



FAKULTAS PSIKOLOGI

SURAT TUGAS

Nomor: F.4/047.i/B.12/XII/202

Memperhatikan SMA Muhammadiyah Imogiri, Dekan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dengan ini memberikan tugas kepada:

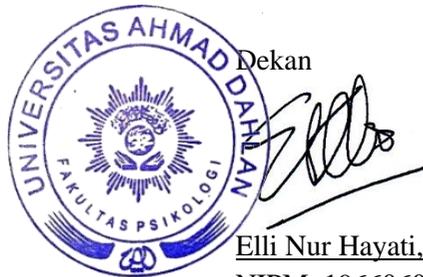
Nama : Rinda Kumala Wati, M.Psi., Psikolog.
NIPM : 199704162023080111255657
Jabatan : Dosen Program Studi Psikologi

Sebagai Naramuber dalam agenda Classmeet SMA Muhammadiyah Imogiri dengan tema “Literasi Digital: Cakap Bermedia Sosial” yang diselenggarakan pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 11 Desember 2024

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebaik-baiknya.

Yogyakarta, 7 Jumadil Akhir 1446 H
9 Desember 2024 M



Dekan
Elli Nur Hayati, M.P.H., Ph.D., Psikolog.
NIPM. 19660603 200508 011 0956982

UAD Kampus I

Jalan Kapas No. 9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55166

Telp. (0274) 563515, 511830, ext. 1251
Email: fakultas@psy.uad.ac.id



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH DAN NON FORMAL

SMA MUHAMMADIYAH IMOIRI

سما محمدیة ايمویری

TERAKREDITASI "A"

Alamat : Kertex, Imogiri Telp.0274-2812446, Imogiri, Bantul, D.I. Yogyakarta

Bantul, 10 Desember 2024

Nomor : 206/III.9.AU/F/XII/2024
Sifat : Biasa
Lampiran :-
Hal : Permohonan Narasumber

Yth. Rinda Kumalasari, S.Psi.,M.Psi.
di tempat

Assalamua'alaikum, Warahmatullahi, Wabarakaatuh.

Dengan hormat, dalam rangka penyelenggaraan "Literasi Digital: Cakap Bermedia Sosial" yang akan dilaksanakan pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 11 Desember 2024
Waktu : 07.30 WIB - Selesai
Tempat : SMA Muhammadiyah Imogiri

Berkaitan dengan hal tersebut, kami bermaksud mengundang Rinda Kumalasari, S.Psi.,M.Psi. untuk berkenan menjadi Narasumber. Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Warahmatullahi, Wabarakaatuh.



Anton Riyadi, S.Pd.,Gr.
NBM. 1.193.178.



CLASSMEET & LITERASI DIGITAL

11 DESEMBER 2024

TIPS CAKAP BERMEDIA SOSIAL

LOMBA NGONTEN

Ketentuan lomba

- Lomba dapat diikuti secara individu maupun kelompok (maks 3 orang)
- Wajib tag/mention Instagram @smamuhammadiyahimogiri & @ipm_smamuhim
- Batas upload hari Kamis tanggal 12 Desember 2024 pukul 20.00 WIB
- Konsep editing bebas tanpa mengandung unsur sara dan kekerasan



Dengan narasumber :

Fuandani Istiati, S. I. Kom., M.A.
Rinda Kumala Wati, S. Psi., M. Psi.
Kamila Salsabela, S. I. Kom., M.A.



BIG REWARD FOR WINNER

Contact Person
+62 882 0035 75627 (Hanafi)

SERTIFIKAT APRESIASI

NOMOR : 206/III.4.AU/F/XII/2024

Diberikan Kepada :

Rinda Kumala Wati, M.Psi., Psikolog

Atas kontribusinya dalam Classmeet SMA Muhammadiyah Imogiri
"Literasi Digital : Cakap Bermedia Sosial" yang diselenggarakan pada
tanggal 11 Desember 2024

sebagai:

Narasumber

Yogyakarta, 26 Desember 2024

Kepala Sekolah

SEKOLAH MENENGAH KATOLIK
SMA MUHAMMADIYAH
IMOGIRI
TERAKKREDITASI
KABUPATEN
Anton Riyadi, S.Pd.,Gr.
NPM.193.178.

DAFTAR HADIR KELAS X E1

PELATIHAN LITERASI DIGITAL: CAKAP BERMEDIA SOSIAL

PRODI ILMU KOMUNIKASI UAD - SMA MUHAMMADIYAH IMOIGIRI

RABU, 11 DESEMBER 2024

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	AFRIZAL ZULFIANA	X E1	1
2	AHMAD FATIH TSAQIF FADILLAH	X E1	2
3	ANGGA AKRAM DHIYAUDDIN UMARI	X E1	3
4	ANGGITA PRAMUDYA WARDANI	X E1	4
5	ARDAN NUR AFRIZAL	X E1	5
6	ARIF BAYU SAPUTRA	X E1	6
7	ARIF FAJAR PAMUNGKAS	X E1	7
8	BAGAS DWI PRASETYAWAN	X E1	8
9	ERFI WINARNI	X E1	9
10	FAHRI SHAFWAN DHAIFULLAH	X E1	10
11	FEBRI NUR ARDIANSYAH	X E1	11
12	GALANG PUTRA RAMADHAN	X E1	12
13	HAFIZH NUR AZIZAH	X E1	13
14	HAMZAH ALFARIDZI	X E1	14
15	HARA ABELIA NUR ACCHA	X E1	15
16	IKA BUDI UTAMI	X E1	16
17	IRVAN NANDA SAPUTRA	X E1	17
18	JUMANTO	X E1	18
19	LAURA DWI MARSIX	X E1	19
20	MAULANA IKHLAS VANDANU	X E1	20
21	MUHAMMAD FAZA ALMUSTHOFA	X E1	21
22	MUHAMMAD RIZAL	X E1	22
23	NADILA DEVANA PUTRI	X E1	23
24	NOVA JUAN GABRIELLA	X E1	24
25	PUTRA YULIYANTO PRATAMA	X E1	25
26	ROMY GILANG NUGRAHA	X E1	26
27	SAFIRA AULIATUNNISA	X E1	27
28	WULAN DWI SAFITRI	X E1	28
29	ZALFAA' KAAMILIYYA RAHMAH	X E1	29

DAFTAR HADIR KELAS X E2

PELATIHAN LITERASI DIGITAL: CAKAP BERMEDIA SOSIAL

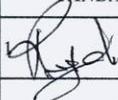
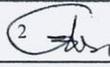
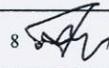
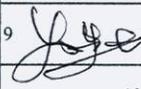
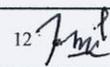
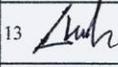
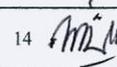
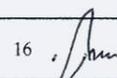
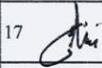
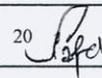
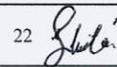
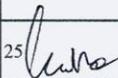
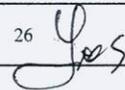
PRODI ILMU KOMUNIKASI UAD - SMA MUHAMMADIYAH IMOIRI

RABU, 11 DESEMBER 2024

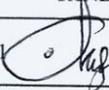
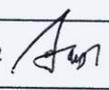
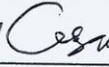
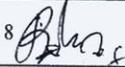
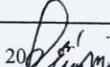
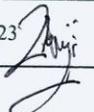
NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	AISYLAH NOVIYANTI PUTRI	X E2	1 Putri
2	ALYA MUCHBHITA PRATIWI	X E2	2 Alya
3	ANDIKA PUTRATAMA WINDIANTO	X E2	3 Andika
4	ARROSID SEVIAN PRATAMA	X E2	4 Arrosid
5	ASMAUL NUR HALIMAH	X E2	5 Maul
6	CLAUDYA CINTA ASMARANI	X E2	6
7	DIANDRA LINTANG RESPATI	X E2	7 Diandra
8	DIKI ALIFTA A'NUR SAPUTRA	X E2	8 Diki
9	EFAN PRATAMA SAPUTRA	X E2	9 Efan
10	EVAN ARTHA PERKASA	X E2	10 Efan
11	FADHLAN FAJRI RIDIYANTO	X E2	11
12	FADZLY SHINTANG PRATAMA	X E2	12
13	FAJAR RIZQI AULIA ARDANI	X E2	13 Fajar
14	FAJAR SHIDIQ HIDAYAT	X E2	14 Fajar
15	FAWWAAZ HAIDAR	X E2	15
16	HERNANDA DWI SAPUTRO	X E2	16
17	ISMA DIAH SAPUTRI	X E2	17 Isma
18	LINTANG MUTIARA DARMA	X E2	18
19	MEY WULANDARI	X E2	19 Mey
20	MUHAMMAD GILANG DWIYANTO	X E2	20 Gilang
21	MUHAMMAD MUNAJIP HAKIKI	X E2	21 Munajip
22	MUHAMMAD NURUSYIFAUL UMAM	X E2	22 Nur
23	RAMA DWI KURNIAWAN	X E2	23
24	RANI FUJIYANTI	X E2	24 Rani
25	RENO ANGGARA SETIAWAN	X E2	25
26	RESGI Tafa AFRIDHO	X E2	26
27	REVAN ADNAN NUR ADIEL	X E2	27 Revan
28	WIDYA KARINA	X E2	28
29	ZULFANDI ZOVAN MUSYOFA	X E2	29

DAFTAR HADIR KELAS XI F1

PELATIHAN LITERASI DIGITAL: CAKAP BERMEDIA SOSIAL
 PRODI ILMU KOMUNIKASI UAD - SMA MUHAMMADIYAH IMOIRI
 RABU, 11 DESEMBER 2024

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	AHMAD HARITS RIYANDI	XI F1	
2	AHMAD ZAINUDIN GAFFAR	XI F1	
3	AKBAR SETIAWAN	XI F1	
4	BAGAS FAJAR PAMUNGKAS	XI F1	4
5	DANIS ILHAM PRATAMA	XI F1	
6	DWI KUSWANTO	XI F1	6
7	ELSI SYAFIRA	XI F1	
8	FADILA ZAHWA NAFISATUNADA	XI F1	
9	FAISAL YOGA PRATAMA	XI F1	
10	FAWWAZ ARKAAN MAULANA	XI F1	10
11	IKSAN NUR RAHMAD	XI F1	
12	MELANY ANGGI KURNIA	XI F1	
13	MIN AMRINA ROSYADA	XI F1	
14	MITA SALSA IKA ANNURIA	XI F1	
15	MUHAMMAD REVAN	XI F1	
16	NOVA NUR ANJANI	XI F1	
17	RADIN PRADIPTA RAMADONI	XI F1	
18	REIVAN DHIKA AGUSTYA	XI F1	
19	RIZKY TEGUH NARIMO	XI F1	19
20	SHAFANURHIDAYATI	XI F1	
21	SRI PUJI LESTARI	XI F1	
22	SULTON ABDHUL AZIZ	XI F1	
23	SUSI DWI ASTUTI	XI F1	
24	TORA ALHUDA	XI F1	24
25	VINA ANJAR RINI	XI F1	
26	YUSUF AFRIZAL	XI F1	

DAFTAR HADIR KELAS XI F2
PELATIHAN LITERASI DIGITAL: CAKAP BERMEDIA SOSIAL
PRODI ILMU KOMUNIKASI UAD - SMA MUHAMMADIYAH IMOIRI
RABU, 11 DESEMBER 2024

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	ALFANDI	XI F2	1 
2	ANA ANNUR LAILA	XI F2	2 
3	ANITHA DAMAIYANTI	XI F2	3 
4	ARIF BUDI SETIAWAN	XI F2	4 
5	BAGAS ARADUTA SYAFIT	XI F2	5
6	BINTANG OKTA SAPUTRA	XI F2	6
7	CESA RIANA CLARITA SARI	XI F2	7 
8	DAFAK RAHMAT FITRIYANTO	XI F2	8 
9	FAHRI JULIYANTO	XI F2	9
10	HAEKAL FADJRI KURNIAWAN	XI F2	10 
11	HERU PURNOMO	XI F2	11 
12	MIRANTI KHOIRIYAH	XI F2	12 
13	MUHAMMAD ALI RIZQI	XI F2	13
14	MUHAMMAD BURHANNUDIN QHOFOR	XI F2	14 
15	MUHAMMAD FADDEL GHIFARI RAFSANJAN	XI F2	15
16	RADIT DWI ALAM NURHIDAYAT	XI F2	16
17	RAKA FAREL SAPUTRA	XI F2	17 
18	RIKO RENDI SETYAWAN	XI F2	18
19	SURYANTO	XI F2	19
20	UTAMI	XI F2	20 
21	WILDAN PUTRA FIRMANSYAH	XI F2	21 
22	YULIANTO	XI F2	22 
23	ZAHRA ZALIANI	XI F2	23 

DAFTAR HADIR KELAS XII IPS
PELATIHAN LITERASI DIGITAL: CAKAP BERMEDIA SOSIAL
PRODI ILMU KOMUNIKASI UAD - SMA MUHAMMADIYAH IMOGIRI
RABU, 11 DESEMBER 2024

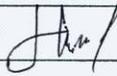
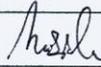
NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	ADIT ARDIANSAH	XII IPS	1
2	ADITYA DIMAS SAPUTRA	XII IPS	2
3	AFIFAH RAHMAWATI	XII IPS	3 <i>Fresh</i>
4	ALFATH RAYMOND ANGGARA	XII IPS	4 <i>Dimas</i>
5	ANDHIKA RAHMADHANI	XII IPS	5 <i>Andika</i>
6	ARINA NUR SHOLIKHAH	XII IPS	6 <i>Arina</i>
7	ARSY FAJAR FIRMANSYAH	XII IPS	7
8	BAGAS DIAN PRATAMA	XII IPS	8 <i>Bagas</i>
9	ELSA SYAFIRA	XII IPS	9 <i>Esa</i>
10	FEBRI NURIANA	XII IPS	10 <i>Febri</i>
11	IRMA YULIANA	XII IPS	11 <i>Irmay</i>
12	KEISYA AULIA LATIFANI SARI	XII IPS	12
13	MAHFUDH SYAMSUL HUDA	XII IPS	13 <i>MaHudh</i>
14	MUHAMMAD RIDHWAN BANI KUSNAN	XII IPS	14
15	MUHAMMAD RIZHAL	XII IPS	15
16	NAHARJITO	XII IPS	16 <i>Naharjito</i>
17	NATANIA REGINA PUTRI	XII IPS	17 <i>Natania</i>
18	PUTRI APRILIA RAMANDANI	XII IPS	18 <i>Putri</i>
19	REVANA EKA FEBRIANTI	XII IPS	19
20	RIZAL ROSENDRIYA	XII IPS	20 <i>Rizal</i>
21	ROFIAN DANU AMARTIWI	XII IPS	21
22	SELOMIETA OLIFIA FITRIYANI	XII IPS	22 <i>Selomiet</i>
23	SITI AMINAH	XII IPS	23 <i>Siti</i>
24	TRI DARYANTO	XII IPS	24
25	WAHYU DWI AGUS SANTOSO	XII IPS	25 <i>Wahyu</i>
26	WAHYU NOOR RIVAT	XII IPS	26

DAFTAR HADIR KELAS XII MIPA

PELATIHAN LITERASI DIGITAL: CAKAP BERMEDIA SOSIAL

PRODI ILMU KOMUNIKASI UAD - SMA MUHAMMADIYAH IMOGIRI

RABU, 11 DESEMBER 2024

NO	NAMA	KELAS	TANDA TANGAN
1	ABILIAN SAHRUL RAMADHAN	XII MIPA 1	
2	AJI RAMADHAN SAPUTRA	XII MIPA 2	
3	ANANG FITRIYANTA	XII MIPA 3	
4	ANDIKA SAPUTRA	XII MIPA 4	
5	ANISA WAHYU NANDA SETYANINGRUM	XII MIPA 5	
6	DIAN AMELIA ASTI NUR'AINI PUTRI	XII MIPA 6	
7	DIAN PIPIT RISTIARIANI	XII MIPA 7	
8	DIMAS ARDIYANTO	XII MIPA 8	
9	ELISA SAPUTRI	XII MIPA 9	
10	ELLO ADRIANSYAH	XII MIPA 10	
11	EROS KOMERJA	XII MIPA 11	
12	FARIHAN AGUNG SAPUTRA	XII MIPA 12	
13	GENTA RAMUDYA LINDU AJI	XII MIPA 13	
14	GIEBRAN DARMA SUGARA	XII MIPA 14	
15	HANAFI	XII MIPA 15	
16	MIFTAKHUL DA'IM	XII MIPA 16	
17	MUHAMMAD NABIL RIFANDI	XII MIPA 17	
18	MUHAMMAD TAUFIK	XII MIPA 18	
19	NELSHA CHINTYA NINGSIH	XII MIPA 19	
20	NURKHOLIS	XII MIPA 20	
21	NURSAHIRA	XII MIPA 21	
22	RAFLI NUR FATHUROHMAN	XII MIPA 22	
23	RAHMA MUSTOFA	XII MIPA 23	
24	RENDI PAMUNGKAS	XII MIPA 24	
25	REZA ALFIANSYAH	XII MIPA 25	
26	RIZKI FEBRIANTO	XII MIPA 26	
27	SRI WIGATI MULYANINGSIH	XII MIPA 27	
28	SUMINARSIH	XII MIPA 28	
29	VITA SAPUTRI	XII MIPA 29	
30	YOGA ADI SAPUTRA	XII MIPA 30	

Siap dan Sehat Mental dalam Bermedia Sosial

By Rinda Kumala Wati, S. Psi., M.Psi., Psikolog
SMA Muhammadiyah Immogiri

Di era digital, media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan kita. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental.



Sebanyak 35% remaja di media sosial khawatir akan ditandai (tagging) dalam foto yang tidak menarik.

- Sebanyak 27% merasa stres dengan penampilan mereka saat
- Sebanyak 21% merasa tidak percaya diri ketika tidak ada yang mengomentari atau "menyukai" foto mereka.

Pengaruh Media Sosial pada Kesehatan Mental

Perbandingan

Perbandingan yang berlebihan dengan orang lain di media sosial dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan ketidakamanan.

Penghindaran Realitas

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menjadi bentuk penghindaran realitas dan masalah dalam kehidupan nyata.

Kecemasan dan Depresi

Paparan konten negatif, cyberbullying, dan informasi berlebihan dapat memicu kecemasan dan depresi.



Strategi Membangun Kesadaran Diri

Digital



Mengatur Batas Waktu dan Durasi

Penggunaan

- 1 — Tetapkan batas waktu penggunaan media sosial per hari.
- 2 — Gunakan aplikasi pengatur waktu atau fitur bawaan perangkat.
- 3 — Hindari penggunaan media sosial sebelum tidur.
- 4 — Manfaatkan waktu luang untuk kegiatan produktif.

Tips Mengelola Konten Media Sosial yang Positif

Konten Inspiratif

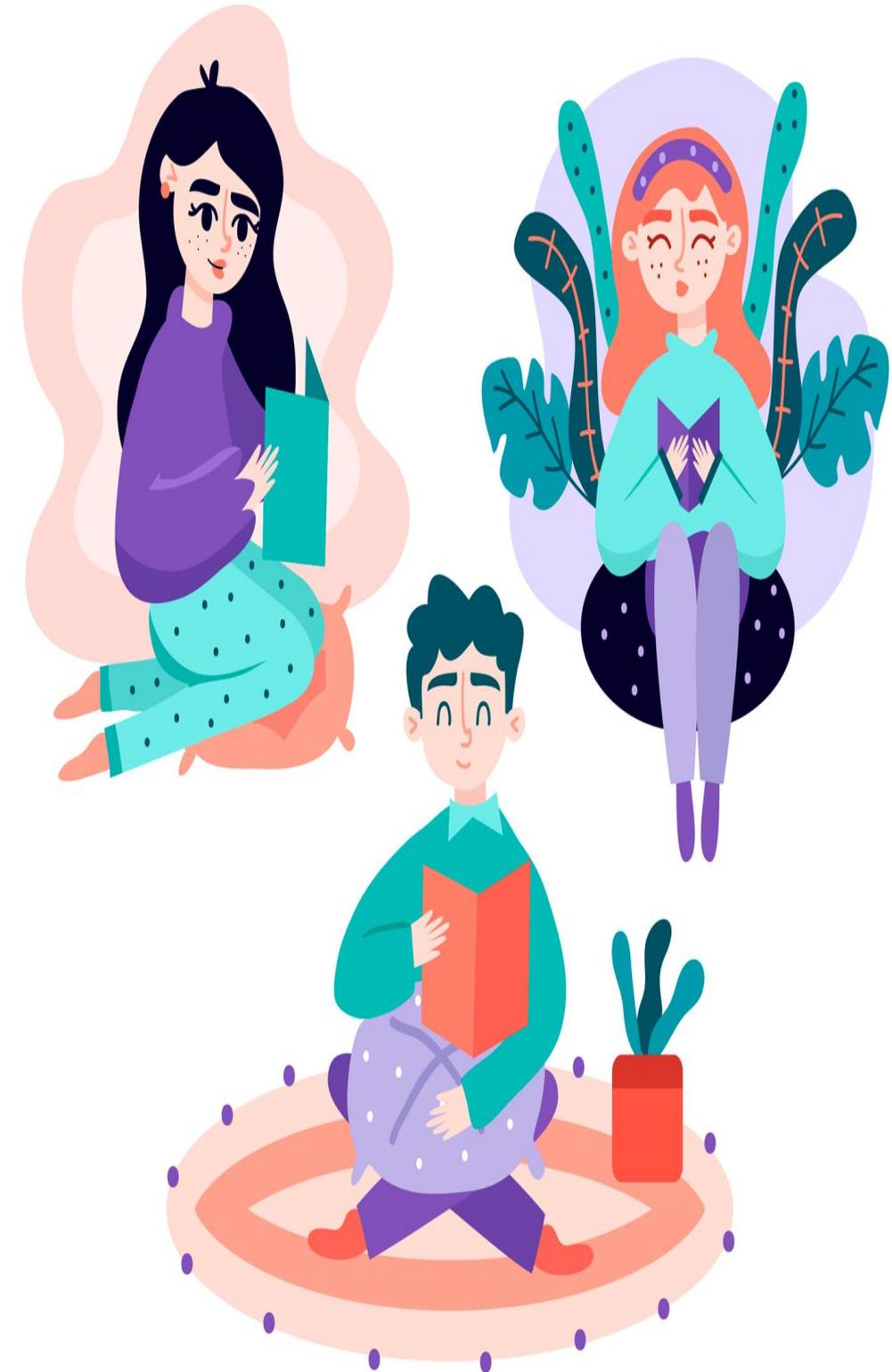
Ikuti akun yang membagikan konten inspiratif, edukatif, dan positif.

Interaksi Sehat

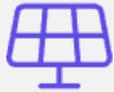
Berkomentar dan berinteraksi dengan konten yang membangun.

Hindari Konten Negatif

Blokir akun yang menyebarkan konten negatif



Meningkatkan Interaksi Sosial yang Sehat



Bertemu Langsung

Luangkan waktu untuk bertemu teman dan keluarga di dunia nyata.



Komunikasi Berkualitas

Prioritaskan percakapan yang mendalam dan bermakna.



Kegiatan Bersama

Libatkan diri dalam kegiatan bersama yang menyenangkan.

Teep it row on liate,
your feede flow
titticle

Tosled yoirige everyad with Journder fraally
and inerend and lavender.



Membangun Resiliensi Digital dan Emosional

1

Kenali Diri

Pahami kelemahan dan kekuatan diri dalam menghadapi tekanan digital

2

Strategi Koping

Kembangkan cara sehat untuk mengatasi stres dan emosi negatif

3

Dukungan Sosial

Cari dukungan dari orang terdekat dan profesional jika diperlukan.

Kesimpulan dan Langkah Selanjutnya

Media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat, namun penting untuk menggunakannya dengan bijak. Dengan membangun kesadaran diri digital, mengatur penggunaan, dan meningkatkan resiliensi, kita dapat menikmati manfaat media sosial tanpa mengorbankan kesehatan mental.

