COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

PSIKOEDUKASI *FOCUS AND GROW*: PENGUATAN REGULASI DIRI DAN PENGELOLAAN STRES PADA SISWA SMA

Agustina[1], Olivia Aldisa[2], Dastin Imanuel[3], Justin Imannuel[4]
Program Studi Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta[1,2,3,4]
e-mail: agustina@fpsi.untar.ac.id

Diterima: *23/10/2026*; Direvisi: *10/11/2026*; Diterbitkan: *15/11/2026*

ABSTRAK

Siswa sekolah menengah atas menghadapi tuntutan akademik dan nonakademik yang beragam, sementara aktivitas digital seperti permainan dan media sosial turut bersaing memperebutkan waktu dan perhatian mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa SMA Permata Indah Jakarta mengenai pengelolaan fokus, tanggung jawab dan regulasi diri, pengelolaan stres, serta pengembangan potensi melalui program psikoedukasi FOCUS & GROW. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada 17 September 2026 di Bumi Perkemahan Cibubur dan diikuti oleh 71 siswa serta 11 guru pendamping. Psikoedukasi interaktif dilaksanakan dalam empat sesi, yaitu FOCUS, OWN, STAY WELL, dan GROW, melalui ceramah singkat, simulasi, diskusi, dan lembar refleksi. Evaluasi dilakukan secara deskriptif-kualitatif melalui observasi terhadap respons dan keterlibatan peserta berdasarkan empat indikator ketercapaian. Hasil menunjukkan bahwa peserta dapat mengenali sumber distraksi dan strategi fokus, mengidentifikasi tindakan yang berada dalam kendali diri, mengenali tanda stres serta sumber dukungan, dan merumuskan langkah pengembangan diri. Langkah yang paling banyak diidentifikasi peserta adalah memperbaiki pola tidur, membatasi distraksi digital, dan memanfaatkan dukungan orang terdekat. Temuan ini menggambarkan respons, pemahaman, dan refleksi peserta selama kegiatan, bukan hasil pengukuran efektivitas program atau bukti perubahan perilaku berkelanjutan. Oleh karena itu, pendampingan sekolah dan evaluasi lanjutan diperlukan untuk memantau penerapan langkah yang telah dirumuskan peserta.
Kata Kunci: *Distraksi Digital, Psikoedukasi, Regulasi Diri, Remaja, Stres*

ABSTRACT

Senior high school students face diverse academic and non-academic demands, while digital activities such as gaming and social media compete for their time and attention. This community service program aimed to improve students' understanding at SMA Permata Indah Jakarta of focus management, responsibility and self-regulation, stress management, and potential development through the FOCUS & GROW psychoeducation program. The activity was conducted face-to-face on September 17, 2026, at Bumi Perkemahan Cibubur and involved 71 students and 11 accompanying teachers. The interactive psychoeducation program consisted of four sessions, namely FOCUS, OWN, STAY WELL, and GROW, delivered through brief lectures, simulations, discussions, and reflection worksheets. Evaluation was conducted using a descriptive qualitative approach through observations of participants' responses and engagement based on four achievement indicators. The results showed that participants were able to identify sources of distraction and focus strategies, recognize actions within their personal control, identify signs of stress and sources of support, and formulate personal development steps. The most frequently identified actions included improving sleep patterns,

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16655

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

limiting digital distractions, and utilizing support from people around them. These findings describe participants' responses, understanding, and reflections during the activity rather than measured program effectiveness or evidence of sustained behavioral change. Therefore, school-based support and further evaluation are needed to monitor the implementation of the steps formulated by participants.
Keywords: *Adolescents, Digital Distraction, Psychoeducation, Self-Regulation, Stress*

PENDAHULUAN

Remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, ketika individu mencoba berbagai peran dan pilihan untuk menemukan identitas yang koheren (Branje et al., 2021); dinamika eksplorasi dan komitmen pada masa ini ikut menentukan identitas pada masa dewasa awal (Becht et al., 2021). Kegiatan akademik, organisasi, dan pertemanan menjadi wahana eksplorasi tersebut, tetapi sekaligus menambah tuntutan yang harus diatur. Tanpa kemampuan menentukan prioritas dan menjaga perhatian, siswa dapat terlihat sibuk namun tertinggal dalam menyelesaikan hal yang paling penting.

Kondisi semacam ini disampaikan oleh SMA Permata Indah Jakarta sebagai mitra kegiatan. Berdasarkan hasil koordinasi awal dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa siswa menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu di tengah tuntutan akademik dan keterlibatan dalam berbagai kegiatan sekolah. Kondisi tersebut semakin kompleks karena sebagian siswa juga banyak menghabiskan waktu untuk bermain gawai dan permainan digital. Pihak sekolah secara khusus mengidentifikasi tiga permasalahan yang perlu mendapat perhatian, yaitu kesulitan membagi waktu antara kegiatan akademik dan aktivitas lainnya, belum konsistennya kemampuan menentukan tugas berdasarkan skala prioritas, serta mudahnya perhatian siswa teralihkan sehingga pekerjaan yang sedang dilakukan tidak terselesaikan secara optimal. Permasalahan ini memperlihatkan bahwa kebutuhan mitra tidak hanya berkaitan dengan pengurangan penggunaan perangkat digital, tetapi juga penguatan keterampilan mengelola perhatian, waktu, dan tanggung jawab terhadap tugas. Penelitian menunjukkan bahwa distraksi akibat media sosial umum dialami remaja dalam keseharian (Siebers et al., 2023), dan bahwa jenis penggunaan *smartphone* serta *fear of missing out* berhubungan dengan lamanya waktu layar remaja (Song & Kim, 2022). Aktivitas digital dengan demikian menjadi pesaing nyata bagi waktu belajar siswa.

Persoalan tersebut pada dasarnya menyangkut regulasi diri, yaitu proses siklis yang mencakup perencanaan dan penetapan tujuan, pelaksanaan strategi disertai pemantauan, serta refleksi atas hasil (Panadero, 2017). Penjelasan tersebut diperkuat oleh Heikkinen et al. (2023), yang mengidentifikasi tiga tahapan utama regulasi diri, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi sebagai proses yang saling berkaitan. Selanjutnya, Alhazbi et al. (2024), menegaskan pentingnya pemantauan aktivitas belajar, pengelolaan waktu, dan keterlibatan individu dalam mengatur proses belajarnya. Dengan demikian, regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menetapkan tujuan, tetapi juga mencakup konsistensi dalam menjalankan strategi, mengevaluasi kemajuan, dan melakukan penyesuaian ketika hasil yang dicapai belum sesuai dengan tujuan. Pada siswa sekolah menengah, *self-regulated learning* dan prokrastinasi berhubungan dengan stres akademik, kesejahteraan subjektif, dan prestasi (García-Ros et al., 2023). Tuntutan yang menumpuk juga berpotensi menimbulkan stres. Menurut teori transaksional Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika seseorang menilai tuntutan yang dihadapinya melampaui sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Penjelasan tersebut diperkuat oleh Hasanah (2024), yang menguraikan bahwa munculnya stres berkaitan

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16655

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

dengan proses penilaian individu terhadap tuntutan yang dihadapi serta ketersediaan sumber daya untuk mengatasinya. Dengan demikian, banyaknya tuntutan tidak selalu secara langsung menimbulkan stres, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan dan menilai kemampuannya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Pada remaja, stres akademik berkaitan dengan kecemasan akademik dan *academic burnout* (Gao, 2023). Karena itu, upaya mendorong produktivitas perlu disertai kemampuan mengenali kondisi diri, beristirahat, dan mencari dukungan.

Psikoedukasi telah digunakan untuk membekali siswa dengan keterampilan semacam itu. Program berbasis kognitif-perilaku dapat menurunkan *school burnout* pada siswa sekolah menengah (Ulaş & Seçer, 2022), sedangkan intervensi singkat *growth mindset* dapat menumbuhkan keyakinan bahwa kemampuan dapat dilatih meskipun efeknya bergantung pada konteks sekolah (Yeager et al., 2019; Yeager & Dweck, 2020). Di Indonesia, psikoedukasi bagi siswa SMA juga telah diterapkan pada topik regulasi emosi (Ninawati et al., 2026). Kajian terhadap penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa program psikoedukasi telah menyasar aspek-aspek tertentu, seperti pencegahan kejenuhan akademik, pengembangan pola pikir bertumbuh, dan regulasi emosi. Namun, masing-masing kajian tersebut lebih berfokus pada aspek tertentu dan belum secara langsung menggambarkan pengintegrasian empat kebutuhan yang teridentifikasi pada mitra, yaitu pengelolaan fokus, tanggung jawab dan regulasi diri, pengelolaan stres, serta pengembangan potensi dalam satu rangkaian kegiatan. Dengan demikian, kebutuhan pengembangan program dalam kegiatan ini terletak pada upaya menghubungkan keempat aspek tersebut secara terpadu, bukan semata-mata menghadirkan materi psikoedukasi yang berdiri sendiri.

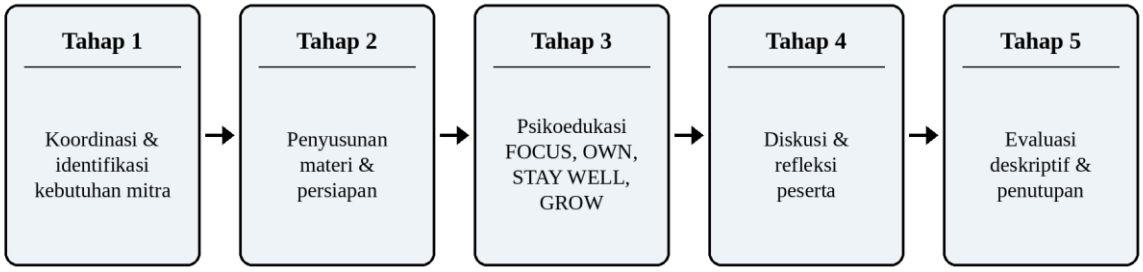
Berangkat dari kebutuhan mitra dan kajian tersebut, tim merancang psikoedukasi FOCUS & GROW yang terdiri atas empat bagian: FOCUS (mengelola perhatian, distraksi, dan prioritas), OWN (tanggung jawab dan regulasi diri), STAY WELL (mengenali dan mengelola stres), serta GROW (mengenali kekuatan dan mengembangkan potensi). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa pada keempat area tersebut dan selaras dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya Tujuan 3, target 3.4 tentang promosi kesehatan mental dan kesejahteraan, serta Tujuan 4 tentang pendidikan berkualitas (United Nations, n.d.-a, n.d.-b). Relevansi kegiatan ini diperkuat oleh Suryaputri et al. (2024), yang menunjukkan pentingnya program kesehatan mental berbasis sekolah dalam meningkatkan pengetahuan dan mendukung perilaku kesehatan mental siswa. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan pemahaman siswa, tetapi juga mendukung upaya menciptakan lingkungan pendidikan yang memperhatikan kesehatan mental dan kesejahteraan peserta didik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada 17 September 2026 pukul 13.00–15.00 WIB di Bumi Perkemahan Cibubur sebagai bagian dari rangkaian kegiatan perkemahan sekolah. Peserta terdiri atas 71 siswa SMA Permata Indah Jakarta dan 11 guru pendamping. Psikoedukasi disampaikan oleh ketua tim (psikolog) bersama dua mahasiswa profesi psikologi sebagai fasilitator, dengan teknik ceramah singkat, simulasi, diskusi kelompok, dan lembar refleksi. Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui observasi oleh ketua tim dan dua mahasiswa profesi psikologi menggunakan lembar observasi yang sama. Sebelum kegiatan, tim menyamakan pemahaman mengenai aspek pengamatan agar proses observasi dan pencatatan berlangsung secara konsisten. Kegiatan berlangsung dalam lima tahap (Gambar 1), sedangkan materi dan aktivitas setiap sesi dirangkum pada Tabel 1.

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16655

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 1. Materi dan Aktivitas Psikoedukasi FOCUS & GROW

Sesi	Fokus Materi	Aktivitas/Strategi
FOCUS	Prioritas, sumber distraksi, perhatian sebagai sumber daya terbatas, pengelolaan waktu.	*Distracted Challenge* dan *debrief*; strategi F-O-C-U-S (*find your priority, organize, cut distractions, use your time, stop and review*); blok fokus 25 menit.
OWN	Tanggung jawab, hal di dalam dan di luar kendali, tanggung jawab vs. menyalahkan diri, prokrastinasi.	*My Control Circle*; strategi *2-minute start.*
STAY WELL	Stres sebagai sinyal, tanda stres, kelelahan berkepanjangan (*burnout*), strategi pemulihan.	*Stress Thermometer* (refleksi mandiri skala 0–10, bukan diagnosis); strategi *sleep, move, connect, relax, ask for help.*
GROW	Kekuatan diri, potensi nonakademik, *growth mindset.*	*My Next Step* (hal yang ingin diperbaiki, distraksi terbesar, kebiasaan baru, pendukung, waktu memulai).

Sebagaimana dirangkum pada Tabel 1, sesi STAY WELL memuat aktivitas refleksi mandiri menggunakan *Stress Thermometer* untuk membantu siswa mengenali tingkat stres yang dirasakan pada skala 0–10. Instrumen ini digunakan sebagai sarana refleksi, bukan sebagai alat diagnosis atau penilaian klinis. Hasil refleksi tidak digunakan untuk menetapkan kondisi psikologis siswa. Siswa yang merasakan tingkat stres tinggi diarahkan untuk mencari dukungan dari orang dewasa yang dipercaya atau tenaga profesional yang sesuai. Dengan demikian, kegiatan ini terbatas pada pemberian informasi dan pengenalan strategi pengelolaan stres, bukan pemeriksaan, diagnosis, maupun penanganan klinis.

Ketercapaian kegiatan dievaluasi secara deskriptif-kualitatif melalui observasi tim selama kegiatan serta penelaahan respons lisan dan tertulis peserta dalam simulasi, diskusi, dan aktivitas refleksi. Observasi dilakukan oleh ketua tim psikolog dan dua mahasiswa profesi psikologi menggunakan lembar observasi yang sama dengan kriteria pengamatan yang telah disepakati sebelum kegiatan. Data respons peserta kemudian dikelompokkan berdasarkan empat indikator, yaitu kemampuan peserta (1) mengenali sumber distraksi dan strategi mempertahankan fokus, (2) membedakan hal yang berada di dalam dan di luar kendali, (3)

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16655

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

mengenali tanda stres dan strategi pemulihan, serta (4) menentukan langkah konkret untuk pengembangan diri. Secara konseptual, indikator tersebut berkaitan dengan keterampilan regulasi diri dalam konteks pendidikan (Philpott-Robinson et al., 2026), pengenalan dan pengelolaan stres pada siswa sekolah menengah (Jagiello et al., 2025), serta pengembangan pola pikir bertumbuh dan potensi peserta didik (Han & Borgonovi, 2026).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Seluruh rangkaian kegiatan terlaksana sesuai rancangan dengan kehadiran 71 siswa dan 11 guru pendamping (Gambar 2 dan Gambar 3). Suasana perkemahan memberi ruang bagi aktivitas yang melibatkan gerak dan diskusi kelompok. Kegiatan dibuka dengan pertanyaan tentang pengalaman “berniat belajar, membuka HP sebentar, lalu tanpa sadar waktu habis”, yang langsung dikenali oleh peserta.



Gambar 2. Penyampaian Materi FOCUS & GROW kepada Siswa SMA Permata Indah Jakarta



Gambar 3. Interaksi dan Aktivitas bersama Peserta

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16655

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

Pada sesi FOCUS, peserta menjalankan *Distracted Challenge*, yaitu rangkaian instruksi sederhana (bertepuk tangan dua kali, berdiri, menyentuh bahu kanan, menyebut angka tujuh, lalu duduk) yang kemudian diulang dengan tempo lebih cepat. Pada putaran pertama peserta tampak ragu dan bingung, sedangkan pada putaran kedua peserta mengikuti instruksi dengan lebih tepat dan menyatakan tidak ada yang salah. Dalam *debrief*, peserta menyebut pengalaman berulang dan instruksi yang jelas sebagai hal yang membantu perhatian tetap terarah. Peserta juga telah menitipkan HP kepada guru sejak malam sebelumnya; ketika ditanya mengapa hal serupa sulit dilakukan di rumah, salah satu jawaban peserta adalah karena orang tua tidak menyimpankan HP-nya. Permainan dan tontonan drama daring disebut sebagai distraksi yang paling sering dialami.

Pada sesi OWN, peserta diberi tiga pernyataan: "Nilai saya jelek karena gurunya galak", "Saya terlambat karena macet", dan "Saya tidak mengerjakan tugas karena terlalu banyak kegiatan". Respons awal peserta cenderung menempatkan penyebab di luar diri, bahkan dengan bercanda menyalahkan pemerintah atas kemacetan. Setelah diajak menelaah bagian yang dapat dikendalikan, peserta menyebut bahwa nilai dapat diperbaiki melalui usaha, keterlambatan dapat dicegah dengan berangkat lebih awal, dan tugas dapat diselesaikan dengan mengurangi kegiatan lain. Pada aktivitas *My Control Circle*, peserta menuliskan situasi yang sering menimbulkan stres, seperti tugas menumpuk, presentasi, atau pertandingan. Diskusi kelompok kecil menghasilkan strategi membatasi waktu kegiatan lain, membiasakan jam belajar rutin alih-alih hanya belajar ketika ada tugas, menentukan prioritas berdasarkan tenggat, serta meminta bantuan orang tua atau wali kelas. Ketika diundang berbagi di forum besar, hanya sedikit peserta yang bersedia.

Pada sesi STAY WELL, peserta mengenali tanda stres pada aspek fisik, emosi, pikiran, dan perilaku; istilah *overthinking* yang akrab digunakan siswa muncul saat membahas aspek pikiran. Saat membahas kebutuhan tidur 7–8 jam, peserta mengakui sering menunda tidur karena bermain *game* atau menonton drama daring hingga larut malam, yang berujung pada sulit bangun dan terlambat ke sekolah. Pada *Stress Thermometer*, peserta awalnya enggan merespons, tetapi setelah ditanya per rentang, terdapat peserta yang menempatkan diri pada rentang 0–3, 4–6, dan 7–10. Peserta pada rentang 7–10 diarahkan untuk mencari dukungan dari guru, teman, atau orang tua, dan hal ini disampaikan kepada guru pendamping sebagai bahan tindak lanjut.

Pada sesi GROW, peserta menilai kemampuan diri pada beberapa area, seperti membuat sesuatu, bekerja sama, menghasilkan ide, mengorganisasi, memecahkan masalah, berbicara di depan umum, dan membantu orang lain. Peserta umumnya menjawab yakin mampu, kecuali pada kemampuan mengorganisasi yang dijawab "kadang-kadang bisa". Pada aktivitas *My Next Step*, jam tidur paling banyak disebut sebagai hal yang ingin diperbaiki, *game* dan rumah yang bising disebut sebagai distraksi terbesar, serta saudara dan guru disebut sebagai pendukung. Sebagai langkah awal pengembangan diri, peserta menyepakati untuk tidur lebih awal setelah kegiatan jurit malam.

Temuan pada keempat sesi tersebut diperoleh dari berbagai bentuk keterlibatan peserta, baik melalui respons lisan dalam diskusi, interaksi kelompok kecil, maupun aktivitas refleksi dan lembar kerja. Meskipun tidak semua peserta menyampaikan pendapat secara langsung dalam forum besar, respons yang muncul melalui aktivitas kelompok dan refleksi turut memberikan gambaran mengenai pemahaman serta pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan. Namun, contoh respons lisan dan perilaku yang diuraikan di atas merupakan temuan yang teramati dari peserta yang terlibat dalam aktivitas tersebut dan tidak dapat

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16655

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

digeneralisasikan sebagai respons seluruh 71 siswa. Oleh karena itu, rangkuman pada Tabel 2 menyajikan temuan kualitatif berdasarkan empat indikator ketercapaian kegiatan, bukan persentase ketercapaian atau tingkat penguasaan materi seluruh peserta.

Tabel 2. Rangkuman Respons Peserta berdasarkan Indikator Ketercapaian

Indikator	Respons Peserta yang Teramati
Mengenali distraksi dan strategi fokus	Lebih tepat pada putaran kedua *Distracted Challenge*; menyebut instruksi jelas dan pengalaman berulang sebagai pendukung fokus; menyebut permainan dan tontonan daring sebagai distraksi.
Membedakan hal di dalam dan di luar kendali	Bergeser dari menyalahkan pihak luar ke tindakan: berusaha, berangkat lebih awal, mengurangi kegiatan, jam belajar rutin, meminta bantuan orang tua atau wali kelas.
Mengenali stres dan strategi pemulihan	Mengenali *overthinking* dan tidur larut akibat permainan atau tontonan; menempatkan diri pada rentang 0–3, 4–6, dan 7–10; peserta rentang 7–10 diarahkan mencari dukungan.
Menentukan langkah pengembangan diri	Memperbaiki jam tidur; distraksi terbesar *game* dan rumah bising; pendukung saudara dan guru; mulai tidur lebih awal malam itu.

Sebagaimana dirangkum pada Tabel 2, respons peserta selama kegiatan memperlihatkan ketercapaian pada empat indikator yang menjadi sasaran psikoedukasi FOCUS & GROW. Pada aspek FOCUS, peserta dapat mengenali sumber distraksi dan mengidentifikasi kondisi yang membantu mempertahankan perhatian. Pada aspek OWN, peserta mulai mengarahkan respons dari menyalahkan faktor eksternal menuju tindakan yang dapat dilakukan dalam kendalinya. Sementara itu, pada aspek STAY WELL, peserta dapat mengenali tanda-tanda stres dan mengidentifikasi strategi pemulihan serta sumber dukungan yang dapat diakses. Pada aspek GROW, peserta mampu mengidentifikasi hal yang ingin diperbaiki, hambatan yang dihadapi, dan dukungan yang dapat membantu pengembangan diri. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kegiatan telah memfasilitasi siswa untuk mengenali kebiasaan dan kondisi diri serta merumuskan langkah perbaikan sederhana. Namun, hasil ini menggambarkan respons yang teramati selama pelaksanaan kegiatan dan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan perubahan perilaku atau peningkatan kemampuan siswa secara berkelanjutan.

Pembahasan

Hasil sesi FOCUS menunjukkan bahwa sebagian peserta dapat mengidentifikasi sumber distraksi secara spesifik, terutama permainan dan tontonan daring. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa distraksi digital merupakan pengalaman umum pada remaja (Siebers et al., 2023), dan bahwa penggunaan gawai untuk permainan serta media sosial berkaitan dengan lamanya waktu layar (Song & Kim, 2022). Dalam model regulasi diri, kesadaran akan hambatan merupakan bagian dari fase perencanaan yang memungkinkan individu memilih strategi yang sesuai (Panadero, 2017). Pengalaman menitipkan HP selama perkemahan memberikan contoh penataan lingkungan yang dapat membantu membatasi akses terhadap distraksi, sedangkan jawaban yang mengaitkan kesulitan di rumah dengan peran orang tua mengindikasikan bahwa sebagian peserta masih memandang pengendalian distraksi sebagai

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16655

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

sesuatu yang dipengaruhi faktor eksternal. Hal ini menegaskan pentingnya strategi yang dapat dijalankan secara mandiri, seperti menyimpan HP di ruangan lain selama blok belajar 25 menit.

Respons peserta pada sesi OWN memperlihatkan adanya upaya mengalihkan perhatian dari faktor eksternal, seperti guru atau kemacetan, menuju tindakan yang dapat dilakukan dalam kendali diri. Hal tersebut berkaitan dengan proses merencanakan dan menyesuaikan strategi yang menjadi bagian dari regulasi diri (Panadero, 2017). Strategi yang dihasilkan peserta, seperti jam belajar rutin dan penetapan prioritas berdasarkan tenggat, juga menunjukkan bahwa peserta dapat mengidentifikasi beberapa tindakan yang berpotensi membantu mengatasi penundaan dan tugas yang menumpuk. Kesadaran ini relevan karena prokrastinasi berperan dalam hubungan antara *self-regulated learning* dan stres akademik pada siswa sekolah menengah (García-Ros et al., 2023). Penegasan bahwa bertanggung jawab berbeda dengan menyalahkan diri sendiri penting agar refleksi tidak berubah menjadi kritik diri yang justru menambah tekanan.

Temuan sesi STAY WELL memperlihatkan keterkaitan langsung antara distraksi digital dan kesejahteraan: permainan dan tontonan daring tidak hanya mengganggu fokus belajar, tetapi juga memotong waktu tidur sehingga berdampak pada kondisi fisik dan kedisiplinan. Pandangan stres sebagai alarm sejalan dengan teori transaksional yang menempatkan penilaian individu terhadap tuntutan dan sumber dayanya sebagai inti pengalaman stres (Lazarus & Folkman, 1984). Respons peserta yang menempatkan diri pada rentang 7–10 menunjukkan bahwa latihan refleksi memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengenali tingkat stres yang mereka rasakan. Namun, hasil tersebut merupakan penilaian subjektif peserta dan tidak dapat diperlakukan sebagai hasil penapisan klinis atau dasar untuk menyimpulkan kondisi psikologis mereka. Mengingat stres akademik pada remaja berkaitan dengan kecemasan dan *academic burnout* (Gao, 2023), temuan ini perlu ditindaklanjuti oleh sekolah melalui pendampingan, sebagaimana program psikoedukasi berbasis kognitif-perilaku yang dilaksanakan secara berkelanjutan terbukti menurunkan *school burnout* (Ulaş & Seçer, 2022).

Pada sesi GROW, jawaban “kadang-kadang bisa” untuk kemampuan mengorganisasi menggambarkan adanya kesadaran peserta terhadap aspek pengembangan diri yang masih dirasakan belum optimal. Respons tersebut juga berkaitan dengan persoalan pengaturan waktu yang dibahas pada sesi sebelumnya, sehingga memperlihatkan relevansi materi FOCUS dan OWN dengan pengalaman peserta. Pengenalan kalimat “belum bisa” sebagai pengganti “tidak bisa” mengacu pada prinsip *growth mindset*, yaitu keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha, strategi, dan proses belajar (Yeager et al., 2019; Yeager & Dweck, 2020). Relevansi pendekatan ini didukung oleh Alexander et al. (2024), yang menunjukkan bahwa psikoedukasi *growth mindset* dapat meningkatkan aspek perencanaan dalam regulasi diri siswa. Dengan demikian, penggunaan ungkapan “belum bisa” diharapkan dapat membantu siswa memandang kesulitan sebagai bagian dari proses belajar, meningkatkan kemauan untuk mencoba strategi baru, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan. Rencana yang dirumuskan peserta pada My Next Step bersifat kecil, spesifik, dan segera dilakukan, sehingga dapat menjadi langkah awal yang realistis untuk dicoba dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, pelaksanaan rencana tersebut belum dapat dipastikan karena tidak dilakukan pemantauan setelah kegiatan.

Secara keseluruhan, respons dan aktivitas peserta selama kegiatan memperlihatkan keterkaitan dengan empat indikator ketercapaian yang telah ditetapkan. Pengintegrasian produktivitas dan kesejahteraan psikologis dalam satu program tampak relevan dengan pengalaman yang disampaikan peserta, karena distraksi, tanggung jawab, stres, dan pola tidur

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16655

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

saling berkaitan dalam pengalaman peserta. Sejalan dengan psikoedukasi serupa pada siswa SMA (Ninawati et al., 2026), aktivitas yang dekat dengan pengalaman sehari-hari memudahkan peserta mengaitkan materi dengan kehidupannya. Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu evaluasi yang bersifat deskriptif-kualitatif sehingga besarnya perubahan belum dapat diukur, respons yang teramati terutama berasal dari peserta yang aktif berbicara, serta pelaksanaan satu kali dalam konteks perkemahan sehingga penerapan langkah peserta belum dapat dipantau. Oleh karena itu, temuan kegiatan ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran respons, pemahaman, dan refleksi peserta selama mengikuti psikoedukasi, bukan sebagai bukti peningkatan kemampuan regulasi diri atau perubahan perilaku. Kegiatan berikutnya disarankan menggunakan pre-test dan post-test singkat, mengumpulkan lembar refleksi secara anonim, serta melibatkan guru dalam memantau langkah yang telah dirumuskan siswa.

KESIMPULAN

Psikoedukasi FOCUS & GROW telah terlaksana dengan melibatkan 71 siswa SMA Permata Indah Jakarta dan 11 guru pendamping. Berdasarkan evaluasi deskriptif-kualitatif selama kegiatan, peserta menunjukkan pemahaman awal pada empat aspek yang menjadi sasaran program, yaitu mengenali sumber distraksi dan strategi fokus, mengidentifikasi tindakan yang berada dalam kendali diri, mengenali tanda stres dan kebutuhan pemulihan, serta merumuskan langkah pengembangan diri. Salah satu langkah konkret yang paling banyak diidentifikasi peserta adalah memperbaiki pola tidur, disertai upaya membatasi distraksi digital dan memanfaatkan dukungan orang terdekat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi telah memfasilitasi peserta untuk mengenali kebiasaan, hambatan, dan potensi perbaikan dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, capaian kegiatan masih terbatas pada respons, pemahaman, dan refleksi yang teramati selama pelaksanaan sehingga belum dapat digunakan untuk menyimpulkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Selain itu, evaluasi belum mengukur besarnya perubahan kemampuan peserta melalui instrumen sebelum dan sesudah kegiatan. Oleh karena itu, sekolah disarankan menindaklanjuti program melalui pendampingan guru, khususnya bagi siswa yang membutuhkan dukungan dalam pengelolaan stres dan regulasi diri. Pelaksanaan kegiatan berikutnya juga perlu dikembangkan secara bertahap dengan evaluasi yang lebih terstruktur serta pemantauan terhadap penerapan langkah perbaikan yang telah dirumuskan peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara atas dukungan pendanaan melalui skema PKM100 Plus Periode I Tahun 2026, serta kepada SMA Permata Indah Jakarta, para guru pendamping, dan siswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alexander, A. A., Rohinsa, M., & Megarini, M. Y. (2024). Improving elementary school students' self-regulated learning through growth mindset psychoeducation. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, *10*(2), 104–114. https://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/66308

Alhazbi, S., Al-ali, A., Tabassum, A., Al-Ali, A., Al-Emadi, A., Khattab, T., & Hasan, M. A. (2024). Using learning analytics to measure self-regulated learning: A systematic review

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16655

of empirical studies in higher education. *Journal of Computer Assisted Learning*, *40*(4), 1658–1674. https://doi.org/10.1111/jcal.12982

Becht, A. I., Nelemans, S. A., Branje, S. J. T., Vollebergh, W. A. M., & Meeus, W. H. J. (2021). Daily identity dynamics in adolescence shaping identity in emerging adulthood: An 11-year longitudinal study on continuity in development. *Journal of Youth and Adolescence*, *50*(8), 1616–1633. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01370-3

Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, *31*(4), 908–927. https://doi.org/10.1111/jora.12678

Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1133706. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706

García-Ros, R., Pérez-González, F., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, *42*(30), 26602–26616. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8

Han, S. W., & Borgonovi, F. (2026). Growth mindsets and achievement: Evidence across academic and creative domains from an international perspective. *Journal of Adolescence*, *98*(4), 1064–1074. https://doi.org/10.1002/jad.70117

Hasanah, N. (2024). Stresor tantangan dan hambatan: Sebuah tinjauan kritis kerangka teoritis multipel. *Jurnal Dinamika Manajemen*, *12*(2), 49–57. https://online-journal.unja.ac.id/jmbp/article/view/32657

Heikkinen, S., Saqr, M., Malmberg, J., & Tedre, M. (2023). Supporting self-regulated learning with learning analytics interventions: A systematic literature review. *Education and Information Technologies*, *28*, 3059–3088. https://doi.org/10.1007/s10639-022-11281-4

Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, *56*(6), 1836–1869. https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Ninawati, N., DCJ, D. F., & Arifin, G. A. (2026). Psikoedukasi regulasi emosi pada siswa SMA. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(2), 898–909. https://doi.org/10.51878/community.v6i2.10778

Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, *8*, 422. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422

Philpott-Robinson, K., Leonard, C., Southall, A., Lane, A., Wales, K., & Regan, C. (2026). Conceptualising and effectuating self-regulation, self-regulated learning and executive function in education contexts for children and adolescents: A scoping review. *British Journal of Special Education*, *53*(2), 234–247. https://doi.org/10.1111/1467-8578.70085

Siebers, T., Beyens, I., Pouwels, J. L., & Valkenburg, P. M. (2023). Explaining variation in adolescents' social media-related distraction: The role of social connectivity and disconnectivity factors. *Current Psychology*, *42*(34), 29955–29968. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03844-y

Song, H.-Y., & Kim, J.-H. (2022). Smartphone use type, fear of missing out, social support, and smartphone screen time among adolescents in Korea: Interactive effects. *Frontiers in Public Health*, *10*, 822741. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.822741

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16655

Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Arfines, P. P., Rachmalina, R., Idaiani, S., Sitorus, N., Rosha, B. C., Khotimah, E. N., & Setiyawati, D. (2024). The effects of a school-based mental health program on students' knowledge, behavior, and depression: A quasi-experimental study in four Indonesian high schools. *Journal of Population and Social Studies, 32*, 243–261. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jpss/article/view/269755

Ulaş, S., & Seçer, İ. (2022). Developing a CBT-based intervention program for reducing school burnout and investigating its effectiveness with mixed methods research. *Frontiers in Psychology, 13*, 884912. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.884912/full

United Nations. (n.d.-a). *Goal 3: Good health and well-being*. Department of Economic and Social Affairs, Sustainable Development. https://sdgs.un.org/goals/goal3

United Nations. (n.d.-b). *Goal 4: Quality education*. Department of Economic and Social Affairs, Sustainable Development. https://sdgs.un.org/goals/goal4

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *American Psychologist, 75*(9), 1269–1284. https://doi.org/10.1037/amp0000794

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., Tipton, E., Schneider, B., Hulleman, C. S., Hinojosa, C. P., Paunesku, D., Romero, C., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Iachan, R., Buontempo, J., Yang, S. M., Carvalho, C. M., … Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature, 573*(7774), 364–369. https://doi.org/10.1038/s41586-019-1466-y

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16655