



# Panduan Keluarga Kesehatan Digital

Untuk membantu Anda mengatasi pertanyaan sulit seputar kesehatan digital, kami telah membuat panduan untuk mendorong percakapan produktif serta membentuk kebiasaan sehat yang bermanfaat bagi Anda dan keluarga.

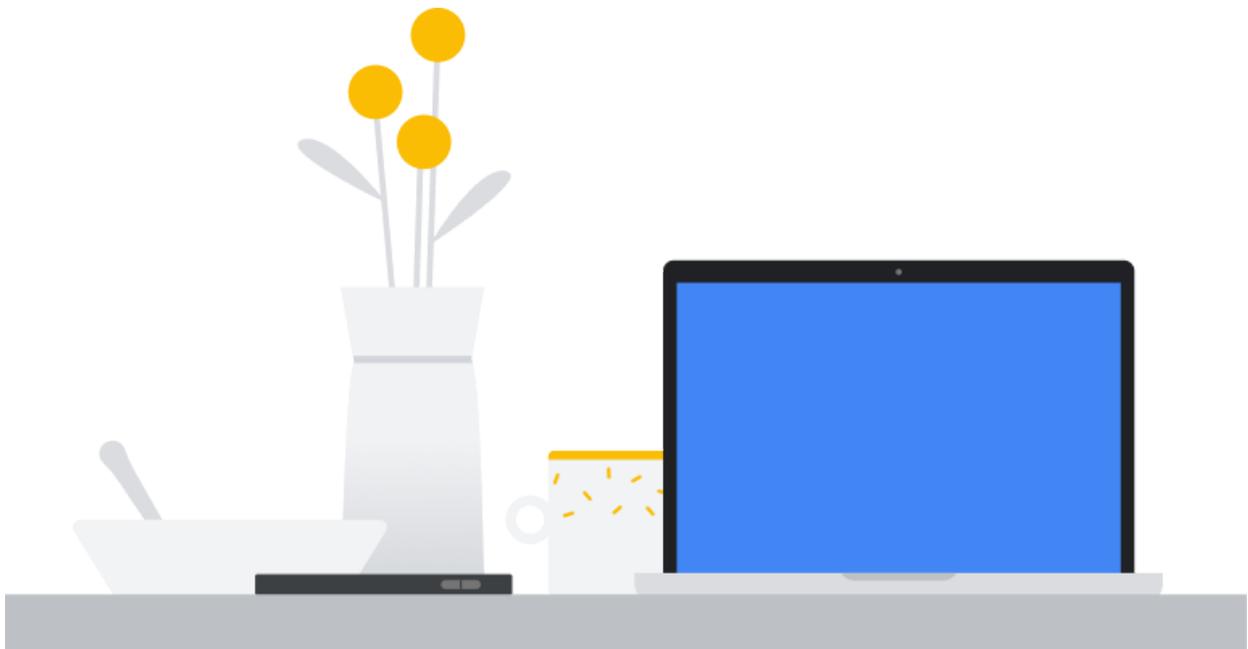


## DAFTAR ISI

TOPIK 01		
	Menentukan waktu dan cara menggunakan perangkat	2
TOPIK 02		
	Menemukan konten positif	7
TOPIK 03		
	Menentukan kapan anak-anak Anda siap untuk menggunakan perangkat	11
TOPIK 04		
	Menggunakan media sosial secara bermakna dan bertanggung jawab	16
TOPIK 05		
	Menjadikan game sebagai pengalaman yang positif	21
TOPIK 06		
	Menyeimbangkan aktivitas offline dan online	25

# Menentukan waktu dan cara menggunakan perangkat

Panduan berikut dapat membantu keluarga Anda untuk berkomunikasi dengan lebih bijaksana mengenai teknologi dan belajar untuk memprioritaskan momen kebersamaan dengan membatasi penggunaan perangkat.



## 01 Apakah penggunaan teknologi pernah membuat Anda menjadi tidak fokus dengan kondisi sekitar?

Untuk memulai, coba diskusikan tentang bagaimana perangkat terkadang dapat menyebabkan pengguna melewatkan berbagai hal penting bagi mereka. Bicarakan masa-masa ketika Anda tidak sepenuhnya “hadir” dalam momen tertentu karena Anda sedang menggunakan ponsel, dan tanyakan kepada anak-anak Anda apakah mereka pernah mengamati orang lain (seperti teman atau keluarga) yang tidak sepenuhnya hadir bersama orang-orang di sekitarnya.

Pernahkah anak-anak Anda juga mengalami masa ketika perhatian mereka teralihkan dari momen penting karena teknologi? Bagaimana perasaan mereka setelahnya? Apakah mereka sedang menggunakan aplikasi atau game tertentu saat hal tersebut terjadi, dan apakah mereka menyadari pola dalam aktivitas mereka sendiri?

## 02 Temukan waktu dan tempat untuk fokus.

Menurut pendapat keluarga Anda, kapankah waktu dan tempat yang tepat untuk fokus? Apakah selama melakukan pekerjaan rumah (PR)? Saat acara kumpul bersama keluarga? Bicarakanlah tentang cara yang bijak menggunakan teknologi dalam situasi seperti ini, saat Anda dan keluarga perlu tetap fokus untuk menyelesaikan tugas masing-masing.

Pikirkan bersama seperti apa penggunaan teknologi yang seimbang, tak hanya untuk anak-anak, tetapi juga untuk seluruh anggota keluarga Anda. Kemudian, coba terapkan konsep tersebut dalam kegiatan sehari-hari.

## 03 Diskusikan cara terbaik untuk menerapkan perubahan.

Berdasarkan hasil diskusi bersama, apa tindakan paling efektif yang dapat diterapkan untuk menciptakan keseimbangan bagi keluarga Anda? Apakah aturan yang mungkin keluarga Anda terapkan saat ini berfungsi dengan baik atau tidak? Apakah ada momen dalam sehari, misalnya waktu makan bersama, saat keluarga Anda dapat berhenti sejenak dari penggunaan perangkat teknologi?

### HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

#### **Bekerja samalah sebagai satu tim.**

Ikut sertakan anak-anak Anda dalam pengambilan keputusan, sehingga mereka turut terlibat dalam prosesnya.

#### **Evaluasi penggunaan teknologi Anda.**

Memahami kebiasaan Anda adalah langkah pertama untuk menerapkan perubahan perilaku positif, yang di kemudian hari dapat menjadi teladan untuk anggota keluarga lainnya.

#### **Berikan alatnya.**

Fokus untuk membantu anak-anak Anda dengan alat yang tepat agar mereka mampu mengontrol emosi dan perilakunya, serta membuat keputusan yang baik secara mandiri.

“Anak-anak tidak memiliki perspektif akan gambaran besar seperti halnya orang tua, maka kita harus membantu untuk memupuk rasa kemandirian dalam diri mereka.”

Jason Brand, LCSW

## Kotak Kebersamaan

Bersama dengan anak-anak, tentukan tempat dan waktu khusus untuk “bebas dari perangkat”. Buatlah kotak penyimpanan khusus untuk perangkat dan nikmati proses dekorasinya! Sambil membuat kotak tersebut, diskusikan di mana dan kapan kotak tersebut akan digunakan, serta kenapa kotak penyimpanan ini diperlukan.



Ruang bebas perangkat

---

---

---

---

---

Waktu bebas perangkat

---

---

---

---

---

# Menemukan konten positif

Setiap keluarga memiliki definisinya sendiri tentang makna “sehat” atau positif. Panduan ini didesain untuk membantu Anda menerapkan konsep tersebut dalam kebiasaan keluarga Anda saat menggunakan teknologi. Bersama-sama, Anda akan memilih perpaduan konten dan aktivitas yang sesuai bagi keluarga.



## 01 Cari aktivitas online yang positif.

Mulailah dengan bertanya kepada anak-anak Anda terkait cara positif untuk menghabiskan waktu secara online (dan alasannya) bagi mereka.

Pertama-tama, Anda bisa bertanya tentang situs, aplikasi, atau video yang telah mengajarkan sesuatu kepada mereka atau membantu mereka merasa termotivasi, terinspirasi, atau menjadi bagian dari sesuatu yang baik.

## 02 Apa yang menjadikan konten “tidak sehat?”

Selanjutnya, tanyakan apa aktivitas online yang mereka anggap kurang positif (dan alasannya). Ini adalah saat yang tepat untuk membahas platform, aplikasi, dan situs tertentu, serta aktivitas spesifik yang mereka lakukan di dalamnya.

Anda mungkin ingin mendiskusikan konten video: Menurut pendapat mereka, jenis video apa yang dianggap sesuai dan tidak sesuai untuk mengisi waktu mereka?

## 03 Lakukan diskusi bersama untuk mencari keseimbangan.

Terakhir, tanyakan kepada anak-anak Anda mengapa penting bagi mereka untuk menemukan keseimbangan dalam aktivitas digital. Jika mereka menganggap bahwa mereka menghabiskan banyak waktu dengan konten yang tidak sesuai, pikirkan ide untuk menemukan jenis konten yang mereka sukai dan bantu mereka memprioritaskannya.

## Semuanya berkaitan dengan kuantitas dan kualitas.

Keseimbangan dalam penggunaan perangkat digital tidak hanya tentang lama waktu yang Anda habiskan (kuantitas), tetapi juga seberapa baik Anda memanfaatkan waktu itu (kualitas).

## Mulailah dengan diri Anda sendiri.

Dengan menjadi teladan yang baik, Anda bisa mendorong anak-anak Anda untuk membangun kebiasaan yang sehat. Pikirkan kebiasaan apa yang perlu Anda ubah pada diri Anda agar anak-anak Anda mencontohnya.

## Bersikaplah fleksibel.

Seiring anak bertumbuh besar, waktu penggunaan perangkat dapat makin sulit dibatasi secara ketat. Cobalah untuk membantu mereka memahami kebiasaan mereka sendiri, agar mereka bisa membuat keputusan yang cerdas secara mandiri.

“Jangan membahas ‘waktu pemakaian perangkat’ saja, tetapi diskusikan aktivitas di perangkat secara lebih spesifik—apakah sudah sesuai dengan perkembangan mereka, menghibur, dan mendidik.”

Nick Allen, PhD



# Menentukan kapan anak-anak Anda siap untuk menggunakan perangkat

Menentukan waktu yang tepat untuk mengizinkan anak-anak Anda menggunakan perangkat bisa menjadi hal yang sulit untuk dilakukan. Panduan berikut dapat membantu Anda membahas tanggung jawab anak seputar penggunaan perangkat dan kesiapan mereka.



## 01 Dasar-dasar ponsel pintar (smartphone)

Mulailah dengan bertanya kepada anak-anak Anda mengapa ponsel adalah hal yang penting bagi mereka. Cobalah untuk mendapatkan jawaban selain “karena semua orang memilikinya” atau “karena mengikuti perkembangan zaman”. Tujuannya agar Anda mempelajari perspektif mereka tentang bagaimana ponsel seharusnya digunakan.

## 02 Peran ponsel pintar (smartphone) dalam kehidupan sehari-hari.

Lakukan diskusi dengan anak-anak Anda tentang bagaimana mereka menggunakan ponsel jika mereka sudah atau akan memilikinya. Apakah semua penggunaan tersebut penting? Apakah ada cara untuk melakukan berbagai hal tersebut tanpa menggunakan ponsel? Akankah ponsel membantu menyelesaikan tantangan nyata yang dialami anak-anak Anda?

## 03 Jelaskan harapan dan tanggung jawab yang ada.

Mintalah kepada anak-anak Anda untuk menunjukkan kesiapan mereka sendiri dan sampaikan harapan Anda mengenai hal yang perlu mereka lakukan agar boleh memiliki ponsel. Beri tahu anak-anak Anda harga asli ponsel baru, dan diskusikan risikonya jika hilang atau rusak. Anda mungkin juga perlu menjelaskan cara kerja paket data dan pembelian aplikasi, sehingga mereka paham bahwa tindakan di internet bisa menimbulkan akibat di kehidupan nyata.

## 04 Apakah mereka sudah siap?

Terakhir, mintalah anak-anak Anda untuk memikirkan cara menunjukkan bahwa mereka sudah siap untuk menggunakan ponsel mereka sendiri. Misalnya, bagaimana mereka akan melacak waktu pemakaian perangkat? Atau, bagaimana mereka akan bertanggung jawab untuk mengelola pembelian aplikasi di perangkat mereka? Untuk informasi selengkapnya terkait topik ini, lihat topik panduan percakapan “Menentukan waktu dan cara menggunakan perangkat” dan “Menemukan konten yang sehat”.

## Setiap anak memiliki keunikan tersendiri.

Tidak ada usia yang pasti tentang kapan anak siap memiliki perangkat sendiri. Keputusan Anda harus didasarkan pada kedewasaan dan kemampuan anak untuk bertanggung jawab dalam menggunakan perangkat.

## Jelaskan harapan Anda.

Bahkan saat anak-anak Anda belum siap untuk memiliki perangkat sendiri, penting untuk berdiskusi bersama tentang harapan Anda ketika mereka siap. Hal ini akan membantu mereka memahami tanggung jawab saat memiliki perangkat.

## Referensi tentang keamanan dan keselamatan online.

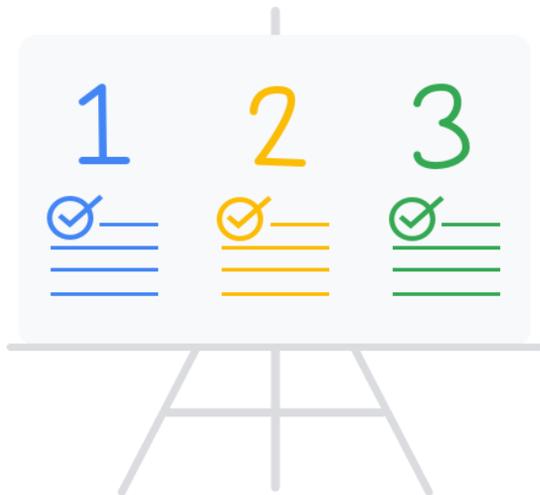
Untuk informasi tentang cara mengajarkan keselamatan (seperti siapa yang diizinkan untuk berkomunikasi di perangkat mereka) dan keamanan online (seperti sandi) kepada anak-anak Anda, buka situs Tangkas Berinternet dan Pusat Keamanan kami.

“Daripada terlalu berfokus pada teknologi, berdiskusilah dengan anak-anak terkait motivasi mereka di balik penggunaan teknologi tersebut dan apa yang ingin mereka capai.”

Nick Allen, PhD

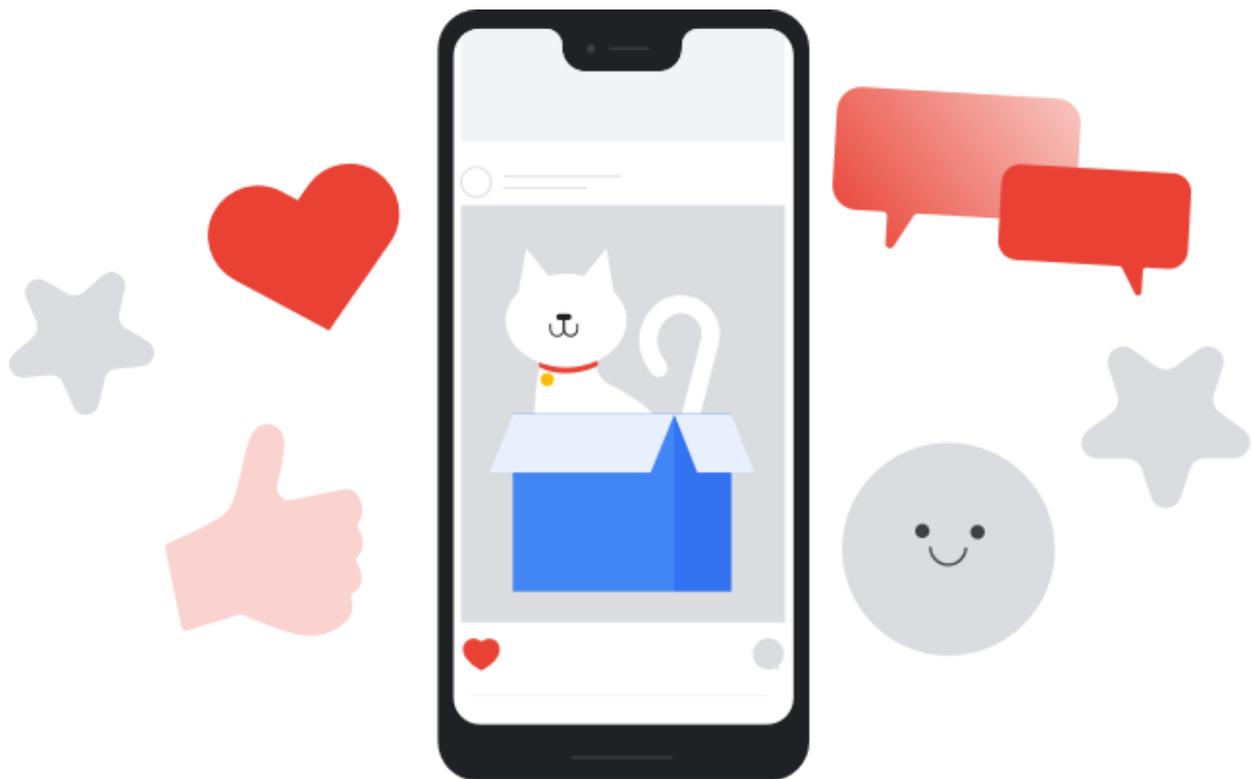
## Membuat presentasi

Jika telah membahas percakapan di atas dengan anak-anak Anda, dan mereka yakin sudah siap untuk menggunakan perangkat, mintalah agar mereka menjelaskan alasannya. Mereka bisa menjelaskannya dalam bentuk surat atau laporan, atau bahkan presentasi, seperti yang mereka buat untuk tugas sekolah. Mungkin minta mereka untuk memberikan contoh spesifik tentang bagaimana mereka akan menghadapi situasi tertentu, misalnya saat menemukan konten yang membuat mereka merasa kesal atau tidak nyaman, saat menggunakan perangkat di sekolah, atau situasi lain yang mungkin Anda pikirkan. Setelah itu, berdiskusilah secara terbuka dan jujur tentang bagaimana Anda memutuskan bahwa mereka sudah siap atau belum untuk memiliki perangkat sendiri.



# Menggunakan media sosial dengan baik dan bertanggung jawab

Bagi remaja, media sosial telah menjadi salah satu cara utama untuk berkomunikasi dengan satu sama lain. Oleh karena itu, media sosial juga bisa mengonsumsi banyak waktu mereka. Panduan berikut dapat membantu Anda dan anak-anak Anda membahas sisi positif dan negatif dari media sosial, sehingga Anda dapat memutuskan bersama-sama, bagaimana Anda dan anak Anda seharusnya menggunakan media sosial.



## 01 Pelajari berbagai kemungkinan penggunaan yang positif.

Jika anak-anak Anda sudah menggunakan media sosial, mulailah dengan bertanya tentang cara mereka menggunakan media sosial untuk melakukan interaksi yang bermakna dan positif. Bagikan pengalaman Anda sendiri. Apa manfaat dari penggunaan media sosial yang telah Anda peroleh?

## 02 Sampaikan kekhawatiran Anda.

Menurut anak-anak Anda, apakah efek negatif media sosial? Pernahkah mereka melihat atau mendengar seseorang yang menggunakan media sosial untuk menyakiti orang lain? Atau pernahkah mereka melihat atau mendengar perundungan (bullying)? Sekali lagi, ceritakan pengalaman Anda sendiri. Selain itu, diskusikan tentang “perasaan takut kurang update” yang dapat ditimbulkan media sosial. Jelaskan bahwa hal itu juga bisa terjadi pada orang dewasa, tidak hanya anak-anak.

## 03 Pikirkan cara untuk berinteraksi secara offline.

Terakhir, jika anak-anak Anda sudah siap untuk mulai menggunakan media sosial atau sudah menggunakannya, diskusikan cara mengetahui kapan waktunya beristirahat dari media sosial. Pikirkan cara yang dapat mereka gunakan untuk tetap berinteraksi dengan teman-teman mereka meskipun offline.

## **Media sosial adalah tanggung jawab.**

Sama halnya seperti memiliki perangkat sendiri, tidak setiap anak siap menggunakan media sosial. Ambil keputusan berdasarkan kemampuan anak Anda dalam menangani tanggung jawab dan kompleksitas penggunaan media sosial dengan tepat.

## **Pahami persyaratan usia.**

Sebagian besar platform menerapkan persyaratan usia (umumnya 13 tahun), tetapi dalam beberapa kasus, teman sebaya mereka mungkin memiliki akses ke media sosial melalui orang tua mereka, saudara kandung, atau cara lainnya.

## **Temukan pendekatan positif.**

Ada berbagai cara untuk menggunakan media sosial. Bantu anak-anak Anda memilih pendekatan yang positif untuk diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan orang lain.

## **Referensi tentang keamanan dan keselamatan online.**

Untuk informasi tentang cara mengajarkan keselamatan (siapa dan apa yang boleh dibagikan secara online), keamanan (seperti sandi), dan perundungan online (cyberbullying) kepada anak-anak Anda, buka situs Tangkas Berinternet dan Pusat Keamanan kami.

“Perasaan anak merupakan hal utama yang perlu diperhatikan saat mereka berinteraksi dengan platform online. Apakah anak merasa senang? Sedih? Marah? Cemburu? Dan apakah mereka mampu membicarakan emosi yang dirasakannya tersebut?”

Natasha Bhuyan, MD

## Menggunakan media sosial bersama

Bersama dengan anak-anak Anda, buatlah daftar yang berisi 5-10 hal positif yang dapat dilakukan anak-anak Anda menggunakan media sosial. Sebagai contoh, berbagi konten tentang anti-penindasan, mengirim pesan yang baik kepada kerabat, atau bahkan hal sederhana seperti menyukai foto teman. Jika sudah siap untuk mulai menggunakan media sosial, mintalah anak-anak untuk mempraktikkannya dengan mencentang item dalam daftar ini.



1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

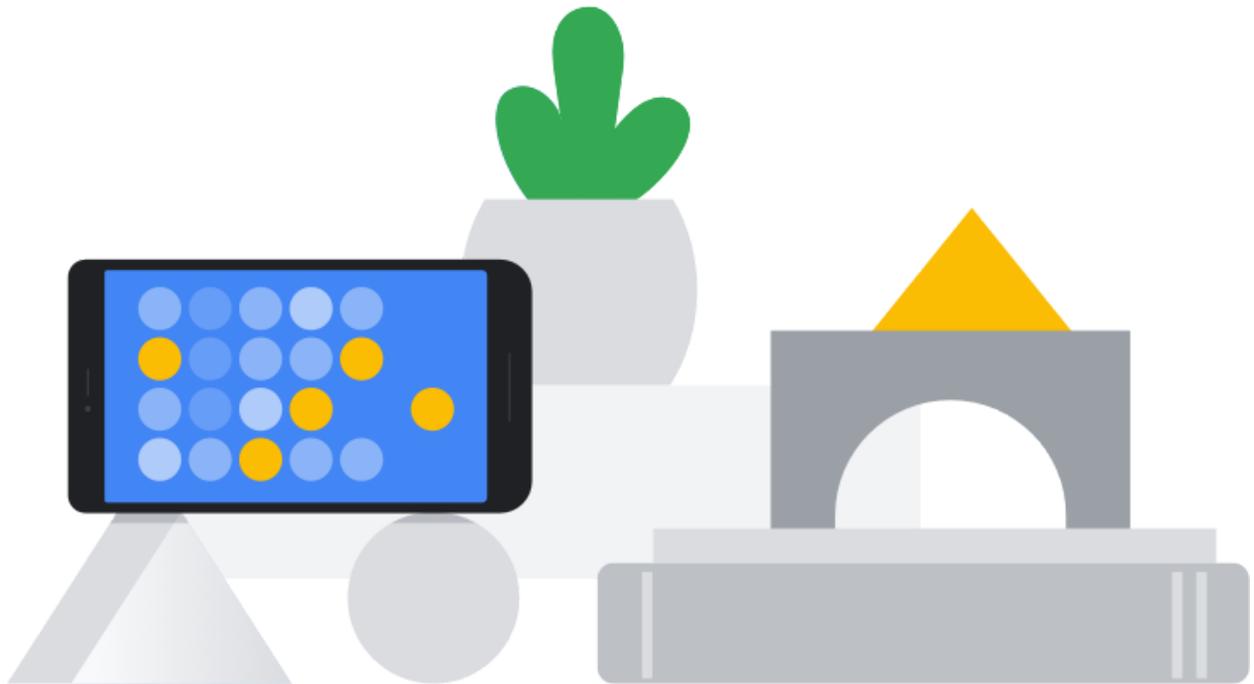
---

10.

---

# Menjadikan game sebagai pengalaman yang positif

Game online sudah menjadi salah satu cara paling populer bagi anak-anak untuk bermain, tetapi juga bisa menjadi kekhawatiran bagi orang tua atau sumber masalah dalam keluarga. Panduan berikut dapat membantu Anda dan anak-anak Anda bersepakat tentang cara positif untuk bermain game.



## 01 Pikirkan aspek game yang bermanfaat.

Minta anak-anak Anda untuk membahas aspek positif dari game yang mereka mainkan. Sebagai awalan, bertanyalah tentang elemen tertentu yang biasanya ada di dalam game, seperti mempelajari informasi baru, kerja tim, dan strategi. Jika Anda sendiri memiliki pengetahuan tentang game, Anda juga dapat membantu dengan membahas aspek tertentu dari game yang menurut Anda positif.

## 02 Apa saja bagian dari game yang kurang baik?

Sekarang, tanyakan kepada anak-anak apakah ada momen bermain game yang membuat mereka merasa bersalah atau menyebabkan konflik dengan keluarga atau teman. Apakah mereka pernah mengalami perundungan (bullying) atau menerima ancaman saat bermain game? Ini juga momen yang tepat untuk membahas perasaan “dijauhi” jika mereka tidak memainkan game tertentu atau jika mereka harus logout sebelum menyelesaikan level.

## 03 Pikirkan cara positif untuk bermain game.

Diskusikan kemungkinan manfaat dari bermain game bagi anak-anak Anda, jika itu dilakukan tanpa berlebihan. Mungkin bermain game dapat membantu mereka meningkatkan keterampilan olahraga, karena mereka lebih memahami strateginya. Mungkin bermain game dapat membantu koordinasi mata dan tangan atau refleksi. Atau, mungkin bermain game dapat menginspirasi aktivitas offline dengan teman-teman mereka.

## Mainkan game bersama.

Game hadir dalam berbagai bentuk — beberapa game mungkin lebih memiliki dampak positif daripada game lain. Untuk lebih memahami karakteristik game anak Anda, cobalah memainkannya bersama-sama.

## Pahami game online.

Banyak game kini dapat dimainkan bersama orang lain (termasuk orang asing). Pertimbangkan hal ini terkait dengan tingkat kedewasaan anak Anda dan kemampuan untuk menilai dengan siapa mereka seharusnya berinteraksi.

## Referensi tentang keamanan dan keselamatan online.

Untuk informasi tentang cara mengajarkan keselamatan (teman bermain game), keamanan (seperti sandi), dan perundungan online (cyberbullying) kepada anak-anak Anda, buka situs Tangkas Berinternet dan Pusat Keamanan kami.

**“Ketika anak Anda terlibat dalam game atau aktivitas online, bergabung dan bermainlah bersama. Apa yang bisa Anda pelajari bersama dengan mereka?”**

Natasha Bhuyan, MD

## Malam game bersama keluarga

Jadwalkan malam bermain game dengan keluarga dan coba berbagai jenis game bersama-sama. Anda bisa bermain game digital (pilih game yang bisa dinikmati seluruh keluarga) untuk beberapa malam dan game non-digital (misalnya, monopoli, tebak-tebakan, atau bermain kartu) di malam-malam lainnya.



### Game digital

---

---

---

---

### Game non-digital

---

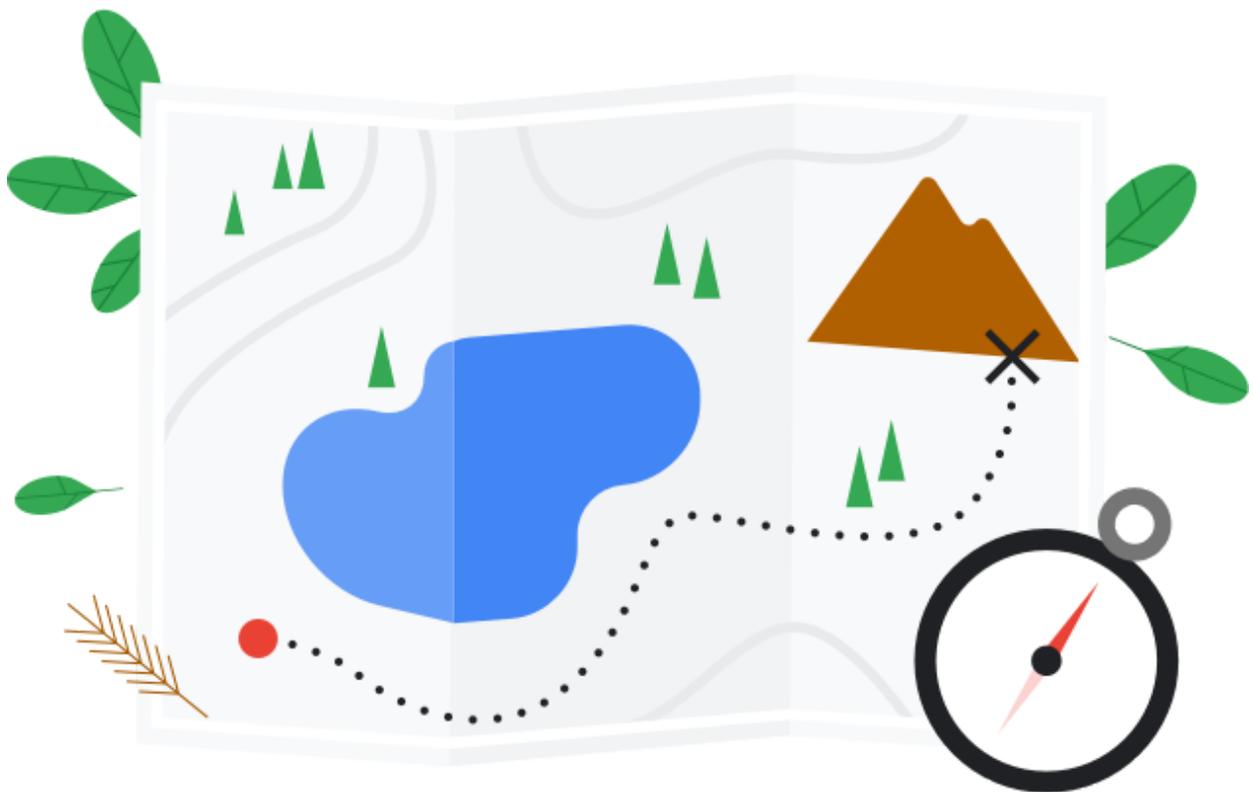
---

---

---

# Menyeimbangkan aktivitas offline dan online

Terkadang sulit bagi anak-anak untuk berhenti bermain secara online dan kembali menikmati dunia nyata. Panduan ini akan membantu Anda dan anak-anak Anda berdiskusi tentang pentingnya keseimbangan, sehingga mereka sadar bahwa mereka terkadang perlu meletakkan perangkat.



## 01 Pentingnya online.

Mulailah dengan bertanya kepada anak-anak Anda, mengapa mereka menggunakan perangkat digital dan apa saja aktivitas mereka. Apa manfaat dari penggunaan tersebut bagi mereka? Pastikan Anda membahas aktivitas yang sering dilakukan anak-anak Anda, seperti streaming video atau bermain game.

## 02 Pentingnya offline.

Selanjutnya, diskusikan aktivitas offline yang disukai anak-anak Anda. Apa yang membuat aktivitas ini menyenangkan bagi mereka? Apa perbedaannya dengan aktivitas online mereka? Menurut mereka, bagaimanakah aktivitas ini dibandingkan dengan aktivitas online?

## 03 Apa kamu melewatkan sesuatu?

Diskusikan dengan anak-anak Anda apakah mereka pernah merasa bahwa aktivitas digital membuat mereka tidak bisa melakukan atau menikmati aktivitas offline. Jika demikian, bagaimana perasaan mereka dan mengapa mereka merasa begitu? Lalu, balik pertanyaannya: apakah aktivitas offline pernah membuat mereka tidak bisa melakukan atau menikmati aktivitas digital? Seperti biasa, tanyakan bagaimana perasaan mereka dan mengapa begitu.

## 04 Temukan pengaturan yang cocok.

Terakhir, pikirkan cara agar anak-anak dapat melakukan lebih banyak aktivitas yang mereka sukai—baik offline maupun online—tanpa merasa melewatkan sesuatu.

## Temukan keseimbangan untuk keluarga Anda.

Keseimbangan akan berbeda-beda bagi setiap keluarga. Bersama-sama, tetapkan definisi Anda sendiri.

## Evaluasi kebiasaan Anda sendiri.

Saat berdiskusi dengan anak-anak Anda, pastikan Anda mengevaluasi keseimbangan aktivitas offline dan online Anda sendiri. Apakah ada hal yang dapat Anda lakukan untuk memberikan teladan dalam membangun kebiasaan anak-anak?

## Offline dan online dapat saling menunjang.

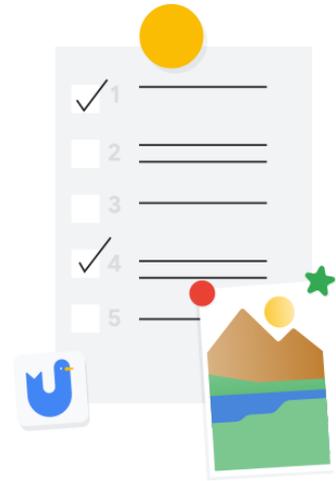
Pikirkan bagaimana dunia offline sering bersinggungan dengan dunia online. Misalnya, Anda menggunakan aplikasi peta untuk menemukan tempat baru untuk Anda kunjungi, atau Anda menggunakan mesin telusur saat mencari resep untuk memasak bersama-sama.

“Jangan memberikan pandangan negatif mengenai teknologi berkaitan dengan pemanfaatan waktu oleh anak-anak. Sebagai orang tua dan mentor digital, lebih baik kita memberikan pengalaman non-digital yang positif bagi mereka.”

Natasha Bhuyan, MD

## Membuat daftar aktivitas offline

Bersama-sama, buatlah daftar berisi lima aktivitas offline yang disukai atau ingin dicoba oleh keluarga Anda. Diskusikan apa yang Anda sukai dari setiap aktivitas ini, serta persamaan dan perbedaannya dengan aktivitas online yang keluarga Anda sukai. Tempelkan daftar Anda di kulkas atau tempat yang mudah dilihat di rumah dan mulai lakukan satu per satu.



### Aktivitas offline kita

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

[g.co/TangkalBerinternet](https://g.co/TangkalBerinternet)