang, pengendalian impuls, serta kesadaran terhadap konsekuensi dari setiap aktivitas digital yang dilakukan. Oleh karena itu, penguatan regulasi diri menjadi salah satu faktor protektif yang penting untuk membantu remaja menggunakan teknologi secara aman dan bertanggung jawab.

Melalui pendekatan psikoedukasi partisipatif, siswa tidak hanya memperoleh informasi mengenai risiko penggunaan media sosial, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk merefleksikan pengalaman pribadi, mendiskusikan berbagai permasalahan yang mereka hadapi, serta mengembangkan strategi pengelolaan diri yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini memperkuat pentingnya penguatan regulasi diri sebagai faktor protektif yang membantu remaja mengelola impuls, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta mengambil keputusan yang lebih adaptif dalam penggunaan media digital (Zimmerman, 2000).

Walaupun instrumen yang digunakan adalah *Perceived Phubbing Scale* (David & Roberts, 2020), hasil pengukuran tetap relevan dengan tema regulasi diri di ruang digital. Dalam konteks psikologi, phubbing (phone snubbing) merupakan perilaku mengabaikan orang lain dalam interaksi tatap muka karena lebih fokus pada telepon genggam atau media digital. Perilaku ini dapat dipahami sebagai salah satu indikator rendahnya kemampuan regulasi diri dalam penggunaan teknologi digital.

Menurut Baumeister dan Vohs (2016), regulasi diri mencakup kemampuan individu untuk mengendalikan perhatian, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan serta tuntutan situasi sosial. Ketika seseorang lebih memilih memperhatikan telepon genggam dibandingkan orang yang sedang berinteraksi dengannya, hal tersebut menunjukkan adanya kesulitan dalam mengontrol dorongan untuk terus terhubung dengan perangkat digital.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Donker et al. (2009) yang menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan bentuk intervensi preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan individu untuk mengelola perilaku yang berkaitan dengan kesehatan psikologis dan sosial. Dengan demikian, tingginya keterlibatan peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang digunakan mampu memfasilitasi proses pembelajaran yang bermakna dan relevan dengan kebutuhan siswa dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial di era digital. Lukens dan McFarlane (2004) menekankan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan promotif-preventif yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, keterampilan regulasi diri, dan kemampuan pengambilan keputusan pada remaja. Dengan demikian, data *phubbing* yang diperoleh dalam kegiatan ini dapat digunakan sebagai gambaran mengenai bagaimana siswa mengelola perhatian dan perilaku mereka dalam penggunaan teknologi digital. Semakin tinggi kecenderungan phubbing, semakin besar kemungkinan individu mengalami kesulitan dalam mengatur penggunaan perangkat digital secara seimbang.

Oleh karena itu, hasil pengukuran phubbing mendukung tujuan utama kegiatan PKM, yaitu meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa dalam ruang digital melalui pengembangan kesadaran diri, pengelolaan emosi, pengaturan waktu, dan kontrol perilaku saat menggunakan media sosial maupun perangkat digital.



Gambar 1. Narasumber memberi pengantar kegiatan



Gambar 2. Sesi tanya jawab dengan peserta PKM



Gambar 3. Penyerahan plakat kepada pihak sekolah

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi berlangsung dengan lancar dan memperoleh respons yang positif dari para peserta. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan keterlibatan yang tinggi dalam berbagai sesi, baik pada saat penyampaian materi, diskusi kelompok, maupun sesi tanya jawab. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan mereka dalam mengajukan pertanyaan, memberikan tanggapan terhadap studi kasus yang disampaikan, serta berbagi pengalaman terkait penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja saat ini, khususnya terkait tantangan penggunaan media digital dan media sosial. Menurut Santrock (2019), remaja merupakan kelompok yang sedang berada pada tahap eksplorasi identitas dan memiliki kebutuhan yang tinggi untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dalam kondisi tersebut, media sosial menjadi salah satu sarana utama yang digunakan untuk berkomunikasi, membangun relasi sosial, memperoleh informasi, serta mengekspresikan diri. Selama proses psikoedukasi, sebagian besar siswa mengungkapkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari mereka. Media sosial dimanfaatkan untuk berkomunikasi dengan teman

sebayu, mencari hiburan, mengikuti perkembangan informasi, serta mendukung berbagai aktivitas akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri dalam penggunaan media digital menjadi kompetensi yang penting untuk dimiliki oleh remaja agar mereka mampu memanfaatkan teknologi secara sehat dan bertanggung jawab. Dari perspektif psikoedukasi, keterlibatan aktif peserta merupakan indikator penting keberhasilan proses pembelajaran. Psikoedukasi tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga bertujuan meningkatkan pemahaman, kesadaran diri, keterampilan pemecahan masalah, dan kemampuan mengambil keputusan yang lebih adaptif. Melalui proses diskusi dan refleksi yang dilakukan selama kegiatan, peserta memperoleh kesempatan untuk menghubungkan materi yang dipelajari dengan pengalaman nyata yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa penguatan regulasi diri dan literasi digital merupakan strategi preventif yang penting untuk membantu siswa menghadapi berbagai tantangan penggunaan media sosial di era digital.

Saran

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa siswa memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap topik penggunaan media sosial dan regulasi diri. Selama sesi diskusi, peserta aktif berbagi pengalaman mengenai aktivitas digital sehari-hari, termasuk penggunaan media sosial, komunikasi daring dengan teman sebaya, serta tantangan yang mereka hadapi dalam mengendalikan waktu penggunaan gawai.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PKM "*Psikoedukasi untuk Siswa: Penguatan Regulasi Diri di Ruang Digital bagi Siswa SMP*", beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah disarankan untuk mengintegrasikan materi literasi digital, etika bermedia sosial, dan penguatan regulasi diri ke dalam program pendidikan karakter maupun layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Pendampingan yang berkelanjutan diperlukan agar siswa tidak hanya memahami risiko penggunaan media sosial, tetapi juga mampu menerapkan perilaku digital yang sehat dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Guru dan Guru BK

Guru dan Guru BK diharapkan dapat melakukan pemantauan serta pendampingan secara berkala terhadap perilaku digital siswa. Selain itu, diperlukan penyediaan ruang diskusi yang aman dan terbuka sehingga siswa merasa nyaman untuk berkonsultasi mengenai berbagai permasalahan yang mereka hadapi di ruang digital, termasuk *cyberbullying*, *sexting*, maupun penggunaan media sosial yang berlebihan.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua disarankan untuk meningkatkan komunikasi dan pengawasan terhadap penggunaan media digital oleh anak. Pendampingan yang dilakukan secara positif dan terbuka dapat membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi diri, mengelola waktu penggunaan gawai, serta mengambil keputusan yang lebih bijaksana dalam berinteraksi di media sosial.

4. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu menerapkan prinsip **BIJAK** yang telah diperkenalkan dalam kegiatan ini, yaitu *Berpikir sebelum posting*, *Ingat waktu*, *Jaga emosi*, *Atur diri*, dan *Kontrol perilaku*. Penerapan prinsip tersebut diharapkan dapat membantu siswa mengurangi perilaku impulsif, meningkatkan kesadaran terhadap risiko digital, serta membangun kebiasaan bermedia sosial yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Pelaksana Abdimas mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara (UNTAR) Jakarta atas pemberian dana dalam Abdimas ini. Terima kasih pula pelaksana ucapkan kepada Dekan Fakultas Psikologi UNTAR, seluruh pimpinan, dan dosen di lingkungan Fakultas Psikologi UNTAR atas dukungannya selama ini. Terima kasih pula kepada pihak SMP Negeri X Kota Jakarta Barat yang telah memberikan kesempatan kepada pelaksana Abdimas bersama tim untuk dapat melaksanakan kegiatan Abdimas dan berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. *Social Psychology*, 47(4), 185–192. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000263>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2020). Developing and testing a scale designed to measure perceived phubbing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), Article 8152. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218152>
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Medicine*, 7, Article 79. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), Article 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- 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), X–225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). It is time to teach safe sexting. *Journal of Adolescent Health*, 66(2), 140–143. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.10.010>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- UNESCO. (2018). *A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2*. UNESCO Institute for Statistics.
- 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.

5. Sertifikat HKI



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan	: EC002026093102, 22 Juni 2026
Pencipta	
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
Pemegang Hak Cipta	
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 Ciptaan	: Karya Tulis Lainnya
Judul Ciptaan	: Poster Psikoedukasi "BIJAK: Pentingnya Regulasi Diri di Ruang Digital"
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	: 21 Juni 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat
Jangka waktu perlindungan	: Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor Pencatatan	: 001294115

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta 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



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.

6. Karya HKI



7. Laporan Prototype

**POSTER EDUKASI “GUNAKAN PRINSIP BIJAK
BIJAK: PENTINGNYA REGULASI DIRI DI RUANG DIGITAL”
PSIKOEDUKASI PENGUATAN REGULASI DIRI DI RUANG DIGITAL
BAGI SISWA SMP**

NOMOR SPK: 0233/Int-KLPPM/UNTAR/IV/2026



Tim Pelaksana Abdimas:

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog NIDN/NIDK: 0318048101/10705002

Hana NIM : 705250221

Sharon Santoso NIM : 705250220

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

A. Ringkasan

Poster psikoedukasi "**BIJAK: Pentingnya Regulasi Diri di Ruang Digital**" merupakan luaran prototipe yang dikembangkan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema *Psikoedukasi untuk Siswa: Penguatan Regulasi Diri di Ruang Digital bagi Siswa SMP*. Poster ini dirancang sebagai media edukasi visual yang bertujuan meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya regulasi diri dalam penggunaan media sosial dan teknologi digital.

Konsep "BIJAK" digunakan sebagai akronim yang mudah diingat oleh siswa, yaitu:

- **B** = Berpikir sebelum posting
- **I** = Ingat waktu
- **J** = Jaga emosi
- **A** = Atur diri
- **K** = Kontrol perilaku

Melalui pesan-pesan sederhana dan visual yang menarik, poster ini membantu siswa memahami pentingnya mempertimbangkan konsekuensi sebelum mengunggah konten, mengelola waktu penggunaan media sosial, mengendalikan emosi saat berinteraksi di ruang digital, serta menerapkan perilaku yang bertanggung jawab dalam aktivitas daring. Poster ini diharapkan dapat menjadi media edukasi preventif yang mendukung pembentukan perilaku digital yang sehat, aman, dan beretika pada remaja.

B. Deskripsi Produk

Poster "BIJAK: Pentingnya Regulasi Diri di Ruang Digital" merupakan media psikoedukasi berbentuk poster digital yang dirancang berdasarkan prinsip-prinsip regulasi diri dalam psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan.

Produk ini dikembangkan sebagai respons terhadap kebutuhan siswa SMP dalam menghadapi berbagai tantangan penggunaan media sosial yang semakin kompleks. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan selama kegiatan PKM, ditemukan bahwa siswa memerlukan pemahaman yang lebih baik mengenai pengendalian diri, etika digital, manajemen waktu, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab di ruang digital.

Poster menggunakan pendekatan visual yang menarik dengan ilustrasi remaja yang aktif menggunakan teknologi digital. Desain warna, tipografi, dan elemen grafis dipilih untuk meningkatkan daya tarik visual sekaligus memudahkan siswa memahami pesan utama yang ingin disampaikan.

Isi poster dirumuskan dalam akronim "BIJAK" yang merepresentasikan lima aspek utama regulasi diri dalam penggunaan media sosial, yaitu:

1. Berpikir Sebelum Posting

Mengajak siswa untuk mempertimbangkan dampak dan konsekuensi dari setiap unggahan sebelum dipublikasikan di media sosial.

2. Ingat Waktu

Mendorong siswa mengelola waktu penggunaan gawai dan media sosial secara seimbang agar tidak mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sosial.

3. Jaga Emosi

Mengingatkan siswa untuk mengendalikan emosi ketika berinteraksi secara daring dan menghindari perilaku agresif maupun konflik digital.

4. Atur Diri

Membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola dorongan, kebiasaan, dan keputusan dalam penggunaan media digital.

5. Kontrol Perilaku

Mendorong siswa untuk bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan di ruang digital serta memahami bahwa setiap aktivitas digital memiliki konsekuensi sosial dan moral.

Poster ini dapat digunakan sebagai media pendukung layanan Bimbingan dan Konseling (BK), program literasi digital sekolah, pendidikan karakter, maupun kegiatan sosialisasi mengenai keamanan dan etika digital.

C. Keunggulan dan Manfaat Produk

Keunggulan poster ini antara lain:

1. Menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh remaja.
2. Memanfaatkan akronim "BIJAK" sehingga mudah diingat oleh siswa.
3. Menampilkan visual yang menarik dan sesuai dengan karakteristik generasi digital.
4. Dapat digunakan dalam format cetak maupun digital.

5. Mendukung program literasi digital dan pendidikan karakter di sekolah.

Manfaat produk meliputi:

- Meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya regulasi diri.
- Membantu siswa mengembangkan perilaku digital yang sehat dan bertanggung jawab.
- Menjadi media edukasi preventif terhadap berbagai risiko penggunaan media sosial.
- Mendukung program penguatan karakter peserta didik.
- Menjadi sarana sosialisasi yang mudah direplikasi dan disebarluaskan.

D. Gambar/Foto Produk Pendukung

Poster Psikoedukasi "BIJAK: Pentingnya Regulasi Diri di Ruang Digital"



E. Potensi Implementasi dan Keberlanjutan

Poster ini memiliki potensi untuk digunakan secara berkelanjutan sebagai media edukasi di lingkungan sekolah, terutama dalam kegiatan Bimbingan dan Konseling, Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS), program literasi digital, pendidikan karakter, serta kegiatan pencegahan perilaku berisiko di ruang digital.

Selain digunakan di sekolah mitra, poster dapat disebarluaskan melalui media sosial, website sekolah, maupun platform digital lainnya sehingga menjangkau masyarakat yang lebih luas.

F. HKI

Jenis HKI: Hak Cipta Karya Seni/Grafis (Poster Edukatif)

Judul HKI:

"Poster Psikoedukasi BIJAK: Pentingnya Regulasi Diri di Ruang Digital"


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026093102, 22 Juni 2026

Pencipta
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

Pemegang Hak Cipta
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 Ciptaan : **Karya Tulis Lainnya**
Judul Ciptaan : **Poster Psikoedukasi "BIJAK: Pentingnya Regulasi Diri di Ruang Digital"**

Tanggal dan tempat dimunculkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 21 Juni 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan : 001294115

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

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

Nomor Pencatatan: EC002026093102

Status: Granted / Sudah terdaftar

7. Surat Persetujuan Mitra



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 205

Jl. Semanan Raya No. 2 Semanan Kalideres Jakarta Barat 11850

Telp. 021. 5446287, 021. 22302420 Fax : 021. 22302420

Web : www.smpn205pt.sch.id e-mail : smpn205pt@gmail.com

JAKARTA

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA DARI MITRA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Abdulah, M.Pd.
Pimpinan Mitra	: SMP Negeri 205
Bidang Kegiatan	: Pendidikan
Alamat	: Jalan Semanan Raya No 2, Jakarta Barat

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerjasama dengan Pelaksana Kegiatan PKM

Nama Dosen Pengusul	: Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
Program Studi/Fakultas	: Psikologi
Perguruan Tinggi	: Universitas Tarumanagara

Bersama ini pula kami nyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara pihak Mitra dan Pelaksana Kegiatan PKM tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan ikatan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan didalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Agustus 2024

Kepala SMPN 205 Jakarta



ABDULAH, M. Pd

NIP-197202121998031009

8. Logbook

Hari/Tanggal	Kegiatan	Pelaksanaan Ketua/Anggota	Catatan Uraian Kerja
17 Maret 2026	Pertemuan dengan pihak sekolah	Rahmah Hastuti	Bertemu dengan guru BK
18 Maret 2026	Membuat Proposal PKM	Rahmah Hastuti	Mengerjakan laporan proposal PKM
6 April 2026	Membuat Desain Poster dan Flyer	Rahmah Hastuti, Hana dan Sharon	Poster dan Flyer yang dikirim ke guru perantara
7 April 2026	Membuat PPT materi	Rahmah Hastuti, Hana dan Sharon	PPT materi yang akan disampaikan saat hari puncak
8 April 2026	Membuat Kuesioner	Rahmah Hastuti, Hana dan Sharon	Kuesioner yang akan diisi oleh para siswa
9 April 2026	Membeli Snack dan Hadiah	Rahmah Hastuti	Snack yang diberikan kepada sekolah sebagai tanda kecil terima kasih
9 April 2026		Rahmah Hastuti	Mendapatkan surat bersedia kerjasama dari sekolah
9 April 2026	Membeli Hadiah Doorprize	Rahmah Hastuti	Hadiah untuk sesi games
10 April 2026	Melaksanakan Tugas PKM	Rahmah Hastuti, Hana dan Sharon	Hari puncak pelaksanaan tugas PKM
16 Mei 2026	Membuat Laporan kemajuan	Rahmah Hastuti	Laporan kemajuan yang diperlukan sebagai bagian dari Laporan Monev dan dikerjakan sesuai dengan template yang diberikan
6 Juni 2026	Membuat Poster Edukatif	Rahmah Hastuti, Hana dan Sharon	Membuat poster edukatif secara bersama
12 Juni 2026	Membuat Laporan Prototype	Rahmah Hastuti,	Membuat Laporan Prototype bersama sesuai dengan template yang telah diberikan

12 Juni 2026	Pengajuan HKI	Rahmah Hastuti,	Pengajuan ke HKI yang dikerjakan secara bersama
12 Juni 2026	Membuat Logbook	Rahmah Hastuti,	Pembuatan logbook yang dikerjakan bersama dan sesuai dengan template
14 Juni 2026	Mengolah data	Rahmah Hastuti	
15 Juni 2026	Membuat Laporan Kemajuan	Rahmah Hastuti	dikerjakan bersama dan sesuai dengan template