

Self Regulations dalam membentuk Kesehatan Mental di Kalangan Siswa MTSS Al-Mujahidin Desa Gunung Bungsu

Fikri Idris¹ Fatmawati², Wandu³, Ardiansyah⁴, Raditia Asbel Putra⁵

Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau^{1,5}; Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau²; Fakultas Ilmu Hukum Universitas Islam Riau^{4,5}

Email Korespondensi: imamriaualan@comm.uir.ac.id

Diterima: 20-11-2025 Disetujui: 01-12-2025 Diterbitkan: 15-12-2025

Abstrak

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di MTSS Al-Mujahidin, Desa Gunung Bungsu, bertujuan untuk mengatasi masalah kecanduan gadget di kalangan siswa dengan menggunakan pendekatan teori self-regulation atau pengaturan diri. Program ini dirancang untuk membantu siswa memahami dan mengelola penggunaan gadget mereka dengan cara yang lebih sehat dan terkendali. Melalui pelatihan dan sosialisasi, siswa diberikan pemahaman tentang pentingnya pengaturan diri yang mencakup pemantauan diri, penilaian diri, dan evaluasi diri dalam pengelolaan perilaku. Teori self-regulation ini juga mengajarkan pentingnya efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Penerapan teori ini di lingkungan pendidikan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan regulasi diri siswa, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka. Program ini memberikan solusi berbasis ilmiah untuk mengatasi kecanduan gadget dan mendukung perkembangan siswa yang lebih seimbang dan produktif.

Kata Kunci: Self Regulation; Kesehatan Mental; MTSS Al-Mujahidin.

Abstract

The community service program implemented at MTSS Al-Mujahidin, Gunung Bungsu Village, aims to address gadget addiction among students by using a self-regulation approach. This program is designed to help students understand and manage their gadget use in a healthier and more controlled manner. Through training and socialization, students are given an understanding of the importance of self-regulation, which includes self-monitoring, self-assessment, and self-evaluation in behavior management. The theory of self-regulation also teaches the importance of self-efficacy, which is an individual's belief in their ability to regulate their behavior to achieve certain goals. The application of this theory in an educational environment is expected to improve students' self-

regulation skills, which will have a positive impact on their psychological well-being and academic achievement. This program provides a science-based solution to overcome gadget addiction and supports more balanced and productive student development.

Keywords: *Self Regulation; Mental Health; MTSS Al-Mujahidin.*

PENDAHULUAN

Analisis Situasi dan Permasalahan Mitra. MTSS AL MUJAHIDIN adalah sebuah lembaga pendidikan swasta yang berada di bawah naungan Kementerian Agama, terletak di Desa Gunung Bungsu, Kecamatan XIII Koto Kampar, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Sekolah ini memiliki Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 10499148 dan telah berhasil mengukuhkan dirinya sebagai salah satu sekolah menengah pertama yang memiliki kualitas pendidikan yang baik di wilayah tersebut.

Dengan status terakreditasi B yang tercatat dalam Surat Keputusan (SK) 266/BAP-SM/KP-09/X/2014, MTSS AL MUJAHIDIN menunjukkan komitmennya untuk memberikan pendidikan berkualitas bagi para siswanya. Sekolah ini berusaha keras untuk terus meningkatkan mutu pembelajaran dengan memanfaatkan akses internet dan berbagai sumber daya yang tersedia, sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan lebih efektif.

Sebagai lembaga pendidikan yang berkomitmen tinggi, MTSS AL MUJAHIDIN menjadi pilihan utama bagi orang tua yang menginginkan pendidikan berkualitas dan berbudi pekerti luhur bagi anak-anak mereka. Dengan suasana belajar yang kondusif, didukung oleh pengajar yang berkompeten, sekolah ini siap mencetak generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki akhlak yang mulia, siap menghadapi tantangan di masa depan.

Permasalahan yang ada di MTSS Gunung Bungsu adalah masalah Penggunaan Gadget yang berlebihan di kalangan Siswa yang mengakibatkan munculnya masalah Kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan secara keseluruhan, dan hubungannya dengan regulasi diri semakin diakui dalam penelitian psikologis. Regulasi diri melibatkan kemampuan untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku seseorang untuk mencapai tujuan pribadi, sehingga memainkan peran penting dalam hasil kesehatan mental (Hajifathali, Ghorbani, and Rostami 2021). Bukti empiris mendukung bahwa individu yang memiliki keterampilan pengaturan diri yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, terutama dalam konteks tantangan yang berhubungan dengan stres dan gangguan emosional (Sousa et al. 2021).

Kecanduan gadget juga dapat berdampak pada kemampuan sosial siswa di MTSS Al-Mujahidin. Mereka cenderung lebih nyaman berinteraksi melalui dunia maya dan kehilangan keterampilan komunikasi langsung, yang pada akhirnya mengurangi kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang sehat di dunia nyata. Ini menjadi masalah serius, karena keterampilan sosial yang baik sangat penting untuk perkembangan mental dan emosional siswa, serta kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Selain itu, kecanduan gadget di kalangan siswa MTSS AL MUJAHIDIN juga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mereka. Banyak siswa yang kesulitan untuk fokus pada pelajaran di sekolah karena gangguan dari notifikasi gadget atau godaan untuk mengakses aplikasi yang tidak terkait dengan kegiatan belajar. Akibatnya, prestasi akademik mereka dapat menurun, dan mereka menjadi kurang termotivasi untuk belajar secara efektif.

Oleh karena itu, sangat penting bagi pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk bekerja sama dalam mengatasi permasalahan ini. MTSS AL MUJAHIDIN, dengan fokus pada pengembangan karakter dan nilai-nilai keagamaan, memiliki peluang besar untuk memberikan pendidikan yang tidak hanya mengajarkan ilmu pengetahuan, tetapi juga membekali siswa dengan pemahaman tentang pentingnya pengelolaan waktu yang bijak dan dampak buruk dari kecanduan gadget.

Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk memberikan pelatihan kepada Siswa MTSS Al- Mujahidin Desa Gunung Bungsu dalam mengelola Diri untuk membentuk Kesehatan Mental. Kaitannya dengan MBKM, IKU, dan fokus pengabdian kepada masyarakat ini terkait dengan memiliki keterkaitan yang erat dengan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dan Indikator Kinerja Utama (IKU) Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau (UIR). Kegiatan memberikan ruang pada Fakultas Psikologi yang terdiri dari Dosen dan Mahasiswa untuk berinovasi dan berkontribusi mendukung pencapaian IKU Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, terutama dalam aspek pengabdian kepada masyarakat, pengembangan keterampilan praktis mahasiswa, dan penguatan hubungan antara akademik dan dunia nyata.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka tim pengabdian kepada masyarakat Fakultas Psikologi melakukan pelatihan pengabdian masyarakat dengan Judul "*Self Regulations* dalam membentuk Kesehatan Mental di Kalangan Siswa MTSS Al-Mujahidin Desa Gunung Bungsu".

METODE PENERAPAN

Metode dan tahapan atau Langkah pengabdian

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di MTSS Al-Mujahidin, Desa Gunung Bungsu, Kecamatan XIII Koto Kampar, Kabupaten Kampar, yang bertujuan mengatasi kecanduan gadget di kalangan siswa melalui pembelajaran teori self-regulation, dilakukan dengan pendekatan yang komprehensif yang melibatkan lima aspek utama, yaitu sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai setiap aspek dalam metode pelaksanaan pengabdian tersebut:

Sosialisasi

Dalam sesi ini, para peserta diperkenalkan dengan konsep dasar self-regulation, dampak negatif kecanduan gadget, dan pentingnya memiliki keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kegiatan lainnya. Para orang tua dan guru diberi pemahaman tentang peran mereka dalam mendukung pengaturan waktu siswa, sementara siswa diberi informasi yang jelas mengenai cara-cara efektif untuk mengelola waktu dan mengurangi ketergantungan pada gadget. Sosialisasi diikuti oleh siswa dan disampaikan oleh tim pengabdian untuk menjelaskan pengertian self regulations untuk menjamin pemahaman siswa dalam memahami konsep pengendalian diri.

Pelatihan

Dalam pelatihan ini, siswa juga diajarkan cara mengidentifikasi aktivitas yang lebih bermanfaat dan bagaimana mengatur waktu mereka agar lebih produktif tanpa harus mengorbankan waktu untuk belajar atau berinteraksi dengan orang lain. Pelatihan ini bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat dalam penggunaan gadget, dengan fokus pada pengendalian diri dan pengaturan waktu. Secara praktis diharapkan para siswa mampu mengembangkan dan memahami praktik dalam pengendalian diri.

Penerapan Teknologi

Penerapan teknologi dalam program ini mencakup pengenalan kepada siswa tentang pembelajaran online kepada siswa agar dapat lebih fokus pada kegiatan yang bermanfaat dan mengurangi waktu yang dihabiskan untuk kegiatan tidak produktif di gadget. Penerapan teknologi dilakukan dengan memberikan peta jalan pada siswa untuk dapat memahami penggunaan gadget dengan lebih baik, dengan memahami pengendalian diri untuk membatasi diri dalam memanfaatkan media sosial dan teknologi tersebut dengan bijaksana.

Pendampingan dan Evaluasi

Evaluasi ini mencakup pengamatan terhadap perubahan perilaku siswa, seperti penurunan waktu yang dihabiskan untuk gadget, peningkatan konsentrasi belajar, dan peningkatan interaksi sosial. Feedback yang konstruktif diberikan selama pendampingan untuk membantu siswa memperbaiki teknik pengaturan diri mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam upaya mengatasi masalah kecanduan gadget di kalangan siswa MTSS AL MUJAHIDIN yang terletak di Desa Gunung Bungsu, Kecamatan XIII Koto Kampar, Kabupaten Kampar, salah satu solusi yang diterapkan dalam program pengabdian masyarakat adalah melalui pelatihan, sosialisasi, dan pembelajaran teori self-regulation atau pengaturan diri. Program ini bertujuan untuk membantu siswa memahami dan mengelola penggunaan gadget mereka secara lebih sehat dan terkendali. Pendekatan ilmiah dan teoritis dalam mengatasi masalah ini dilakukan dengan mengajarkan teknik pengaturan diri yang berbasis teori self-regulation.



Gambar 1: Foto Bersama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MTSS Al-Mujahidin, Desa Gunung Bungsu, Kabupaten Kampar

Teori regulasi diri adalah kerangka kerja komprehensif yang menjelaskan bagaimana individu mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka dalam mengejar tujuan pribadi. Teori ini mencakup berbagai komponen, seperti pemantauan diri, penilaian diri, dan evaluasi diri, yang

secara kolektif berkontribusi pada pengaturan perilaku dan pencapaian tujuan (Tougas et al. 2015). Teori ini menegaskan bahwa regulasi diri yang efektif sangat penting untuk kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan psikologis (Teixeira et al. 2015).

Salah satu aspek utama dari teori regulasi diri adalah interaksinya dengan efikasi diri, yang mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk menjalankan perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian kinerja tertentu (Xu and Qiu 2021). Penelitian menunjukkan bahwa rasa efikasi diri yang kuat secara positif memengaruhi praktik pengaturan diri. Misalnya, Annesi menemukan bahwa perubahan dalam keterampilan pengaturan diri dimediasi oleh hambatan efikasi diri dalam konteks penurunan berat badan (Xu and Qiu 2021). Pengaturan diri juga merupakan bagian integral untuk memerangi penundaan, yang dapat dilihat sebagai kegagalan regulasi (Annesi 2020). Pengaturan diri dapat dipengaruhi oleh tekanan eksternal, seperti pengawasan yang kejam di tempat kerja, yang mengarah pada peningkatan ketegangan kerja (Barreto-Galeano et al. 2025). Hal menunjukkan bahwa lingkungan dapat memfasilitasi atau menghambat hasil pengaturan diri (McAllister, Mackey, and Perrewé 2017). Pengaturan diri tidak terjadi dalam ruang hampa dan dipengaruhi oleh dinamika interpersonal dan isyarat lingkungan.

Penerapan teori pengaturan diri meluas ke lingkungan pendidikan, di mana pembelajaran yang diatur sendiri sangat penting untuk kesuksesan akademik. Pembelajaran berbasis ePortofolio secara positif mempengaruhi berbagai variabel pembelajaran yang diatur sendiri, termasuk pengaturan diri metakognitif dan orientasi tujuan intrinsik (Ozimek, Baer, and Förster 2017). Hal ini mendukung pandangan bahwa strategi pendidikan yang mendorong regulasi diri dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Selain itu, integrasi regulasi diri dalam pedagogi dapat meningkatkan keterampilan kognitif yang sangat penting untuk pembelajaran dan adaptasi seumur hidup (Nguyen and Ikeda 2015).

Dalam upaya mengatasi masalah kecanduan gadget di kalangan siswa MTSS AL MUJAHIDIN yang terletak di Desa Gunung Bungsu, Kecamatan XIII Koto Kampar, Kabupaten Kampar, salah satu solusi yang diterapkan dalam program pengabdian masyarakat adalah melalui pelatihan, sosialisasi, dan pembelajaran teori self-regulation atau pengaturan diri. Program ini bertujuan untuk membantu siswa memahami dan mengelola penggunaan gadget mereka secara lebih sehat dan terkendali. Pendekatan ilmiah dan teoritis dalam mengatasi masalah ini dilakukan dengan mengajarkan teknik pengaturan diri yang berbasis teori self-regulation

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di MTSS Al-Mujahidin, Desa Gunung Bungsu, bertujuan untuk mengatasi masalah kecanduan gadget di kalangan siswa dengan pendekatan teori self-regulation atau pengaturan diri. Melalui pelatihan dan sosialisasi, siswa diajarkan untuk mengelola penggunaan gadget mereka secara lebih sehat dan terkendali. Teori self-regulation ini membantu siswa memahami bagaimana mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan pribadi yang lebih baik. Selain itu, teori ini juga mengajarkan pentingnya efikasi diri yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola perilaku mereka. Penerapan teori ini di lingkungan pendidikan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan regulasi diri siswa, yang pada gilirannya dapat memperbaiki hasil belajar dan kesejahteraan psikologis mereka. Dengan pendekatan yang berbasis pada ilmu pengetahuan dan teori yang relevan, program ini memberikan solusi yang efektif untuk masalah kecanduan gadget dan meningkatkan kualitas hidup serta prestasi akademik siswa di MTSS Al-Mujahidin.

DAFTAR PUSTAKA

- Annesi, James J. 2020. "Relationships Between Learned Self-Regulatory Skills and Changes in Weight-Loss Behaviors: Mediation by Barriers Self-Efficacy." *Journal of Prevention and Health Promotion* 1(2):264–87. doi:10.1177/2632077020975140.
- Barreto-Galeano, M. I., D. Rico-Revelo, A. Velandia-Morales, D. Aguilar-Pardo, D. C. Garzón-Velandia, J. C. Carvajal-Builes, A. Carrillo-Ramírez, and J. M. Sabucedo-Cameselle. 2025. "Differentiated Politicization of Discourses on Twitter in Response to COVID-19: A Comparison of Local Governments in Colombia | Politización Diferenciada de Discursos En Twitter Ante La COVID-19: Comparación de Gobiernos Locales En Colombia." *Revista Latina de Comunicacion Social* 2025(83). doi:10.4185/rllcs-2025-2307.
- Hajifathali, Fatemeh, Nima Ghorbani, and Reza Rostami. 2021. "The Relationship Between Integrative Self-Knowledge, Mindfulness, Self-Control, and Mental Health Parameters." *Propósitos Y Representaciones* 9(SPE3). doi:10.20511/pyr2021.v9nspe3.1277.
- McAllister, Charn P., Jeremy D. Mackey, and Pamela L. Perrewé. 2017. "The Role of Self-regulation in the Relationship Between Abusive Supervision and Job Tension." *Journal of Organizational Behavior* 39(4):416–28. doi:10.1002/job.2240.
- Nguyen, Lap T., and Mitsuru Ikeda. 2015. "The Effects of EPortfolio-Based Learning Model on Student Self-Regulated Learning." *Active Learning in Higher Education* 16(3):197–209. doi:10.1177/1469787415589532.
- Ozimek, Phillip, Fiona Baer, and Jens Förster. 2017. "Materialists on Facebook: The Self-Regulatory Role of Social Comparisons and the Objectification of

- Facebook Friends.” *Heliyon* 3(11):e00449. doi:10.1016/j.heliyon.2017.e00449.
- Sousa, Sónia S., Marisa M. Ferreira, Sara Cruz, Adriana Sampaio, and Anabela Silva-Fernandes. 2021. “A Structural Equation Model of Self-Regulation and Healthy Habits as an Individual Protective Tool in the Context of Epidemics—Evidence From COVID-19.” *Frontiers in Psychology* 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.696813.
- Teixeira, Pedro J., Eliana V Carraça, Marta M. Marques, Harry Rutter, Jean-Michel Oppert, Ilse D. Bourdeaudhuij, Jeroen Lakerveld, and Johannes Brug. 2015. “Successful Behavior Change in Obesity Interventions in Adults: A Systematic Review of Self-Regulation Mediators.” *BMC Medicine* 13(1). doi:10.1186/s12916-015-0323-6.
- Tougas, Michelle E., Jill A. Hayden, Patrick J. McGrath, Anna Huguet, and Sharlene Rozario. 2015. “A Systematic Review Exploring the Social Cognitive Theory of Self-Regulation as a Framework for Chronic Health Condition Interventions.” *Plos One* 10(8):e0134977. doi:10.1371/journal.pone.0134977.
- Xu, Jia, and Xiaoyan Qiu. 2021. “The Influence of Self-Regulation on Learner’s Behavioral Intention to Reuse E-Learning Systems: A Moderated Mediation Model.” *Frontiers in Psychology* 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.763889.