



Think Before Share: Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesadaran Privasi Digital Pada Remaja Di Dunia Maya

Rahmat Permadi^{1*}, Afifah Mujahidah Mukaddim², Andi Fitrah Ainun Arrizah M³, Andi Kireina Kandawang⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

^{1*}rahmat.permadi@unm.ac.id, ²afifahmujahidahmu@email.com, ³andifitrahainun@gmail.com, ⁴andikireina@gmail.com

Abstrak

Penggunaan media digital di kalangan remaja yang semakin intensif tanpa diimbangi pemahaman tentang privasi digital telah menimbulkan berbagai risiko, seperti penyalahgunaan data pribadi, *cyberbullying*, dan penyebaran hoaks. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya privasi digital melalui psikoedukasi dengan tema "*Think Before Share*". Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi interaktif, diskusi kasus, serta evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Peserta terdiri dari 30 siswa SMP Negeri 33 Makassar. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman peserta, dengan rata-rata skor *pre-test* 19,90 meningkat menjadi 34,00 pada *post-test* ($p=0,000$). Analisis statistik mengonfirmasi efektivitas intervensi dalam menanamkan prinsip 5W (*Who, What, Where, When, Why*) sebagai panduan berinternet yang bertanggung jawab. Kegiatan ini juga berhasil membangun kesadaran kolektif tentang etika digital di kalangan remaja. Temuan ini merekomendasikan perlunya integrasi literasi digital dalam kurikulum sekolah untuk menciptakan budaya berinternet yang aman dan empatik

Kata Kunci: Privasi digital, Psikoedukasi, Remaja

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, penggunaan *handphone* di kalangan remaja meningkat pesat. *Handphone* bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga menjadi media untuk bersosialisasi, belajar, dan hiburan. Riset menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menghabiskan waktu dalam durasi yang panjang setiap harinya di internet, termasuk melalui media sosial, game online, maupun aplikasi berbagi informasi (Ritonga dan Putra, 2024). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya peran teknologi dalam kehidupan remaja.

Namun, masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting, terutama dalam aspek psikologis dan sosial. Berdasarkan teori perkembangan moral dari Kohlberg (1984), remaja mulai memahami nilai benar dan salah tidak semata-mata karena takut hukuman, tetapi karena kesadaran akan hak orang lain. Oleh karena itu, pembentukan sikap bertanggung jawab, termasuk dalam penggunaan internet, sangat krusial di usia ini. Remaja SMP, yang rata-rata berusia antara 12–15 tahun, berada dalam tahap perkembangan kognitif dan emosional yang aktif, namun belum stabil, sehingga sangat rentan terhadap pengaruh dari lingkungan digital (Yusuf, Krisnana, & Ibrahim, 2019).

Salah satu aspek penting yang harus dipahami remaja dalam berinternet adalah privasi digital, yaitu hak untuk mengontrol informasi pribadi yang dibagikan secara online (Juaningsih, dkk, 2021). Tanpa pemahaman yang tepat, remaja dapat dengan mudah membagikan data pribadi seperti alamat rumah, nomor HP, atau bahkan foto tanpa menyadari risikonya. Menurut teori privasi Altman (1975), setiap individu memiliki kebutuhan akan ruang pribadi, termasuk dalam ruang digital. Dunia maya bukanlah tempat yang sepenuhnya aman. Banyak bahaya internet yang mengintai, mulai dari *cyberbullying*, pencurian data, penyebaran informasi palsu (hoaks), hingga pelanggaran hukum (Rifauddin dan Halida, 2018).

Lebih dari 65% siswa SMP di Indonesia menggunakan media sosial setiap hari, dan sebagian besar dari mereka belum memahami konsekuensi hukum dan sosial dari informasi yang mereka bagikan (Kemendikbud, 2021). Dalam laporan lain, UNICEF menyebutkan bahwa anak-anak dan remaja menjadi kelompok paling rentan terhadap penyalahgunaan data dan paparan informasi keliru. Di sinilah pentingnya penerapan prinsip "*Think Before Share*", yaitu pendekatan yang mendorong remaja untuk berpikir kritis sebelum membagikan konten secara online. Prinsip ini melibatkan lima pertanyaan dasar (5W): *Who, What, Where, When, Why*, yang bertujuan untuk menumbuhkan kebiasaan reflektif dan bertanggung jawab dalam aktivitas digital.

Penerapan prinsip ini sangat relevan bagi remaja SMP karena mereka sedang berada dalam tahap eksplorasi identitas diri dan membentuk citra sosial, baik secara offline maupun online. Penanaman nilai "*Think Before Share*" dapat mencegah tindakan impulsif seperti menyebarkan hoaks, melakukan perundungan digital, atau mengekspos informasi sensitif. Studi menunjukkan bahwa pelatihan literasi digital yang mencakup keterampilan berpikir kritis dan verifikasi fakta secara signifikan meningkatkan kehati-hatian remaja saat berbagi konten digital (Suryani, Wiryadigda, & Marwa, 2023).

Dengan demikian, pendidikan tentang "*Think Before Share*" perlu dikemas secara edukatif dan interaktif, misalnya melalui diskusi kasus nyata, simulasi pembuatan konten positif, serta latihan empati digital. Melalui pendekatan tersebut, siswa SMP dapat dilatih menjadi pengguna internet yang cerdas, bijak, dan empatik, sehingga mereka tidak hanya sekadar konsumen informasi, tetapi juga menjadi agen perubahan yang bertanggung jawab di ruang digital.

METODE

Tahapan Pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode psikoedukasi langsung kepada peserta didik, yang meliputi diskusi interaktif serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Psikoedukasi merupakan metode intervensi efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja terhadap perubahan psikososialnya, menekankan pentingnya pemberian informasi dan pelatihan untuk mengatasi persoalan psikologis dan sosial (Suswati, Yuhbaba, dan Budiman, 2024). Pemilihan pendekatan didasarkan pada kemampuan untuk meningkatkan kesehatan mental serta kemampuan remaja dalam mengatasi tantangan era digital, termasuk privasi digital.

Efektivitas psikoedukasi sangat dipengaruhi oleh penyampaian materi yang sederhana, praktis, dan relevan dengan kehidupan peserta (Moningka dan Soewastika, 2022). Sejalan dengan temuan tersebut, materi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang secara komprehensif untuk memberikan pemahaman konseptual mengenai pentingnya privasi digital, prinsip *Think Before Share*, aksi nyata untuk internet yang lebih baik.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan penilaian menggunakan teknik *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta sebelum dan setelah menerima materi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 30 April 2025, bertempat di Laboratorium IPA SMP Negeri 33 Makassar. Peserta kegiatan terdiri dari 30 siswa perwakilan dari setiap kelas VII dan VIII.

Tahap 1: Identifikasi Masalah

Tim melakukan kajian pendahuluan mengenai fenomena penggunaan perangkat digital secara berlebihan dan kurang tepat di kalangan peserta didik. Data awal diperoleh melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling. Temuan ini semakin menguatkan setelah dilakukannya serangkaian diskusi terfokus dengan pihak sekolah yang mengungkapkan rendahnya kesadaran privasi digital di kalangan siswa, kurangnya pengetahuan siswa mengenai hal mana yang dapat dan tidak dapat dibagikan di media sosial.

Tahap 2: Persiapan Kegiatan

Tim kemudian menyusun materi psikoedukasi dengan tema "*Think Before Share: Menumbuhkan Kesadaran Privasi Digital Dunia Maya*". Kegiatan ini meliputi penyusunan instrumen *pre-post* dan *post-test*, perancangan alur penyampaian materi, serta koordinasi dengan pihak sekolah dan narasumber terkait aspek teknis pelaksanaan.

Tahap 3: Pelaksanaan Kegiatan

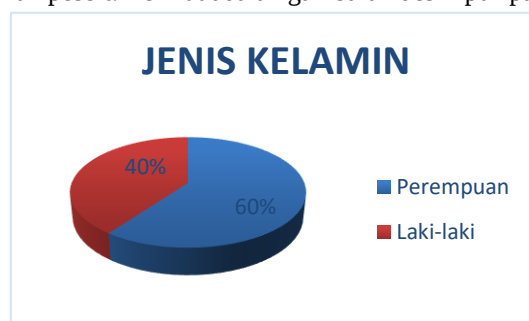
Kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pre-test* kepada seluruh untuk mengukur tingkat pemahaman awal mengenai privasi digital. Selanjutnya, narasumber menyajikan materi psikoedukasi secara interaktif yang meliputi:

1. Konsep dasar privasi digital
2. Prinsip *think before share*
3. Aksi nyata untuk internet yang lebih baik

Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah partisipatif yang dipadukan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman personal terkait penggunaan gawai. Kegiatan diakhiri dengan pemberian *post-test* untuk mengevaluasi tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dengan tema "*Think Before Share: Menumbuhkan Kesadaran Privasi Digital Dunia Maya*" telah berhasil dilaksanakan pada Rabu, 30 April 2025 bertempat di Laboratorium IPA SMP Negeri 33 Makassar. Kegiatan ini secara khusus ditujukan bagi siswa-siswi kelas VII dan VIII sebagai peserta. Secara berurutan, rangkaian acara meliputi, pemberian *pre-test* sebagai alat ukur awal, pengampaian materi psikoedukasi, pelaksanaan *post-test* untuk mengukur perkembangan pemahaman peserta. Berikut adalah gambaran deskriptif partisipan berdasarkan jenis kelamin:



Gambar 1. Pie Chart Partisipan Psikoedukasi

Diagram *pie chart* menunjukkan distribusi peserta berdasarkan jenis kelamin. Dari 30 partisipan, terdapat 18 partisipan (60%) siswa perempuan yang mengikuti kegiatan ini. Terdapat 12 partisipan (40%) siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ini.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Shapiro-wilk	
	df	Sig.
Pre-Test	30	0,786
Post Test	30	0,169

Hasil data kegiatan psikoedukasi dianalisis dengan menggunakan uji asumsi normalitas *Shapiro wilk*. Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro Wilk*, didapatkan skor sig. 0,786 untuk *pre-test* dan 0,169 untuk *post-test*. Kedua nilai signifikansi *pre-test* dan *post-test* menunjukkan lebih besar dari 0,05 sehingga data dapat dikatakan normal.

Tabel 2. Uji Hipotesis

	Sig. (2-tailed)
Pre test-Post test	0,000

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji T Paired Sample Test, didapatkan nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pemahaman yang signifikan pada peserta psikoedukasi di SMP Negeri 33 Makassar antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Tabel 3. Rata-rata skor

	Mean
Pre-Test	19,90
Post Test	34,00

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata skor *pre-test* peserta sebesar 19,90 menunjukkan pemahaman awal. Setelah pemberian materi psikoedukasi, rata-rata skor *post-test* meningkat signifikan menjadi 34,00. Perbedaan nilai yang cukup besar antara *pre-test* dan *post-test* mengonfirmasi bahwa kegiatan psikoedukasi ini efektif dalam mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan peserta.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Psikoedukasi

Dalam era digital, psikoedukasi tidak dapat dilepaskan dari konteks literasi digital, terutama terkait isu privasi dan keamanan informasi. Salah satu prinsip penting yang diperkenalkan dalam pendidikan digital adalah *think before share*, yaitu mendorong individu mempertimbangkan konsekuensi sebelum membagikan informasi pribadi secara daring

(Mustofa dan Budiwati, 2019). Prinsip ini sangat relevan untuk remaja, mengingat remaja merupakan kelompok pengguna media sosial yang sangat aktif dan rentan terhadap penyalahgunaan data pribadi (Nissa & Hatta, 2022).

Prinsip *think before share* menjadi pendekatan preventif yang sangat esensial dalam menghadapi maraknya penyebaran informasi pribadi secara tidak sadar di kalangan remaja (Prasetra,dkk., 2023). Banyak kasus menunjukkan bahwa remaja kerap membagikan data, foto, atau opini sensitif tanpa memahami konsekuensinya, mulai dari pencurian identitas, perundungan daring, hingga eksploitasi data oleh pihak ketiga. Melalui psikoedukasi, remaja diajak untuk merefleksikan tindakan digital mereka, mempertimbangkan siapa audiensnya, apakah informasi itu pantas untuk dibagikan, dan apa dampak jangka panjangnya. Pembelajaran semacam ini tidak hanya melindungi remaja dari risiko digital, tetapi juga membentuk karakter digital yang etis dan berwawasan.

Selain membangun kesadaran individual, penerapan prinsip *Think Before Share* melalui psikoedukasi juga berperan dalam menciptakan budaya digital kolektif yang sehat di lingkungan remaja. Ketika remaja dibekali dengan pemahaman etis dan kemampuan berpikir kritis sebelum membagikan konten, mereka tidak hanya melindungi diri sendiri, tetapi juga turut menjaga keamanan dan kenyamanan digital teman sebaya remaja (Prasetra,dkk., 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi "*Think Before Share*: Menumbuhkan Kesadaran Privasi Digital pada Remaja di Dunia Maya" telah berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya privasi digital dan prinsip berpikir kritis sebelum membagikan konten online. Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan signifikan antara nilai rata-rata pre-test (19,90) dan post-test (34,00), yang menunjukkan efektivitas metode psikoedukasi interaktif dalam mentransfer pengetahuan.

Program ini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga membangun keterampilan empati digital dan tanggung jawab sosial melalui pendekatan prinsip 5W (*Who, What, Where, When, Why*). Partisipasi aktif siswa SMP Negeri 33 Makassar serta dukungan dari pihak sekolah dan pembimbing lapangan turut berkontribusi pada keberhasilan kegiatan.

Kegiatan ini merekomendasikan perluasan program serupa dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan pemangku kepentingan, serta pengembangan materi yang lebih adaptif terhadap dinamika tantangan digital di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kelompok BKP Proyek Kemanusiaan UPTD PPA Kota Makassar menyampaikan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kesuksesan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini. Kami sangat menghargai dukungan dan bimbingan yang diberikan oleh Kepala UPTD PPA Kota Makassar beserta seluruh staf dan mentor dalam penyelenggaraan program ini.

Secara khusus, kami mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 33 Makassar yang telah memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan di lingkungan sekolah. Apresiasi setinggi-tingginya kami sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru-guru, dan peserta didik yang telah berpartisipasi aktif dengan antusiasme tinggi, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan optimal.

Kami juga menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada Dosen Pembimbing Lapangan, Bapak Rahmat Permadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, atas bimbingan, arahan, dan dukungan berharga selama proses pelaksanaan kegiatan. Tidak lupa, apresiasi kami sampaikan kepada seluruh anggota kelompok BKP yang telah bekerja sama dengan penuh tanggung jawab dan semangat kolaborasi untuk menyukseskan program ini.

Terakhir, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kerja sama yang telah terjalin dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi seluruh pihak terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, I. (1975). *The environment and social behavior: Privacy, personal space, territory, crowding*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Asyanti, S. (2023). *Penatalaksanaan Intervensi Psikologi*. Surakarta: Pustaka Pelajar.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). *Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes*. In K. W. Spence, & J. T. Spence (Eds.), *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory* (Vol. 2). New York: Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60422-3](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60422-3)
- Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Juaningsih, I. N., Hidayat, R., Aisyah, K., & Rusli, D. N. (2021). Rekonsepsi lembaga pengawas terkait perlindungan data pribadi oleh korporasi sebagai penegakan hak privasi berdasarkan konstitusi. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i*, 8(2). <https://doi.org/10.15408/SJSBS.V8I2.19904>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). *Survei Nasional Literasi Digital 2020–2021: Status Literasi Digital di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, Siberkreasi & Katadata Insight Center.

- Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development: The nature and validity of moral stages* (Vol. 2). Harper & Row. <https://doi.org/10.1086/487419>.
- Mustofa, M., & Budiwati, B. H. (2019). Proses literasi digital terhadap anak: Tantangan pendidikan di zaman now. *Pustakaloka*, 11(1). DOI:10.21154/pustakaloka.v11i1.1619.
- Nissa, R. N. F., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan self-esteem dengan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial twitter. *Bandung Conference Series Psychology Science*, 2(1). DOI:10.29313/bcsps.v2i1.886.
- Prasetra, R. E., Niazi, H. A., Meidiyustiani, R., Oktaviani, R. F., Anwar, S. (2023). Sosialisasi literasi digital melalui pengenalan teknologi baru untuk menghindari penyebaran hoaks di ruang publik terpadu ramah anak mangga ulir Jakarta selatan. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(3). DOI: <https://doi.org/10.36312/linov.v8i3.1305>
- Rifauddin, M., & Halida, A. N. (2018). Waspada cybercrime dan informasi hoax pada media sosial Facebook. *Khazanah al-Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, dan Kearsipan*, 6(2). <https://doi.org/10.24252/kah.v6i2a2>.
- Ritonga, L. M., & Putra, D. (2024). Hubungan media sosial dan game online dengan hasil belajar siswa. *Journal of Educational Research*, 2(2). <https://doi.org/10.56436/jer.v2i2.236>
- Rest, J. R. (1986). *Moral development: Advances in research and theory*. Praeger. <https://archive.org/details/moraldevelopment0000rest>.
- Suryani, C., Wiryadigda, P., & Marwa, M. (2023). Efektivitas pemeriksaan fakta dalam meningkatkan berpikir kritis Gen Z. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(2). <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i2.2846>.
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. A. (2024). Psikoedukasi dengan pendekatan skill training model terhadap kemampuan mengenali perkembangan psikososial remaja. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(2). <https://doi.org/10.34035/jk.v15i2.1381>.
- Yusuf, A., Krisnana, I., & Ibrahim, A. (2019). Hubungan kecanduan game online dengan komunikasi interpersonal dan interaksi sosial remaja. *Psychiatry Nursing Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.20473/PNJ.V1I2.13591>.