

Sosiologi Kesehatan adalah cabang ilmu sosiologi yang mempelajari hubungan antara aspek sosial, budaya, ekonomi, dan politik dengan kesehatan individu maupun masyarakat. Bidang ini berfokus pada bagaimana faktor-faktor sosial memengaruhi kesehatan, akses terhadap layanan kesehatan, dan perilaku kesehatan, serta bagaimana institusi kesehatan beroperasi dalam konteks sosial.

Penerapan Sosiologi Kesehatan dalam Konseling Keluarga merupakan penerapan dari ilmu sosiologi yang mempelajari bagaimana hubungan, dinamika, dan struktur dalam keluarga dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, ekonomi, dan politik, serta bagaimana interaksi keluarga dengan masyarakat dapat memengaruhi kesejahteraan anggotanya.

Dalam konteks konseling, pendekatan ini digunakan untuk membantu keluarga mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah mereka dengan mempertimbangkan aspek-aspek sosial yang relevan.

Komponen Utama Sosiologi Konseling Keluarga:

1. **Dinamika Sosial Keluarga:**
Menyoroti bagaimana peran, status, dan hubungan antaranggota keluarga dipengaruhi oleh norma-norma sosial, perubahan zaman, atau tantangan modern seperti digitalisasi.
2. **Masalah Sosial dalam Keluarga:**
Memahami dampak masalah sosial seperti kemiskinan, kekerasan dalam rumah tangga, diskriminasi gender, atau konflik antargenerasi terhadap hubungan keluarga.
3. **Konteks Budaya:**
Perbedaan budaya dapat memengaruhi pola pengasuhan, hubungan suami-istri, dan interaksi antaranggota keluarga. Sosiologi konseling keluarga menekankan pentingnya sensitivitas budaya dalam penyelesaian masalah.
4. **Kesejahteraan Psikososial:**
Fokus pada bagaimana faktor eksternal (seperti tekanan pekerjaan, stigma sosial, atau perubahan kebijakan) memengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial keluarga.
5. **Pengaruh Teknologi dan Media Sosial:**
Dalam era digital, perubahan pola komunikasi keluarga menjadi perhatian penting, termasuk dampak media sosial pada hubungan keluarga.

Lebih lanjut silahkan miliki buku ini.



KONSELING KELUARGA
di Era Digital Tantangan dan Solusi

Dr. PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S.Kep. Ns. M.Kes
Dr. H. KOESNADI, SH. MH.

Dr. PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S.Kep. Ns. M.Kes
Dr. H. KOESNADI, SH. MH.

KONSELING KELUARGA di Era Digital



Tantangan dan Solusi

Perspektif Sosiologi Kesehatan

KONSELING KELUARGA di ERA DIGITAL

**TANTANGAN DAN SOLUSI
Perspektif Sosiologi Kesehatan**

Penulis :

Dr. Prima Dewi Kusumawati, S.Kep.Ns. M.Kes

Dr. H. Koesnadi, SH. MH.

Penerbit:



© Copyright by SICH Press - Februari 2025

**Judul: KONSELING KELUARGA di ERA DIGITAL
Tantangan dan Solusi - Perspektif Sosiologi Kesehatan**

**Penulis : Dr. PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S.Kep. Ns. M.Kes.
Dr. H. Koesnadi, SH. MH.**

Editor : Drs. Achmad Baihaqi, M.Sc.

Lay-outer : Vanity

Cover Designer : Jocelyne

Foto & Gambar : @Google Pictures Search.

Book size : 240 x 160 mm

Edisi Cetakan Pertama 2025

Diterbitkan oleh: SICH Press

**Alamat : Jl. Manila no 37 Tosaren Kec. Pesantren
Kota Kediri 64123 – Jawa Timur**

Penerbit SICH Press

**Research & Development Dept, Kediri – East Java –
Indonesia,
2025, --- v + 444 halaman Illustration 16 x 24 Cm.**

ISBN:

Any reproduction for sale without early permission is prohibited

**Dilarang Memproduksi untuk dijual tanpa ijin
Penerbit dan Penulis Buku ini
Hak cipta di lindungi oleh Undang-Undang**

Diterbitkan oleh



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku berjudul **"Konseling Keluarga di Era Digital: Tantangan dan Solusi – Perspektif Sosiologi Kesehatan"** ini dapat diselesaikan.

Buku ini hadir sebagai upaya untuk menjawab berbagai tantangan yang dihadapi keluarga modern di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat.

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dinamika keluarga. Kehadiran teknologi informasi dan komunikasi tidak hanya memudahkan akses informasi, tetapi juga memengaruhi cara manusia berkomunikasi, membangun relasi, dan mengelola konflik. Dalam konteks ini, konseling keluarga menjadi semakin relevan sebagai pendekatan untuk mendukung keluarga dalam menghadapi tantangan-tantangan baru.

Buku ini disusun dengan pendekatan interdisipliner, khususnya mengintegrasikan perspektif sosiologi kesehatan. Perspektif ini membantu pembaca untuk memahami bagaimana faktor sosial, budaya, dan teknologi memengaruhi kesehatan mental, emosional, dan hubungan antaranggota keluarga. Kami berharap, buku ini tidak hanya menjadi referensi ilmiah tetapi juga panduan praktis bagi konselor, praktisi kesehatan, dan masyarakat umum yang peduli terhadap dinamika keluarga di era digital.

Tujuan Penulisan Buku

Buku ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi tantangan-tantangan utama yang dihadapi keluarga dalam era digital, seperti kecanduan gadget, konflik antar-generasi, dan kesenjangan komunikasi.
2. Menyediakan solusi berbasis pendekatan konseling keluarga yang relevan dengan kondisi sosial budaya masyarakat modern.
3. Memberikan wawasan tentang pentingnya perspektif sosiologi kesehatan dalam memahami dan menangani isu-isu keluarga di era digital.

4. Membantu pembaca memahami peran teknologi digital sebagai alat yang dapat mendukung atau menghambat harmoni dalam keluarga.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan dan penerbitan buku ini. Terima kasih khusus kami sampaikan kepada keluarga, teman, dan kolega yang memberikan dukungan moral dan intelektual selama proses penulisan.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para pembaca yang telah meluangkan waktu untuk mempelajari buku ini. Kami berharap, pembaca dapat mengambil manfaat dan pengetahuan dari setiap halaman buku ini.

Akhir kata, kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan edisi mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan konseling keluarga di Indonesia dan menjadi inspirasi bagi keluarga-keluarga dalam menghadapi era digital dengan bijak.

Selamat membaca, dan mari bersama-sama mewujudkan generasi muda yang kuat, tangguh dan beretika dalam dunia medsos untuk Indonesia yang lebih kuat dan sejahtera!

Besar harapan kami untuk mendapatkan kritik dan saran agar buku ***Konseling Keluarga di Era Digital: Tantangan dan Solusi – Perspektif Sosiologi Kesehatan*** ini akan lebih baik dan sempurna pada penerbitan mendatang.

Kediri, Februari 2025

Penulis

Daftar Isi

Judul Buku	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Bab 1 KONSELING KELUARGA & DINAMIKA DIGITAL	1
Bab 2 PERAN SOSIOLOGI KESEHATAN	23
Bab 3 TANTANGAN ERA DIGITAL	53
Bab 4 DAMPAK KESEHATAN & PSIKOLOGIS	81
Bab 5 STRATEGI KONSELING ERA DIGITAL	107
Bab 6 SOLUSI UNTUK TANTANGAN DIGITAL	127
Bab 7 STUDI KASUS & APLIKASI PRAKTIS	287
Bab 8 ETIKA KONSELING KELUARGA DIGITAL	305
Bab 9 KEBIJAKAN DAN KETERLIBATAN KOMUNITAS	327
Bab 10 MASA DEPAN KONSELING KELUARGA	357
Bab 11 KESIMPULAN	413
Bab 12 SOP – STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	427
Index	437
Biodata Penulis	441

BAB I

KONSELING KELUARGA & DINAMIKA DIGITAL

Konseling keluarga adalah sebuah pendekatan terapi yang bertujuan untuk membantu anggota keluarga mengatasi berbagai tantangan emosional, psikologis, dan interpersonal yang mereka hadapi.¹

A. Konseling Keluarga

Konseling Keluarga berfokusnya pada upaya memperbaiki hubungan antaranggota keluarga melalui pemahaman yang lebih dalam tentang pola komunikasi, dinamika keluarga, serta konflik yang mungkin terjadi.

Konseling keluarga biasanya dilakukan oleh terapis atau konselor yang terlatih untuk bekerja dengan kelompok keluarga sebagai satu unit.

Tujuan Utama Konseling Keluarga²

1. Meningkatkan Komunikasi

Salah satu tujuan utama konseling keluarga adalah menciptakan pola komunikasi yang sehat dan efektif. Ini melibatkan:

- o Mengajarkan anggota keluarga untuk mendengarkan secara aktif.

¹ Stephen Palmer, 2000, *Introduction to Counselling and Psychotherapy the essential guide*, SAGE Publications. London Thousand Oaks New Delhi

² Jay L. Lebow, 2005, *HANDBOOK OF Clinical Family Therapy*, Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey John Wiley & Sons, Inc. Copyright © 2005 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved.

- Membantu mereka mengekspresikan perasaan dan pikiran dengan cara yang tidak menghakimi.
- Mengatasi hambatan komunikasi, seperti salah paham atau kebiasaan memendam masalah.
Contoh: Sebuah keluarga di mana orang tua sering merasa diabaikan oleh anak remaja mereka belajar menggunakan waktu bersama tanpa gangguan teknologi untuk berbicara tentang perasaan masing-masing.

2. **Menyelesaikan Konflik**

Konseling keluarga memberikan anggota keluarga alat untuk mengatasi konflik dengan cara yang konstruktif, seperti:

- Mengidentifikasi penyebab utama konflik.
- Mengajarkan strategi penyelesaian masalah tanpa menyerang atau menyalahkan pihak lain.
- Membantu keluarga memaafkan dan berdamai setelah konflik.

Contoh: Dalam sebuah keluarga yang sering berdebat tentang pembagian tugas rumah, konselor membantu mereka membuat daftar tanggung jawab yang jelas untuk setiap anggota keluarga.

3. **Memperkuat Hubungan Keluarga**

Konseling juga bertujuan untuk memperkuat ikatan emosional antara anggota keluarga, yang dapat melibatkan:

- Menciptakan waktu berkualitas bersama.
- Membangun rasa saling percaya dan dukungan.
- Mendorong nilai-nilai seperti kasih sayang, kerja sama, dan pengertian.

Contoh: Sebuah keluarga yang terpisah oleh jadwal kerja dan sekolah yang sibuk diajarkan untuk menjadwalkan waktu mingguan untuk aktivitas bersama, seperti makan malam atau bermain game keluarga.

Manfaat Konseling Keluarga³

- **Peningkatan Harmoni:** Mengurangi stres dan konflik dalam rumah tangga.
- **Pengelolaan Emosi yang Lebih Baik:** Membantu anggota keluarga mengelola kemarahan, kesedihan, atau frustrasi dengan cara yang sehat.
- **Keseimbangan Peran:** Memastikan semua anggota merasa dihargai dan didengar.
- **Meningkatkan Resiliensi Keluarga:** Membuat keluarga lebih tangguh dalam menghadapi tantangan di masa depan.

Konseling keluarga menjadi alat yang sangat penting dalam membangun dan menjaga hubungan yang sehat, terutama dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Dengan bantuan konseling, keluarga dapat belajar untuk bekerja sama sebagai tim, menghadapi konflik dengan cara yang positif, dan menciptakan lingkungan rumah yang mendukung perkembangan emosional semua anggotanya.

B. Dinamika Era Digital pada Keluarga

Era digital telah membawa perubahan besar dalam cara keluarga berkomunikasi, menyelesaikan konflik, dan menjaga kesehatan emosional. Dari perspektif sosiologi kesehatan, berikut adalah beberapa poin penting yang dapat menjadi kerangka analisis:

1. Dampak Digitalisasi terhadap Struktur Keluarga⁴

- **Perubahan Komunikasi:** Teknologi memungkinkan komunikasi instan, tetapi juga menimbulkan kesenjangan emosional akibat interaksi yang kurang mendalam.
- **Peran Sosial Baru:** Anak-anak lebih akrab dengan teknologi daripada orang tua, menyebabkan perubahan dinamika kekuasaan dalam keluarga.

³ Anita L. Vangelisti, 2004, *Handbook of Family Communication*, University of Texas at Austin LAWRENCE ERLBAUM ASSOCIATES, PUBLISHERS 2004 Mahwah, New Jersey London

⁴ Narapati, A., Al-Faqih, M., & Wirawan, M. D. (2024). Analisis Dampak Perubahan Teknologi Terhadap Struktur dan Kualitas Hubungan Sosial Dalam Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 3(2), 805–814. Retrieved from <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/40332>

- **Pergeseran Nilai:** Nilai tradisional keluarga mulai bergeser karena paparan informasi global melalui media sosial.

2. Teknologi dan Stres Keluarga⁵

- **Overload Informasi:** Informasi yang berlebihan dari media digital dapat memengaruhi kesehatan mental anggota keluarga.
- **Cyberbullying dan Ketegangan:** Konflik akibat media sosial, seperti cyberbullying, dapat memicu ketegangan dalam keluarga.
- **Keterasingan Sosial:** Meningkatnya waktu layar (screen time) dapat mengurangi interaksi tatap muka yang esensial untuk kesejahteraan emosional.

3. Intervensi dalam Konseling Keluarga⁶

- **Pendekatan Berbasis Teknologi:** Konseling online atau berbasis aplikasi dapat menjadi solusi untuk keluarga yang kesulitan menjangkau layanan langsung.
- **Pendidikan Literasi Digital:** Membantu keluarga memahami batasan penggunaan teknologi agar lebih sehat secara emosional.
- **Dukungan Sosial Virtual:** Memanfaatkan komunitas daring untuk mendukung keluarga dalam menghadapi masalah kesehatan mental dan konflik.

4. Peran Sosiolog Kesehatan⁷

- Mengidentifikasi pola perilaku digital yang berdampak pada kesehatan keluarga.
- Membangun program intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan kesadaran akan dampak teknologi terhadap hubungan keluarga.

⁵ Nany Wulandari, 2018, MENGATASI STRES DALAM KELUARGA, Buletin Gugah Desember 2018, RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Jl. Ahmad Yani Lawang, Malang, Jawa Timur online: <https://rsjrw.rsilawang.com/assets/upload/dokumen/80964220190215desember%202018%207.20d.pdf>

⁶ Nurliana Pratiwi, Naufal Arif Maulana, Ahmad Zuhdi Ismail, 2023, Dinamika Interaksi Keluarga dalam Era Digital: Implikasi terhadap Hubungan Orang Tua-Anak, *Socio Politica* Vol. 13, No. 2 (2023), pp. 77~86 DOI: <http://dx.doi.org/10.15575/socio-politica.v13i2.26319> ISSN: 2302-1888 | EISSN: 2654-7694 Online: <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/socio-politica> Pdf: <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/socio-politica/article/viewFile/26319/pdf>

⁷ Suharnanik,, 2023, BUKU AJAR SOSIOLOGI KESEHATAN, Penerbit: UWKS PRESS, Surabaya Jawa Timur

- Mengadvokasi kebijakan yang mendukung keseimbangan antara penggunaan teknologi dan interaksi langsung.

5. Tantangan dan Solusi di Era Digital⁸

- **Tantangan:** Kesulitan menjaga privasi, efek adiktif dari teknologi, dan ketidaksetaraan akses teknologi.
- **Solusi:** Membimbing keluarga dalam menciptakan batasan digital yang sehat, seperti waktu tanpa gadget dan memperkuat nilai-nilai komunikasi langsung.

Dengan menggunakan perspektif sosiologi kesehatan, konseling keluarga di era digital tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah individu tetapi juga mempertimbangkan pengaruh teknologi dan dinamika sosial yang lebih luas.

C. Perubahan gaya komunikasi antar anggota keluarga.

Digitalisasi telah mengubah cara keluarga berkomunikasi secara mendasar. Teknologi seperti ponsel, aplikasi pesan instan, dan media sosial memungkinkan komunikasi yang lebih cepat dan mudah. Namun, perubahan ini tidak hanya membawa manfaat, tetapi juga tantangan, terutama dalam hal kedalaman hubungan emosional.⁹

Berikut adalah penjelasannya:

1. Komunikasi Instan

- **Kemudahan Akses:** Teknologi memungkinkan keluarga untuk tetap terhubung kapan saja dan di mana saja. Pesan teks, panggilan video, dan grup keluarga di media sosial mempermudah berbagi informasi secara cepat.

⁸ Ria Hayati, Muhammad Taufik Titdoy, 2024, Tantangan Bimbingan Konseling Di Era Teknologi Informasi, JUANGA : Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan Volume .10 . No.1 (2024) : Juni 2024 P-ISSN: 2460-1381 E-ISSN:2797-7226 DOI : <https://doi.org/10.59115/juanga.v9i0>

⁹ Adelia Putri Agustina, 2023, Perubahan Pola Komunikasi Keluarga di Era Digital, GLOBAL KOMUNIKA Vol. 6 No. 2 ISSN 2085 - 6636 EISSN 2655 - 5328 September - 2023 Online: <https://journal.stiba.ac.id/index.php/bustanul/article/download/171/120/>

- **Efisiensi Waktu:** Pesan singkat menggantikan percakapan panjang, sehingga komunikasi menjadi lebih praktis dalam situasi sibuk.¹⁰
- **Jarak Fisik Tidak Lagi Masalah:** Keluarga yang tinggal berjauhan tetap dapat berkomunikasi secara real-time, menjaga hubungan meski terpisah oleh jarak geografis.

2. Kesenjangan Emosional Akibat Interaksi Kurang Mendalam

- **Kurangnya Sentuhan Pribadi:** Komunikasi digital sering kali tidak mampu menyampaikan nuansa emosional seperti nada suara, ekspresi wajah, atau bahasa tubuh, yang penting untuk membangun kedekatan.
- **Superfisialitas:** Pesan singkat, emoji, atau stiker menggantikan percakapan mendalam, membuat komunikasi lebih dangkal.
- **Pengabaian Interaksi Tatap Muka:** Ketergantungan pada teknologi dapat mengurangi frekuensi interaksi langsung, seperti diskusi keluarga atau aktivitas bersama.¹¹

3. Kehilangan Fokus dan Kehadiran Emosional

- **Distraksi oleh Teknologi:** Penggunaan ponsel atau perangkat lain saat berinteraksi (phubbing) membuat anggota keluarga merasa tidak dihargai atau diabaikan.¹²

¹⁰ Nurliana, Nurul Aini, 2021, DAMPAK GADGET TERHADAP KOMUNIKASI ORANG TUA DAN ANAK DALAM KELUARGA DI TK NEGERI PEMBINA KECAMATAN LUT TAWAR, Jurnal As-Salam, Vol. 5 No. 1 Januari - Juni 2021 (Print ISSN 2528-1402, Online ISSN 2549-5593) Online: https://www.researchgate.net/publication/353433841_DAMPAK_GADGET_TERHADAP_KOMUNIKASI_ORANG_TUA_DAN_ANAK_DALAM_KELUARGA_DI_TK_NEGERI_PEMBINA_KECAMATAN_LUT_TAWAR

¹¹ Quardona, Marisca Agustina, 2018, Dukungan Emosional dan Instrumental dengan Interaksi Sosial pada Pasien Isolasi Sosial, ARTIKEL PENELITIAN Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia Online: https://www.researchgate.net/publication/334740205_Dukungan_Emosional_dan_Instrumental_dengan_Interaksi_Sosial_pada_Pasien_Isolasi_Sosial

¹² Iffa Masithah Yusminanda, 2019, Distraksi pada Pekerja Daring Selama Berinteraksi dengan Internet Jurnal VOLUME 16, NOMOR 2, Desember 2019: 175-190 ILMU KOMUNIKASI Online: https://www.researchgate.net/publication/337839332_Distraksi_pada_Pekerja_Daring_Selama_Berinteraksi_dengan_Internet

- **Interaksi Terfragmentasi:** Pesan digital sering kali terputus-putus karena multitasking, mengurangi perhatian penuh pada percakapan.

4. Kesalahpahaman dan Konflik

- **Kurangnya Konteks:** Pesan teks atau chat dapat disalahartikan karena tidak adanya isyarat nonverbal.
- **Respon yang Tertunda:** Waktu tunggu untuk respon dalam komunikasi digital bisa menciptakan kecemasan atau kesalahpahaman.¹³

5. Efek Jangka Panjang pada Hubungan Keluarga

- **Penurunan Kualitas Hubungan:** Kurangnya komunikasi mendalam dapat melemahkan ikatan emosional antaranggota keluarga.
- **Keterasingan dalam Kehidupan Keluarga:** Anggota keluarga mungkin merasa lebih terhubung secara virtual tetapi lebih terasing secara emosional.

Solusi untuk Menjaga Kedalaman Emosional dalam Komunikasi Digital

- **Memprioritaskan Interaksi Tatap Muka:** Luangkan waktu untuk kegiatan bersama yang bebas dari perangkat teknologi.
- **Menggunakan Teknologi secara Bijak:** Batasi penggunaan pesan singkat untuk informasi penting, dan gunakan panggilan video atau tatap muka untuk percakapan mendalam.
- **Meningkatkan Literasi Emosional Digital:** Belajar menggunakan teknologi untuk menyampaikan emosi secara lebih efektif, misalnya melalui panggilan video atau pesan suara.

Digitalisasi mempermudah komunikasi, tetapi untuk menjaga kedekatan emosional, keluarga harus sadar akan pentingnya keseimbangan antara komunikasi digital dan interaksi langsung.

D. Peran Sosial Baru

¹³ Liisa Voutilainen, 2022, 'Delayed response' in psychodynamic psychotherapy, Research article First published online June 16, 2022 Volume 24, Issue 2 DOI: <https://doi.org/10.1177/14614456221090299> Online: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/14614456221090299?icid=int.sj-abstract.similar-articles.5>

Peran Sosial Baru: Anak-anak Lebih Akrab dengan Teknologi daripada Orang Tua¹⁴

Digitalisasi telah memengaruhi dinamika keluarga dengan cara yang mendalam, salah satunya adalah perubahan dalam peran sosial anggota keluarga. Salah satu dampak signifikan adalah bahwa anak-anak, terutama generasi muda, sering kali lebih mahir dalam teknologi dibandingkan orang tua. Fenomena ini menyebabkan perubahan dalam struktur kekuasaan dan interaksi di dalam keluarga. Berikut adalah beberapa aspek dari perubahan tersebut:

1. Anak Sebagai Pengajar Teknologi

- **Dominasi Pengetahuan Teknologi:** Anak-anak yang tumbuh dengan teknologi sejak dini cenderung lebih cepat menguasai alat-alat digital dibandingkan orang tua. Mereka dapat mengajari orang tua cara menggunakan aplikasi atau perangkat baru.
- **Posisi Anak sebagai Pengajar:** Dalam beberapa kasus, anak-anak kini memiliki posisi sebagai "guru" teknologi dalam keluarga, yang secara tradisional merupakan peran orang tua. Ini menciptakan perubahan dalam peran sosial di dalam keluarga.

2. Perubahan Dinamika Kekuasaan dalam Keluarga

- **Ketergantungan pada Anak:** Karena kemampuan teknologinya, orang tua sering kali merasa bergantung pada anak-anak untuk mengoperasikan perangkat atau memahami dunia digital. Hal ini mengubah hubungan kekuasaan, di mana anak-anak bisa memegang peran yang lebih dominan dalam hal teknologi.
- **Pengaruh Anak terhadap Keputusan Keluarga:** Anak-anak yang lebih memahami tren teknologi dapat memengaruhi keputusan keluarga mengenai perangkat yang akan dibeli, platform media sosial yang digunakan, atau bahkan bagaimana waktu keluarga dialokasikan di dunia digital.

¹⁴ Adolfina Putnarubun et al., ,2021, PERAN TEKNOLOGI DALAM MEMBANGUN KARAKTER ANAK-ANAK UNTUK MENJADI PEMIMPIN MASA DEPAN, J-DEPACE, JURBAL PENGABDIAN JOURNAL OF DEDICATION TO PAPUA COMMUNITY JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT, ISSN: 2654-8356 (Onlme), ISSN: 2655-1799 (Print) J-DEPACE, Volume 4, Nomor 2. Desember 2021, Hal 100-105 Tersedia online di : <https://jurnal.lpmiunvic.ac.id/index.php/jpkm>

- **Kesenjangan Peran Sosial:** Ketika orang tua lebih bergantung pada anak untuk pengetahuan teknologi, bisa terjadi kesenjangan dalam peran sosial keluarga. Anak-anak mulai merasa lebih unggul dalam hal teknologi, sementara orang tua merasa lebih terasing atau kurang berdaya dalam dunia digital.

3. Pergeseran Nilai dan Prioritas¹⁵

- **Anak-anak sebagai Pembawa Inovasi:** Anak-anak yang lebih familiar dengan teknologi juga membawa perubahan dalam cara keluarga berinteraksi dengan dunia luar, seperti mengakses informasi, hiburan, atau sosial media. Mereka dapat mempengaruhi cara orang tua berpikir tentang nilai-nilai yang relevan, seperti privasi, kebebasan berekspresi, atau pemanfaatan teknologi untuk kemajuan pribadi.
- **Perubahan Pandangan Orang Tua:** Seiring berjalannya waktu, orang tua mungkin mulai melihat teknologi bukan hanya sebagai alat, tetapi juga sebagai aspek penting dari kehidupan sosial anak mereka. Oleh karena itu, mereka mulai lebih terbuka untuk beradaptasi dengan cara hidup digital anak-anak mereka.

4. Konflik Generasi dan Ketegangan¹⁶

- **Perbedaan Nilai Teknologi:** Terkadang, perbedaan antara anak-anak dan orang tua dalam hal penggunaan teknologi dapat menimbulkan konflik. Orang tua mungkin merasa khawatir atau tidak nyaman dengan cara anak-anak menggunakan perangkat digital, seperti kecanduan game, media sosial, atau akses ke konten yang tidak sesuai.
- **Ketegangan antara Kewenangan dan Kebebasan:** Anak-anak yang memiliki keterampilan digital lebih tinggi mungkin merasa lebih bebas dalam memilih aktivitas mereka, sementara orang tua yang

¹⁵ Muh. Yusuf , Saprin , Syarifuddin Ondeng, 2024, PERGESERAN NILAI DALAM KEHIDUPAN SOSIAL BUDAYA DAN PENDIDIKAN, Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) Vol. 2 No. 2 Februari 2024, hal. 427-440 e-ISSN: 2987-7768

¹⁶ Viktor Deni Siregar, Talizaro Tafonao, 2021, BERBAGAI KONFLIK DIALAMI OLEH REMAJA DI ERA DIGITAL 4.0 DITINJAU DARI PSIKOLOGI PERKEMBANGAN AFEKTIF, 1st SEMINAR NASIONAL TEKNOLOGI DAN MULTIDISIPLIN ILMU SEMNASTEKMU 2021 Universitas Sains dan Teknologi Komputer Semarang, 11 Desember 2021 Available online at: <https://prosiding.stekom.ac.id/index.php/semnastekmu> E-ISSN: 2809-1566 P-ISSN: 2809-1574 Online: <https://prosiding.stekom.ac.id/index.php/SEMNASTEKMU/article/view/79>

tidak begitu paham teknologi cenderung ingin mengontrol penggunaannya, menciptakan ketegangan tentang batasan-batasan penggunaan teknologi di rumah.

5. Perubahan dalam Hubungan Keluarga¹⁷

- **Anak-anak Sebagai Penghubung Sosial:** Anak-anak yang terhubung dengan dunia digital sering kali menjadi penghubung antara keluarga mereka dengan dunia luar. Mereka bisa mengenalkan orang tua pada berbagai tren, berita, dan informasi melalui internet atau media sosial.
- **Keterlibatan dalam Kegiatan Keluarga:** Teknologi yang dipahami lebih baik oleh anak-anak dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan keluarga, seperti memilih acara menonton film bersama atau memainkan game keluarga, yang dapat mempererat hubungan.

6. Pengaruh pada Pembelajaran dan Pendidikan Keluarga¹⁸

- **Perubahan dalam Pendidikan:** Anak-anak yang mahir dalam teknologi seringkali dapat memperoleh akses lebih mudah ke informasi dan sumber daya pendidikan online, yang tidak selalu dimiliki oleh orang tua mereka. Hal ini bisa menciptakan perbedaan dalam cara setiap anggota keluarga mendekati pembelajaran dan informasi.
- **Penggunaan Teknologi dalam Pengajaran:** Anak-anak juga bisa menjadi fasilitator dalam pendidikan keluarga, mengajarkan orang tua tentang keterampilan digital atau bahkan memotivasi orang tua untuk mengikuti kursus online atau pelatihan teknologi.

¹⁷ Nurliana Pratiwi, Naufal Arif Maulana, Ahmad Zuhdi Ismail, 2023, *Dinamika Interaksi Keluarga dalam Era Digital: Implikasi terhadap Hubungan Orang Tua-Anak*, Socio Politica Vol. 13, No. 2 (2023), pp. 77~86 DOI: <http://dx.doi.org/10.15575/socio-politica.v13i2.26319> ISSN: 2302-1888 | EISSN: 2654-7694 Online: <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/socio-politica> Pdf: <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/socio-politica/article/viewFile/26319/pdf>

¹⁸ Lasmauli Gurning, 2023, PENGARUH PENDIDIKAN KELUARGA TERHADAP MASA DEPAN ANAK, JURNAL KADESI | Jurnal Teologi dan PAK | VOLUME 6. Nomor 1 | Desember 2023, @copyright2023 –p-ISSN 2655 4801- e-ISSN 2807-7040 online: https://www.researchgate.net/publication/384255167_Dinamika_Interaksi_Keluarga_dalam_Era_Digital_Implikasi_terhadap_Hubungan_Orang_Tua-Anak Online: https://www.researchgate.net/publication/379564367_PENGARUH_PENDIDIKAN_KELUARGA_TERHADAP_MASA_DEPAN_ANAK

Perubahan peran sosial ini dapat memperkaya hubungan keluarga dalam beberapa hal, tetapi juga bisa menimbulkan ketegangan. Agar keluarga tetap harmonis di tengah perubahan ini, penting bagi orang tua dan anak-anak untuk saling menghargai keterampilan masing-masing dan membangun komunikasi terbuka mengenai penggunaan teknologi, serta bagaimana memanfaatkannya untuk mendukung kesejahteraan bersama dalam keluarga.

E. Pergeseran Nilai

Pergeseran Nilai dalam Keluarga akibat Paparan Informasi Global melalui Media Sosial

Paparan informasi global melalui media sosial telah mengubah cara keluarga memandang nilai-nilai tradisional yang telah lama mereka pegang. Media sosial membuka akses yang lebih luas ke budaya dan ideologi dari berbagai belahan dunia, yang sering kali bertentangan dengan norma dan nilai tradisional yang ada dalam keluarga. Berikut adalah beberapa aspek dari pergeseran nilai yang terjadi akibat pengaruh media sosial:

1. Perubahan dalam Pandangan terhadap Peran Gender¹⁹

- **Peran Gender yang Lebih Fleksibel:** Nilai tradisional seringkali menetapkan peran gender yang jelas dalam keluarga, seperti pria sebagai pencari nafkah dan wanita sebagai pengurus rumah tangga. Namun, paparan informasi global melalui media sosial mempromosikan kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan, yang mendorong perubahan dalam cara keluarga memandang peran ini.
- **Norma Baru yang Tumbuh:** Anak-anak yang tumbuh dengan akses ke media sosial cenderung lebih terbuka terhadap ide-ide tentang kesetaraan gender, yang dapat mengubah cara mereka berinteraksi dengan anggota keluarga dari lawan

¹⁹ Syifa Salsabila, Muh. Kadafi, M. Thahir Maloko, 2024, Pengaruh Perubahan Sosial Terhadap Peran Gender dalam Masyarakat di Kecamatan Manggala Kota Makassar Perspektif Hukum Islam, 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Volume 2, Nomor 1, 2024, Halaman 111-117 Licenced by CC BY-SA 4.0 E-ISSN: 2986-6340 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10497603>

jenis. Ini juga bisa menimbulkan ketegangan antara anggota keluarga yang memegang nilai-nilai tradisional dan mereka yang lebih progresif.

2. Perubahan dalam Nilai Keluarga dan Hubungan

- **Fokus pada Individualisme:** Media sosial sering mempromosikan nilai individualisme yang kuat, seperti kebebasan pribadi, pencapaian pribadi, dan kesuksesan individu. Ini bisa bertentangan dengan nilai-nilai tradisional keluarga yang lebih mengutamakan kebersamaan, tanggung jawab kolektif, dan pengorbanan demi kepentingan keluarga.
- **Penurunan Nilai Kebersamaan:** Kehadiran media sosial juga dapat menyebabkan anggota keluarga lebih fokus pada kehidupan pribadi masing-masing di dunia digital, mengurangi waktu dan perhatian yang mereka berikan pada hubungan dalam keluarga. Ini berpotensi mengurangi nilai kebersamaan yang sangat dijunjung dalam keluarga tradisional.

3. Pengaruh Budaya Global terhadap Identitas Keluarga²⁰

- **Adopsi Gaya Hidup Global:** Paparan terhadap berbagai budaya melalui media sosial membuat banyak orang, terutama generasi muda, mulai mengadopsi gaya hidup atau pandangan hidup yang lebih global. Hal ini dapat menyebabkan keluarga yang awalnya menjaga tradisi lokal mulai mengurangi praktik budaya tradisional mereka, memilih gaya hidup yang lebih serupa dengan budaya global yang sering dipromosikan di media sosial.
- **Perubahan dalam Pola Pikir dan Nilai Sosial:** Ideologi yang berkembang di media sosial, seperti hak asasi manusia, kebebasan berpendapat, dan keberagaman, dapat mengubah pandangan anggota keluarga terhadap nilai-nilai sosial yang selama ini mereka anggap benar. Nilai-nilai tradisional seperti kekeluargaan yang sangat menekankan kesetiaan,

²⁰ Ronald Dzaky Al Jabbar, 2024, Pengaruh Globalisasi Terhadap Eksistensi Identitas Budaya Lokal dan Pancasila, JALAKOTEK: Journal of Accounting Law Communication and Technology E-ISSN: 3032-2758 P-ISSN: 3032-3495 Vol. 1 No. 2 Online: https://www.researchgate.net/publication/381878223_Pengaruh_Globalisasi_Terdapat_Eksistensi_Identitas_Budaya_Lokal_dan_Pancasila

pengorbanan, atau norma sosial yang ketat, seringkali digantikan dengan pandangan yang lebih terbuka dan pluralistik.

4. Pergeseran dalam Nilai Pendidikan dan Karier²¹

- **Prioritas terhadap Pendidikan dan Karier:** Media sosial sering menampilkan cerita sukses individu yang mengutamakan pendidikan dan karier sebagai langkah utama untuk mencapai kebebasan finansial dan sosial. Hal ini dapat mempengaruhi pandangan keluarga, terutama orang tua, yang mungkin sebelumnya lebih menekankan pada peran keluarga dan menjaga tradisi. Anak-anak yang terpapar informasi ini mungkin lebih memilih mengejar karier pribadi daripada berfokus pada kewajiban terhadap keluarga atau masyarakat.
- **Pentingnya Kemandirian Ekonomi:** Pendidikan dan karier dianggap sebagai cara untuk mencapai kemandirian ekonomi, yang mengarah pada pergeseran nilai tentang pentingnya berkontribusi pada keluarga. Keluarga tradisional yang menekankan solidaritas dalam menghadapi kesulitan ekonomi bisa merasa terancam oleh nilai baru ini, yang menekankan kebebasan individu.

5. Perubahan dalam Nilai Religius dan Spiritualitas²²

- **Pengaruh Sekularisme:** Paparan terhadap pandangan yang lebih sekuler dan agnostik melalui media sosial dapat menurunkan pengaruh agama dalam kehidupan keluarga. Nilai religius yang selama ini menjadi dasar kekuatan keluarga tradisional mulai terkikis, terutama di kalangan anak-anak muda yang lebih terpapar pada diskursus global yang sering kali lebih plural dan toleran terhadap pandangan hidup non-agama.

²¹ Elisabeth Pratidhina, 2020, Education 4.0: Pergeseran pendidikan sebagai konsekuensi revolusi industri 4.0, Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, ISSN: 1412-1271 (p); 2579-4248 (e). Vol. 20. No. 1. (2020). pp.1-12 doi: <https://doi.org/10.21831/hum.v20i1.29290> Online:

<https://journal.uny.ac.id/index.php/humanika/article/download/29290/pdf>

²² Asmuni Zain, Zainul Mustain, Rokim, 2024, Penguatan Nilai-Nilai Spiritual dan Moralitas di Era Digital melalui Pendidikan Agama Islam, JEMARI: Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah, Vol. 6 No. 2, Halaman: 94 – 103, Juli, 2024, Online:

<https://journal.unu.ac.id/index.php/jemari/article/download/3568/945/8873>

- **Perspektif Baru tentang Kehidupan Spiritual:** Media sosial juga memperkenalkan berbagai bentuk spiritualitas alternatif yang sering kali bertentangan dengan nilai-nilai agama yang lebih mapan. Ini dapat menyebabkan anggota keluarga yang lebih religius merasa terancam atau terganggu oleh perubahan pandangan anak-anak mereka terhadap agama dan spiritualitas.

6. Perubahan dalam Hubungan Antargenerasi²³

- **Perbedaan Pemahaman tentang Teknologi dan Nilai:** Kesenjangan pemahaman antara generasi yang lebih tua dan yang lebih muda terkait teknologi sering kali menciptakan ketegangan. Generasi yang lebih tua yang lebih berpegang pada nilai tradisional keluarga mungkin merasa terasing dengan perubahan pandangan yang dibawa oleh anak-anak mereka, terutama yang dipengaruhi oleh media sosial.
- **Ketegangan antara Tradisi dan Inovasi:** Ketegangan antara memelihara nilai tradisional keluarga dan mengikuti nilai baru yang lebih global atau modern seringkali muncul dalam keluarga, terutama dalam hal cara berkomunikasi, bekerja, atau menjalani kehidupan sosial.

Paparan informasi global melalui media sosial memang telah membawa banyak keuntungan, seperti memperluas wawasan dan meningkatkan keterhubungan antar budaya. Namun, pergeseran nilai ini bisa menciptakan tantangan bagi keluarga dalam mempertahankan nilai-nilai tradisional mereka. Agar keluarga dapat beradaptasi dengan perubahan ini tanpa kehilangan identitas dan tradisi mereka, diperlukan dialog terbuka antar anggota keluarga, serta keseimbangan antara memelihara nilai lama dan menerima perubahan yang membawa manfaat.

²³ Rut Kristina Hutabarat, 2024, *Interaksi Sosial di Era Digital: Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Budaya*, Pragmatik : Jurnal Rumpun Ilmu Bahasa dan Pendidikan Vol. 2, No. 1 Januari 2024 e-ISSN: 3026-4359; p-ISSN: 3026-4367; Hal 106-110 DOI: <https://doi.org/10.61132/pragmatik.v2i1.167> Online: <https://www.researchgate.net/publication/379553507> *Interaksi Sosial di Era Digital Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Budaya*

F. Perubahan Komunikasi

Perubahan Komunikasi: Teknologi Memungkinkan Komunikasi Instan, Namun Menimbulkan Kesenjangan Emosional Akibat Interaksi yang Kurang Mendalam²⁴

Teknologi telah mengubah cara manusia berkomunikasi, menawarkan kemudahan dan kecepatan dalam berinteraksi, tetapi juga membawa dampak negatif, terutama dalam hal kualitas dan kedalaman komunikasi. Berikut adalah beberapa dampak dari perubahan komunikasi ini:

1. Kemudahan Komunikasi Instan

- **Kecepatan dan Aksesibilitas:** Teknologi, terutama melalui aplikasi pesan instan, media sosial, dan panggilan video, memungkinkan komunikasi yang cepat dan mudah. Orang dapat berhubungan dengan keluarga, teman, atau kolega di berbagai belahan dunia tanpa batasan waktu atau tempat.
- **Tersedianya Berbagai Platform:** Platform seperti WhatsApp, Facebook, dan Instagram memungkinkan komunikasi dengan cara yang lebih fleksibel. Orang dapat berbicara kapan saja, berbagi foto atau video, dan saling mengirim pesan instan tanpa harus menunggu untuk bertemu langsung.
- **Efisiensi dalam Berkomunikasi:** Banyak percakapan bisa dilakukan dalam waktu singkat, dan ini menghemat waktu bagi banyak orang. Teknologi memungkinkan untuk bertukar informasi secara efisien dan mendapatkan respons dalam hitungan detik.

2. Kesenjangan Emosional dalam Interaksi

- **Interaksi yang Kurang Mendalam:** Komunikasi instan melalui pesan teks atau media sosial sering kali mengurangi kualitas interaksi. Ketika orang hanya berkomunikasi melalui teks, mereka kehilangan elemen non-verbal seperti ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh yang sangat penting dalam

²⁴ Karlina Raudya Maharani, Diana Rusmawati, 2020, HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA SISWA KELAS X DI SMAN 15 SEMARANG, Jurnal Empati, Volume 9 (nomor 4), Agustus Tahun 2020, halaman 280-286, Online: https://www.researchgate.net/publication/363341564_HUBUNGAN_ANTARA_KECERDASAN_EMOSIONAL_DENGAN_KOMUNIKASI_INTERPERSONAL_PADA_REMAJA_SISWA_KELAS_X_DI_SMAN_15_SEMARANG

komunikasi emosional. Hal ini dapat menyebabkan perasaan yang lebih dangkal dan kurang emosional dalam percakapan.

- **Kehilangan Koneksi Emosional:** Komunikasi melalui teks atau aplikasi sering kali lebih formal dan terstruktur, yang mengurangi spontanitas dan kehangatan dalam percakapan. Ketika interaksi terfokus pada pengiriman informasi daripada berbagi pengalaman atau perasaan secara langsung, bisa terjadi kesenjangan emosional antara individu yang berkomunikasi.
- **Keterbatasan dalam Menyampaikan Perasaan:** Pesan teks atau chat online tidak selalu efektif untuk menyampaikan perasaan yang kompleks atau mendalam. Misalnya, perasaan marah, kesedihan, atau kegembiraan lebih sulit diekspresikan melalui kata-kata tertulis, dan sering kali bisa disalahartikan. Hal ini membuat hubungan pribadi atau keluarga bisa terasa lebih dingin dan terpisah.
- **Penurunan Kualitas Hubungan:** Interaksi yang lebih cepat dan praktis dapat mengarah pada percakapan yang lebih fungsional, seperti mengatur jadwal atau bertukar informasi, daripada percakapan yang mendalam tentang perasaan, kehidupan pribadi, atau hubungan. Akibatnya, meskipun komunikasi lebih sering, kedekatan emosional antara individu bisa berkurang.

3. Overload Informasi dan Keterbatasan Fokus²⁵

- **Kelebihan Informasi:** Teknologi sering kali membuat orang lebih terpapar pada informasi yang sangat banyak, tetapi komunikasi menjadi lebih dangkal karena banyaknya pesan yang masuk. Hal ini mengurangi kemampuan untuk fokus dan mendengarkan dengan perhatian penuh, yang sangat diperlukan dalam interaksi emosional yang mendalam.
- **Kecenderungan Multitasking:** Sering kali, percakapan melalui teknologi terjadi saat seseorang

²⁵ Okolo Efe Stanley ,2021, Information Overload: Causes, Symptoms, Consequences and Solutions, Asian Journal of Information Science and Technology AJIST Vol.11 No.2 July-December 2021 ISSN: 2231-6108 Vol.11 No.2, 2021, pp.1-6 © The Research Publication, www.trp.org.in DOI <https://doi.org/10.51983/ajist-2021.11.2.2887> Online: <https://www.researchgate.net/publication/356207310> Information Overload Causes Symptoms Consequences and Solutions

melakukan hal lain, seperti melihat media sosial atau menonton TV. Ini bisa menyebabkan kurangnya keterlibatan dalam percakapan, sehingga interaksi menjadi lebih terpecah-pecah dan tidak fokus pada perasaan atau pengalaman bersama.

4. Pengaruh terhadap Hubungan Keluarga dan Teman

- **Kurangnya Kualitas Interaksi dalam Keluarga:** Dalam banyak kasus, anggota keluarga dapat lebih sering berkomunikasi satu sama lain, tetapi percakapan ini tidak selalu berarti mendalam. Anak-anak atau remaja yang lebih sering terhubung dengan keluarga melalui pesan singkat atau media sosial mungkin merasa lebih terasing daripada jika mereka berinteraksi langsung atau melalui percakapan panjang dan penuh perhatian.
- **Kurangnya Empati dalam Komunikasi:**²⁶ Ketika orang lebih sering berkomunikasi melalui teknologi, empati yang biasanya muncul dalam percakapan tatap muka—di mana ekspresi wajah dan bahasa tubuh memainkan peran penting—bisa hilang. Orang cenderung tidak dapat merasakan emosi orang lain secara langsung, yang bisa mengarah pada pengurangan perhatian terhadap perasaan dan kebutuhan emosional orang lain.

5. Peningkatan Kesepian dan Isolasi Sosial

- **Koneksi Sosial yang Terbatas:** Meskipun teknologi memudahkan orang untuk berhubungan, ia tidak selalu menggantikan koneksi emosional yang terjadi melalui interaksi langsung. Komunikasi online yang tidak dipersonalisasi sering kali lebih dangkal dan bisa meninggalkan rasa kesepian. Orang dapat memiliki banyak teman atau pengikut di media sosial tetapi tetap merasa terisolasi secara emosional karena interaksi mereka terbatas pada format yang tidak mendalam.
- **Pengganti Interaksi Fisik:** Banyak orang mulai lebih sering mengandalkan media sosial untuk

²⁶ Adi Gunawan, 2023, Empati di Era Digital: Memperkuat Rasa Empati pada Generasi Muda yang Terkungkung dalam Gadget, kompasiana, 3 Juli 2023, Online: <https://www.kompasiana.com/adigunawan4935/64a2a0dbe1a16736c9518a52/empati-di-era-digital-memperkuat-rasa-empati-pada-generasi-muda-yang-terkungkung-dalam-gadget>

berinteraksi daripada melakukan pertemuan tatap muka. Padahal, komunikasi fisik lebih efektif dalam membangun kedekatan emosional dan memahami keadaan emosi seseorang.

6. Konsekuensi Jangka Panjang

- **Perubahan Dinamika Sosial:** Ketergantungan pada komunikasi digital untuk interaksi emosional bisa menyebabkan perubahan dalam cara orang membangun hubungan jangka panjang. Ketika komunikasi menjadi lebih cepat dan lebih fungsional, kualitas hubungan dalam keluarga, pertemanan, dan hubungan romantis bisa terpengaruh.²⁷
- **Kesulitan dalam Mengelola Konflik:** Konflik yang timbul dalam komunikasi digital bisa lebih sulit diatasi dibandingkan dengan konflik yang terjadi secara langsung. Tanpa kehadiran fisik, orang bisa lebih mudah menghindari konfrontasi atau menyampaikan perasaan mereka secara jujur dan langsung, yang bisa memperburuk masalah atau membuat resolusi konflik menjadi lebih sulit dicapai.

Teknologi, meskipun memberikan banyak manfaat dalam hal komunikasi yang cepat dan efisien, juga membawa dampak terhadap kualitas interaksi emosional antarindividu. Komunikasi instan melalui media sosial atau aplikasi pesan dapat mengurangi kedalaman dan kedekatan dalam hubungan, menyebabkan kesenjangan emosional yang dapat mengganggu hubungan pribadi. Untuk menjaga kualitas komunikasi yang sehat, penting untuk menyeimbangkan antara penggunaan teknologi dan interaksi tatap muka yang lebih mendalam dan emosional.

Daftar Pustaka:

Adelia Putri Agustina, 2023, Perubahan Pola Komunikasi Keluarga di Era Digital, GLOBAL KOMUNIKA Vol. 6 No. 2 ISSN 2085 - 6636 EISSN 2655 - 5328 September - 2023 online: <https://journal.stiba.ac.id/index.php/bustanul/article/download/171/120/>

²⁷ Irwan, 2020, *Dinamika dan Perubahan Sosial pada Komunitas Lokal*, Penerbit Deepublish Online: https://www.researchgate.net/profile/Irwan-Irwan-4/publication/349009351_Dinamika_dan_Perubahan_Sosial_pada_Komunitas_Lokal/links/601b3d34a6fdcc37a8ff6cfc/Dinamika-dan-Perubahan-Sosial-pada-Komunitas-Lokal.pdf

- Adi Gunawan, 2023, Empati di Era Digital: Memperkuat Rasa Empati pada Generasi Muda yang Terkungkung dalam Gadget, kompasiana, 3 Juli 2023, Online:
https://www.kompasiana.com/adigunawan4935/64a2a0db_e1a16736c9518a52/empati-di-era-digital-memperkuat-rasa-empati-pada-generasi-muda-yang-terkungkung-dalam-gadget
- Adolfina Putnarubun et al., 2021, PERAN TEKNOLOGI DALAM MEMBANGUN KARAKTER ANAK-ANAK UNTUK MENJADI PEMIMPIN MASA DEPAN, J-DEPACE, JURBAL PENGABDIAN JOURNAL OF DEDICATION TO PAPUA COMMUNITY JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT, ISSN: 2654-8356 (Online), ISSN: 2655-1799 (Print) J-DEPACE, Volume 4, Nomor 2. Desember 2021, Hal 100-105 Tersedia online di :
<https://jurnal.ipmiunvic.ac.id/index.php/jpkm>
- Anita L. Vangelisti, 2004, Handbook of Family Communication, University of Texas at Austin LAWRENCE ERLBAUM ASSOCIATES, PUBLISHERS 2004 Mahwah, New Jersey London
- Asmuni Zain, Zainul Mustain, Rokim, 2024, Penguatan Nilai-Nilai Spiritual dan Moralitas di Era Digital melalui Pendidikan Agama Islam, JEMARI: Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah, Vol. 6 No. 2, Halaman: 94 – 103, Juli, 2024, Online:
<https://journal.unuha.ac.id/index.php/jemari/article/download/3568/945/8873>
- Elisabeth Pratidhina, 2020, Education 4.0: Pergeseran pendidikan sebagai konsekuensi revolusi industri 4.0, Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, ISSN: 1412-1271 (p); 2579-4248 (e). Vol. 20. No. 1. (2020). pp.1-12 doi:
<https://doi.org/10.21831/hum.v20i1.29290> Online:
<https://journal.uny.ac.id/index.php/humanika/article/download/29290/pdf>
- Iffa Masithah Yusminanda, 2019, Distraksi pada Pekerja Daring Selama Berinteraksi dengan Internet Jurnal VOLUME 16, NOMOR 2, Desember 2019: 175-190 ILMU KOMUNIKASI Online:
https://www.researchgate.net/publication/337839332_Distraksi_pada_Pekerja_During_Selama_Berinteraksi_dengan_Internet
- Irwan, 2020, Dinamika dan Perubahan Sosial pada Komunitas Lokal, Penerbit Deepublish Online:
https://www.researchgate.net/profile/Irwan-Irwan-4/publication/349009351_Dinamika_dan_Perubahan_Sosial_pada_Komunitas_Lokal/links/601b3d34a6fdcc37a8ff6cfc/Dinamika-dan-Perubahan-Sosial-pada-Komunitas-Lokal.pdf
- Jay L. Lebow, 2005, HANDBOOK OF Clinical Family Therapy, Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New

Jersey John Wiley & Sons, Inc. Copyright © 2005 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved.

- Karlina Raudya Maharani, Diana Rusmawati, 2020, HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA SISWA KELAS X DI SMAN 15 SEMARANG, Jurnal Empati, Volume 9 (nomor 4), Agustus Tahun 2020, halaman 280-286, Online: [https://www.researchgate.net/publication/363341564_HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA SISWA KELAS X DI SMAN 15 SEMARANG](https://www.researchgate.net/publication/363341564_HUBUNGAN_ANTARA_KECERDASAN_EMOSIONAL_DENGAN_KOMUNIKASI_INTERPERSONAL_PADA_REMAJA_SISWA_KELAS_X_DI_SMAN_15_SEMARANG)
- Lasmauli Gurning, 2023, PENGARUH PENDIDIKAN KELUARGA TERHADAP MASA DEPAN ANAK, JURNAL KADESI I Jurnal Teologi dan PAK I VOLUME 6. Nomor 1 I Desember 2023, @copyright2023 -p-ISSN 2655 4801- e-ISSN 2807-7040 online: [https://www.researchgate.net/publication/384255167_Dinamika Interaksi Keluarga dalam Era Digital Implikasi terhadap Hubungan Orang Tua-Anak](https://www.researchgate.net/publication/384255167_Dinamika_Interaksi_Keluarga_dalam_Era_Digital_Implikasi_terhadap_Hubungan_Orang_Tua-Anak) Online: [https://www.researchgate.net/publication/379564367_PENGARUH PENDIDIKAN KELUARGA TERHADAP MASA DEPAN ANAK](https://www.researchgate.net/publication/379564367_PENGARUH_PENDIDIKAN_KELUARGA_TERHADAP_MASA_DEPAN_ANAK)
- Liisa Voutilainen, 2022, 'Delayed response' in psychodynamic psychotherapy, Research article First published online June 16, 2022 Volume 24, Issue 2 DOI: <https://doi.org/10.1177/14614456221090299> Online: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/14614456221090299?icid=int.sj-abstract.similar-articles.5>
- Muh. Yusuf , Saprin , Syarifuddin Ondeng, 2024, PERGESERAN NILAI DALAM KEHIDUPAN SOSIAL BUDAYA DAN PENDIDIKAN, Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) Vol. 2 No. 2 Februari 2024, hal. 427-440 e-ISSN: 2987-7768
- Nany Wulandari, 2018, MENGATASI STRES DALAM KELUARGA, Buletin Gugah Desember 2018, RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Jl. Ahmad Yani Lawang, Malang, Jawa Timur online: <https://rsjrw.rsjlawang.com/assets/upload/dokumen/80964220190215desember%202018%207.20d.pdf>
- Narapati, A., Al-Faqih, M., & Wirawan, M. D. (2024). Analisis Dampak Perubahan Teknologi Terhadap Struktur dan Kualitas Hubungan Sosial Dalam Keluarga. Prosiding Seminar Nasional Manajemen, 3(2), 805–814. Retrieved from <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/40332>
- Nurliana Pratiwi, Naufal Arif Maulana, Ahmad Zuhdi Ismail, 2023, Dinamika Interaksi Keluarga dalam Era Digital: Implikasi terhadap Hubungan Orang Tua-Anak, Soc i o P o l i t i c a Vol. 13, No. 2 (2023), pp. 77~86 DOI:

- <http://dx.doi.org/10.15575/socio-politica.v13i2.26319>
ISSN: 2302-1888 | EISSN: 2654-7694 Online:
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/socio-politica> Pdf:
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/socio-politica/article/viewFile/26319/pdf>
- Okolo Efe Stanley ,2021, Information Overload: Causes, Symptoms, Consequences and Solutions, Asian Journal of Information Science and Technology AJIST Vol.11 No.2 July-December 2021 ISSN: 2231-6108 Vol.11 No.2, 2021, pp.1-6 © The Research Publication, www.trp.org.in DOI <https://doi.org/10.51983/ajist-2021.11.2.2887> Online: https://www.researchgate.net/publication/356207310_Information_Overload_Causes_Symptoms_Consequences_and_Solutions
- Quardona, Marisca Agustina, 2018, Dukungan Emosional dan Instrumental dengan Interaksi Sosial pada Pasien Isolasi Sosial, ARTIKEL PENELITIAN Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia Online: https://www.researchgate.net/publication/334740205_Dukungan_Emosional_dan_Instrumental_dengan_Interaksi_Sosial_pada_Pasien_Isolasi_Sosial
- Ria Hayati, Muhammad Taufik Titdoy, 2024, Tantangan Bimbingan Konseling Di Era Teknologi Informasi , JUANGA : Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan Volume .10 . No.1 (2024) : Juni 2024 P-ISSN: 2460-1381 E-ISSN:2797-7226 DOI : <https://doi.org/10.59115/juanga.v9i0>
- Ronald Dzaky Al Jabbar, 2024, Pengaruh Globalisasi Terhadap Eksistensi Identitas Budaya Lokal dan Pancasila, JALAKOTEK: Journal of Accounting Law Communication and Technology E-ISSN: 3032-2758 P-ISSN: 3032-3495 Vol. 1 No. 2 Online: https://www.researchgate.net/publication/381878223_Pengaruh_Globalisasi_Terhadap_Eksistensi_Identitas_Budaya_Lokal_dan_Pancasila
- Rut Kristina Hutabarat,2024, Interaksi Sosial di Era Digital: Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Budaya, Pragmatik : Jurnal Rumpun Ilmu Bahasa dan Pendidikan Vol. 2, No. 1 Januari 2024 e-ISSN: 3026-4359; p-ISSN: 3026-4367; Hal 106-110 DOI: <https://doi.org/10.61132/pragmatik.v2i1.167> Online: https://www.researchgate.net/publication/379553507_Interaksi_Sosial_di_Era_Digital_Dampak_Media_Sosial_Terdap_Perubahan_Budaya
- Stephen Palmer, 2000, Introduction to Counselling and Psychotherapy the essential guide, SAGE Publications. London Thousand Oaks New Delhi
- Suharnanik,, 2023, BUKU AJAR SOSIOLOGI KESEHATAN, Penerbit: UWKS PRESS, Surabaya Jawa Timur

- Syifa Salsabila, Muh. Kadafi, M. Thahir Maloko, 2024, Pengaruh Perubahan Sosial Terhadap Peran Gender dalam Masyarakat di Kecamatan Manggala Kota Makassar Perspektif Hukum Islam, 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Volume 2, Nomor 1, 2024, Halaman 111-117 Licenced by CC BY-SA 4.0 E-ISSN: 2986-6340 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10497603>
- Viktor Deni Siregar, Talizaro Tafonao, 2021, BERBAGAI KONFLIK DIALAMI OLEH REMAJA DI ERA DIGITAL 4.0 DITINJAU DARI PSIKOLOGI PERKEMBANGAN AFEKTIF, 1st SEMINAR NASIONAL TEKNOLOGI DAN MULTIDISIPLIN ILMU SEMNASTEKMU 2021 Universitas Sains dan Teknologi Komputer Semarang, 11 Desember 2021 Available online at: <https://prosiding.stekom.ac.id/index.php/semnastekmu> E-ISSN: 2809-1566 P-ISSN: 2809-1574 Online: <https://prosiding.stekom.ac.id/index.php/SEMNASTEKMU/article/view/79>

BAB 2

PERAN SOSIOLOGI KESEHATAN

Kesehatan sangat erat hubungannya dengan kebiasaan masyarakat. Kesehatan tidak dapat lepas dari sosial. Di sinilah peran penting arti sosial dan kesehatan.

Sosiologi Kesehatan adalah cabang ilmu sosiologi yang mempelajari hubungan antara aspek sosial, budaya, ekonomi, dan politik dengan kesehatan individu maupun masyarakat. Bidang ini berfokus pada bagaimana faktor-faktor sosial memengaruhi kesehatan, akses terhadap layanan kesehatan, dan perilaku kesehatan, serta bagaimana institusi kesehatan beroperasi dalam konteks sosial.¹

A. Teori, Konsep dan Prinsip

Teori

Teori Sosiologi Kesehatan adalah kerangka konsep yang digunakan untuk memahami hubungan antara masyarakat, budaya, lingkungan sosial, dan kesehatan individu maupun kelompok. Teori-teori ini membantu menjelaskan bagaimana faktor sosial, ekonomi, dan budaya memengaruhi status kesehatan, perilaku kesehatan, dan akses terhadap layanan kesehatan.²

¹ A Iskandar, 2012, SOSIOLOGI KESEHATAN (Suatu Telaah Teori dan Empirik PT Penerbit IPB Press Kampus IPB Taman Kencana Bogor Cetakan Pertama: Desember 2012 ISBN: 978-979-493-446-3

² Herniwati et al., 2022, SOSIOLOGI KESEHATAN, Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung (Grup CV. Widina Media Utama) Bandung, Provinsi Jawa Barat, ISBN: 978-623-459-046-3 Cetakan Pertama: April, 2022 Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020 Website: www.penerbitwidina.com

Teori-Teori Utama dalam Sosiologi Kesehatan

1. Teori Konflik

- **Inti Teori:**³

Menyoroti ketimpangan sosial sebagai penyebab utama perbedaan status kesehatan.

- **Pandangan:**

Kelompok yang memiliki kekuasaan ekonomi atau politik cenderung mengakses layanan kesehatan lebih baik dibanding kelompok kurang mampu.

- **Contoh:**

Ketimpangan akses ke layanan kesehatan antara masyarakat perkotaan dan pedesaan.

2. Teori Fungsionalisme

- **Inti Teori:**⁴

Memandang kesehatan sebagai elemen penting untuk mempertahankan stabilitas sosial.

- **Pandangan:**

Seseorang yang sakit dianggap tidak dapat menjalankan perannya dalam masyarakat, sehingga kesehatan menjadi prasyarat keberlanjutan sistem sosial.

- **Contoh:**

Ketidakhadiran karyawan karena sakit dapat mengganggu produktivitas organisasi.

3. Teori Interaksionisme Simbolik

- **Inti Teori:**⁵

Fokus pada bagaimana individu memahami dan mendefinisikan kesehatan, penyakit, dan perawatan melalui interaksi sosial.

³ Nur Hidayah, 2020, Manajemen Konflik Pelayanan Kesehatan, Alauddin University Press UPT Perpustakaan UIN Alauddin Jl. H. M. Yasin Limpo No. 36 Romangpolong, Samata, Kabupaten Gowa Cetakan I: 2020 viii + 195 hlm.; 15,5 x 23 cm ISBN: 978-602-328-274-6 Website: <http://ebooks.uin-alauddin.ac.id/>

⁴ ADINOYI ADAVIZE JULIUS, 2014, Structural Functionalist view of Health:Disease and Illness; The Organization and Functioning of The Modern Healthcare System. & The Doctor-Patient Relationship: Shift in Balance of Power in Doctor-Patient Relationship, Online: https://www.researchgate.net/publication/327861657_Structural_Functionalist_view_of_Health_Disease_and_Illness_The_Organization_and_Functioning_of_The_Modern_Healthcare_System_The_Doctor-Patient_Relationship_Shift_in_Balance_of_Power_in_Doctor-Patient

⁵ Carter, M.J., Lamoreaux, L.V. (2023). Symbolic Interactionism and Global Public Health. In: Liamputtong, P. (eds) Handbook of Social Sciences and Global Public Health. Springer, Cham. Published 24 December 2022 Print ISBN 978-3-030-96778-9 Online ISBN 978-3-030-96778-9 DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-96778-9_39-1 Online: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-030-96778-9_39-1

- **Pandangan:**
Pengalaman sakit seseorang sangat dipengaruhi oleh interpretasi sosial.
- **Contoh:**
Penyakit tertentu mungkin dianggap tabu atau memalukan dalam budaya tertentu, memengaruhi cara individu mencari pengobatan.

4. Teori Feminisme

- **Inti Teori:**⁶
Menyoroti bagaimana gender memengaruhi pengalaman kesehatan, termasuk diskriminasi terhadap perempuan dalam sistem kesehatan.
- **Pandangan:**
Perempuan sering kali kurang terwakili dalam penelitian kesehatan dan menghadapi ketidaksetaraan dalam akses ke layanan kesehatan.
- **Contoh:**
Perempuan di beberapa masyarakat mengalami hambatan dalam mendapatkan layanan reproduksi.

5. Teori Ekologi Sosial

- **Inti Teori:**⁷
Menjelaskan bagaimana faktor lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi memengaruhi kesehatan masyarakat.
- **Pandangan:**
Kesehatan dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungan sosialnya.
- **Contoh:**
Tingkat polusi tinggi di daerah tertentu meningkatkan risiko penyakit pernapasan.

⁶ Rosdiana, 2023, GENDER DAN KESEHATAN, Diterbitkan oleh : EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2023 ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH, NO. 225/JTE/2021 ISBN : 978-623-151-981-8 Kabupaten Purbalingga

⁷ Shelley D. Golden, and Jo Anne L. Earp, 2012, Social Ecological Approaches to Individuals and Their Contexts: Twenty Years of Health Education & Behavior Health Promotion Interventions, Health Education & Behavior 39(3) 364–372 © 2012 Society for Public Health Education Reprints and permission: sagepub.com/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/1090198111418634 <http://heb.sagepub.com> Online: https://www.researchgate.net/publication/221768879_Social_Ecological_Approaches_to_Individuals_and_Their_Contexts_Twenty_Years_of_Health_Education_Behavior_Health_Promotion_Interventions

6. Teori Strukturasi Sosial

o **Inti Teori:**⁸

Menekankan pentingnya struktur sosial (seperti kelas sosial, pendidikan, dan pekerjaan) dalam menentukan akses terhadap layanan kesehatan.

o **Pandangan:**

Orang dari kelompok sosial yang kurang beruntung memiliki peluang lebih kecil untuk mendapatkan layanan kesehatan berkualitas.

o **Contoh:**

Buruh dengan penghasilan rendah lebih sulit mengakses asuransi kesehatan dibandingkan pekerja kantor.

Aplikasi Teori Sosiologi Kesehatan⁹

Teori-teori ini digunakan untuk:

1. **Menganalisis Sistem Kesehatan:**

Menilai apakah sistem kesehatan suatu negara menciptakan kesenjangan atau keadilan sosial.

2. **Merancang Kebijakan Kesehatan:**

Membantu pemerintah dan organisasi memahami kebutuhan kesehatan masyarakat yang berbeda.

3. **Mengembangkan Intervensi Sosial:**

Membantu menciptakan program kesehatan yang sensitif terhadap faktor budaya dan sosial.

Teori sosiologi kesehatan memberikan wawasan penting untuk memahami hubungan kompleks antara masyarakat dan kesehatan. Dengan pendekatan ini, kita dapat mengidentifikasi akar masalah kesehatan yang bersifat

⁸ Esteban Sánchez Moreno and Ana Barrón López de Roda, 2003, Social Psychology of Mental Health: The Social Structure and Personality Perspective, The Spanish Journal of Psychology Copyright 2003 by The Spanish Journal of Psychology 2003, Vol. 6, No. 1, 3-11 Downloaded from <https://www.cambridge.org/core>. subject to the Cambridge Core terms of use, available at <https://www.cambridge.org/core/terms>. And <https://doi.org/10.1017/S1138741600005163> Online: https://www.researchgate.net/publication/10744915_Social_Psychology_of_Mental_Health_The_Social_Structure_and_Personality_Perspective

⁹ Amruddin et al, 2022, ANTROPOLOGI DAN SOSIOLOGI KESEHATAN, PENERBIT MEDIA SAINS INDONESIA ICV. MEDIA SAINS INDONESIAI Melong Asih Regency B40 Cijerah Kota Bandung Jawa Barat www.medsan.co.id. ISBN: 978-623-362-752-8 Terbit Pada: November 2022 Hak Cipta 2022@ Media Sains Indonesia dan Penulis. Online: https://www.researchgate.net/publication/377411683_ANTROPOLOGI_DAN_SOSIOLOGI_KESEHATAN

sosial, budaya, atau struktural, serta merancang solusi yang lebih efektif.

Konsep

Konsep Sosiologi Kesehatan adalah pendekatan sosiologis yang mempelajari hubungan antara faktor sosial, budaya, ekonomi, dan lingkungan dengan kesehatan, penyakit, dan sistem pelayanan kesehatan. Sosiologi kesehatan melihat kesehatan tidak hanya sebagai kondisi biologis, tetapi juga sebagai fenomena sosial yang dipengaruhi oleh interaksi manusia dalam masyarakat.¹⁰

Aspek Utama dalam Konsep Sosiologi Kesehatan

1. Definisi Kesehatan sebagai Fenomena Sosial¹¹

- Kesehatan tidak hanya dilihat dari aspek medis atau biologis tetapi juga dari perspektif sosial.
- Contoh: Kesehatan mental seseorang bisa dipengaruhi oleh faktor seperti status ekonomi, stigma sosial, atau hubungan interpersonal.

2. Ketimpangan Sosial dan Kesehatan

- Ketimpangan dalam akses terhadap sumber daya kesehatan, seperti layanan kesehatan, pendidikan, atau sanitasi, sering kali menciptakan perbedaan dalam status kesehatan.
- Contoh: Masyarakat miskin lebih rentan terhadap penyakit menular karena kurangnya akses terhadap air bersih atau perawatan medis.

3. Peran Budaya dalam Kesehatan dan Penyakit

- Budaya memengaruhi bagaimana masyarakat memahami kesehatan, penyebab penyakit, dan cara pengobatan.
- Contoh: Dalam beberapa budaya, penyakit tertentu dianggap sebagai kutukan atau akibat

¹⁰ Anne-Marie Barry and Chris Yuill, 2016, UNDERSTANDING THE SOCIOLOGY OF HEALTH AN INTRODUCTION, SAGE Publications Asia-Pacific Pte Ltd Anne-Marie Barry and Chris Yuill 2016 Online: https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/78394_book_item_78394.pdf

¹¹ Virve-Ines Laidmäe, 2014, Health and illness are social phenomena, Article in Journal of Social Health and Diabetes • Estonian Institute of Open Society December 2014 DOI: <https://doi.org/10.4103/2321-0656.130810> Online: https://www.researchgate.net/publication/275980745_Health_and_illness_are_social_phenomena

perilaku moral, sehingga pengobatan tradisional lebih diutamakan daripada medis.

4. Perilaku Kesehatan dan Gaya Hidup

- Perilaku individu dipengaruhi oleh norma dan nilai sosial, yang dapat memengaruhi kesehatan.
- Contoh: Kebiasaan merokok atau pola makan tidak sehat sering dipengaruhi oleh tren sosial dan lingkungan sekitar.

5. Dampak Globalisasi dan Teknologi terhadap Kesehatan¹²

- Teknologi dan globalisasi memengaruhi cara layanan kesehatan disediakan dan diakses.
- Contoh: Telemedicine mempermudah konsultasi kesehatan, tetapi tidak semua masyarakat memiliki akses yang sama.

6. Interaksi Antara Pasien dan Sistem Kesehatan

- Hubungan antara pasien, tenaga medis, dan institusi kesehatan dipengaruhi oleh faktor sosial, seperti kelas sosial, pendidikan, atau kepercayaan.
- Contoh: Pasien dengan pendidikan rendah mungkin kesulitan memahami diagnosis atau prosedur medis, yang memengaruhi kualitas perawatan.

7. Kesehatan sebagai Hak Asasi Manusia¹³

- Sosiologi kesehatan menekankan pentingnya keadilan sosial dalam memastikan akses yang adil terhadap layanan kesehatan bagi semua kelompok masyarakat.
- Contoh: Program kesehatan masyarakat sering ditujukan untuk mengurangi ketimpangan, seperti imunisasi gratis untuk anak-anak.

¹² Cucu Herawati, Syaeful Bakhri, 2019, Ketimpangan Pelayanan Kesehatan Dasar dan Ekonomi di Wilayah Perbatasan, *Inequality of Basic and Economic Health Services in the Border Region*, Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 4, No. 1, April 2019:17-27 ISSN Print: 2442-5885 ISSN Online: 2622-3392 Journal homepage: <http://journal.unwir.ac.id/index.php/afiasi>

¹³ Susan J. Shaw et al., 2008, The Role of Culture in Health Literacy and Chronic Disease Screening and Management, *J Immigrant Minority Health*, Vivian Springer Science+Business Media, LLC 2008 Erratum to: *J Immigrant Minority Health* DOI: <https://doi.org/10.1007/s10903-008-9149-z> Online: https://www.researchgate.net/publication/5472538_The_Role_of_Culture_in_Health_Literacy_and_Chronic_Disease_Screening_and_Management

Pendekatan dalam Sosiologi Kesehatan¹⁴

1. Pendekatan Makro

- Fokus pada analisis struktur sosial yang lebih luas, seperti kebijakan kesehatan, distribusi sumber daya, dan pengaruh globalisasi.
- Contoh: Studi tentang bagaimana sistem kesehatan nasional memengaruhi angka harapan hidup.

2. Pendekatan Mikro

- Fokus pada perilaku individu dan interaksi sehari-hari yang memengaruhi kesehatan.
- Contoh: Penelitian tentang bagaimana keluarga mendukung anggota yang sakit kronis.

Manfaat Konsep Sosiologi Kesehatan

1. Memahami Determinan Sosial Kesehatan

- Mengidentifikasi faktor-faktor sosial yang memengaruhi kesehatan, seperti kemiskinan, pendidikan, atau gender.

2. Merancang Kebijakan Kesehatan yang Inklusif

- Membantu pemerintah atau institusi kesehatan merancang program yang lebih responsif terhadap kebutuhan masyarakat.

3. Mengurangi Stigma terhadap Penyakit

- Mendorong pemahaman yang lebih baik tentang isu-isu kesehatan mental atau penyakit menular dalam masyarakat.

4. Meningkatkan Efektivitas Sistem Kesehatan

- Dengan memahami interaksi sosial, sistem kesehatan dapat lebih responsif terhadap kebutuhan pasien.

Konsep sosiologi kesehatan menekankan bahwa kesehatan bukan hanya masalah medis, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan budaya. Dengan pendekatan ini,

¹⁴ Fox, N.J. and Alldred, P. (2016) Sociology, environment and health: a materialist approach. Public Health. E-pub ahead of print: [http://www.publichealthjnl.com/article/S0033-3506\(16\)30246-3/abstract](http://www.publichealthjnl.com/article/S0033-3506(16)30246-3/abstract), The definitive published version may be found at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2016.09.015> Online: https://www.researchgate.net/publication/309380144_Sociology_environment_and_health_a_materialist_approach

kita dapat memahami tantangan kesehatan secara lebih menyeluruh dan menciptakan solusi yang lebih inklusif.¹⁵

Prinsip

Prinsip Sosiologi Kesehatan adalah pedoman dasar yang digunakan untuk memahami bagaimana faktor sosial memengaruhi kesehatan, perilaku manusia terkait kesehatan, serta interaksi antara individu, masyarakat, dan sistem kesehatan. Prinsip ini membantu menjelaskan bahwa kesehatan bukan hanya persoalan biologis, tetapi juga terkait erat dengan aspek sosial, ekonomi, budaya, dan politik.

Prinsip-Prinsip Utama Sosiologi Kesehatan

1. Kesehatan sebagai Fenomena Sosial

- **Penjelasan:**

Kesehatan tidak hanya ditentukan oleh faktor genetik atau biologis, tetapi juga oleh kondisi sosial, seperti lingkungan tempat tinggal, pekerjaan, atau hubungan sosial.

- **Contoh:**

Orang yang tinggal di daerah dengan polusi tinggi lebih rentan terkena penyakit pernapasan dibandingkan mereka yang tinggal di lingkungan bersih.

2. Ketimpangan Sosial dan Kesehatan

- **Penjelasan:**

Ketidaksetaraan dalam distribusi sumber daya seperti pendidikan, pendapatan, dan akses kesehatan menciptakan perbedaan dalam status kesehatan masyarakat.

- **Contoh:**

Masyarakat miskin sering kali memiliki akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan, yang menyebabkan tingkat kematian lebih tinggi dibandingkan masyarakat kaya.

¹⁵ Jonathan Gabe, Mike Bury and Mary Ann Elston, 2004, Key Concepts in Medical Sociology, SAGE Publications the Publishers. SAGE Publications Ltd London. Online: <https://mtusociology.github.io/assets/files/Key%20Concepts%20in%20Medical%20Sociology.pdf>

3. Pengaruh Budaya terhadap Perilaku Kesehatan¹⁶

- **Penjelasan:**

Budaya memengaruhi cara pandang seseorang terhadap kesehatan, penyebab penyakit, dan cara pengobatannya.

- **Contoh:**

Dalam beberapa budaya, pengobatan tradisional lebih diterima dibandingkan pengobatan medis modern, meskipun yang terakhir mungkin lebih efektif.

4. Interaksi Sosial dalam Sistem Kesehatan

- **Penjelasan:**

Hubungan antara pasien, tenaga kesehatan, dan sistem kesehatan dipengaruhi oleh faktor sosial seperti status ekonomi, pendidikan, dan kepercayaan.

- **Contoh:**

Pasien dari latar belakang pendidikan rendah mungkin kesulitan memahami instruksi medis, yang dapat memengaruhi keberhasilan pengobatan.

5. Kesehatan Dipengaruhi oleh Struktur Sosial

- **Penjelasan:**

Struktur sosial, seperti kelas sosial, gender, dan etnisitas, memengaruhi akses terhadap layanan kesehatan dan risiko terkena penyakit.

- **Contoh:**

Perempuan di masyarakat patriarkal sering kali mengalami hambatan untuk mengakses layanan kesehatan reproduksi.

6. Perubahan Sosial dan Kesehatan

- **Penjelasan:**

Perubahan dalam struktur masyarakat, seperti urbanisasi atau digitalisasi, memiliki dampak besar terhadap kesehatan individu dan masyarakat.

- **Contoh:**

Urbanisasi meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes karena perubahan pola makan dan gaya hidup.

¹⁶ Malcolm MacLachlan, 2006, Culture and Health A Critical Perspective Towards Global Health SECOND EDITION Copyright © 2006 John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England Telephone (+44) 1243 779777 Online: [https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5272/1/Culture%20and%20health%20a%20critical%20perspective%20towards%20global%20health%20by%20Malcolm%20MacLachlan%20\(z-lib.org\).pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5272/1/Culture%20and%20health%20a%20critical%20perspective%20towards%20global%20health%20by%20Malcolm%20MacLachlan%20(z-lib.org).pdf)

7. Kesehatan sebagai Hak Asasi Manusia¹⁷

- **Penjelasan:**
Setiap individu memiliki hak yang sama untuk mendapatkan layanan kesehatan yang layak, tanpa diskriminasi.
- **Contoh:**
Program imunisasi gratis oleh pemerintah bertujuan untuk memastikan bahwa semua anak, terlepas dari status ekonomi, memiliki perlindungan terhadap penyakit.

8. Pencegahan Lebih Utama daripada Pengobatan

- **Penjelasan:**
Fokus pada pencegahan penyakit melalui edukasi, promosi kesehatan, dan perubahan perilaku lebih efektif daripada hanya menangani penyakit setelah terjadi.
- **Contoh:**
Kampanye anti-merokok dapat mengurangi angka kanker paru-paru dalam jangka panjang.

9. Pengaruh Teknologi dan Globalisasi

- **Penjelasan:**
Teknologi modern dan globalisasi memengaruhi cara layanan kesehatan disediakan, diakses, dan diterima oleh masyarakat.
- **Contoh:**
Telemedicine mempermudah akses ke layanan kesehatan di daerah terpencil, tetapi juga dapat menciptakan ketimpangan bagi mereka yang tidak memiliki akses internet.

10. Pendekatan Multidisiplin

- **Penjelasan:**
Masalah kesehatan tidak bisa diselesaikan hanya dari perspektif medis, tetapi juga memerlukan pendekatan sosial, ekonomi, dan budaya.
- **Contoh:**
Masalah obesitas memerlukan intervensi medis (diet dan olahraga), kebijakan sosial (penetapan pajak pada makanan tidak sehat), dan edukasi masyarakat.

¹⁷ Health Information and Quality Authority, 2019, Guidance on a Human Rights-based Approach in Health and Social Care Services, Safeguarding IRELAND Promoting the rights of vulnerable adults. Dublin. Online: <https://www.higa.ie/sites/default/files/2019-11/Human-Rights-Based-Approach-Guide.PDF>

Prinsip-prinsip sosiologi kesehatan memberikan kerangka kerja untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan dengan melihatnya dari berbagai dimensi sosial. Dengan memanfaatkan prinsip ini, kita dapat menciptakan kebijakan dan intervensi kesehatan yang lebih inklusif, adil, dan efektif.

B. Dimensi Sosiologi Kesehatan

Dimensi Sosiologi Kesehatan pada Konseling Keluarga di Era Digital mencakup berbagai aspek yang menggambarkan bagaimana faktor sosial, teknologi, dan budaya memengaruhi kesehatan keluarga serta interaksi mereka dalam konteks konseling. Di era digital, dinamika keluarga dan kesehatan mengalami perubahan yang signifikan karena integrasi teknologi dalam kehidupan sehari-hari.¹⁸

Dimensi-Dimensi Sosiologi Kesehatan dalam Konseling Keluarga

1. Dimensi Sosial: Interaksi dan Dinamika Keluarga¹⁹

- **Penjelasan:**

Hubungan sosial dalam keluarga menjadi faktor utama dalam membentuk pola kesehatan fisik dan mental. Era digital membawa perubahan dalam pola komunikasi dan interaksi keluarga.

- **Dampak Positif:**

Teknologi memungkinkan komunikasi jarak jauh melalui video call atau aplikasi pesan, menjaga keterhubungan anggota keluarga yang tinggal berjauhan.

- **Dampak Negatif:**

Ketergantungan pada teknologi dapat mengurangi interaksi tatap muka, sehingga menimbulkan jarak emosional antaranggota keluarga.

- **Contoh:**

Orang tua yang sibuk dengan pekerjaan online mungkin kurang memperhatikan kebutuhan

¹⁸ Borcsa, M., Pomini, V. (2019). Couple and Family Therapy in the Digital Era. In: Lebow, J.L., Chambers, A.L., Breunlin, D.C. (eds) Encyclopedia of Couple and Family Therapy. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8_1069

¹⁹ Agustina Tri Wijayanti & Saliman, 2024, Javanese family parenting strategies for building family resilience in the digital era, JIPSINDO (Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Indonesia) ISSN: 2355-0139 (p); 2615-7594 (e) Vol. 11. No. 1 (2024), pp. 23-43, DOI: <https://doi.org/10.21831/jipsindo.v11i1.71252>

emosional anak, sehingga memengaruhi kesehatan mental anak.

2. Dimensi Teknologi: Akses Informasi dan Layanan Kesehatan

- **Penjelasan:**

Teknologi digital memungkinkan keluarga untuk mengakses informasi kesehatan dan layanan konseling dengan lebih mudah.²⁰

- **Dampak Positif:**

Aplikasi konseling online atau telemedicine mempermudah keluarga untuk mendapatkan bantuan psikologis tanpa harus keluar rumah.

- **Dampak Negatif:**

Ketergantungan pada informasi online yang tidak valid atau tidak terverifikasi dapat menyesatkan keluarga dalam mengambil keputusan kesehatan.

- **Contoh:**

Seorang ibu mencari solusi untuk stres anaknya melalui artikel di internet, tetapi informasi yang didapatkan tidak sesuai dengan kebutuhan anak.

3. Dimensi Ekonomi: Aksesibilitas Konseling Digital

- **Penjelasan:**

Faktor ekonomi memengaruhi kemampuan keluarga untuk memanfaatkan layanan kesehatan digital.

- **Dampak Positif:**

Banyak layanan konseling online yang lebih murah dibandingkan konseling tatap muka, membuatnya lebih terjangkau bagi keluarga dengan pendapatan rendah.

- **Dampak Negatif:**

Keluarga dengan akses terbatas ke teknologi, seperti tidak memiliki perangkat atau internet, tidak dapat memanfaatkan layanan ini.

- **Contoh:**

Keluarga di pedesaan mungkin kesulitan mendapatkan layanan konseling online karena kendala akses internet.

4. Dimensi Budaya: Persepsi terhadap Kesehatan dan Teknologi

²⁰ Jane Pillinger, 2012, Review of literature and guidelines on accessibility in healthcare that underpin the National Guidelines on Accessible Primary, Community and Hospital Services, National Disability Authority, Online: <https://nda.ie/uploads/publications/Literature-review-of-guidelines-for-accessible-health-services.pdf>

- **Penjelasan:**
Budaya keluarga memengaruhi cara mereka memandang konseling, teknologi, dan kesehatan mental.
- **Dampak Positif:**
Era digital mendorong perubahan paradigma di mana lebih banyak keluarga yang terbuka terhadap konseling dan kesehatan mental.
- **Dampak Negatif:**
Dalam beberapa budaya, konseling keluarga masih dianggap tabu atau tanda kelemahan, sehingga teknologi digital tidak dimanfaatkan sepenuhnya.
- **Contoh:**
Sebuah keluarga mungkin ragu menggunakan layanan konseling online karena khawatir dianggap "gagal" menjaga harmoni keluarga.

5. Dimensi Psikologis: Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Keluarga

- **Penjelasan:**
Penggunaan media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis anggota keluarga, terutama anak-anak dan remaja.²¹
- **Dampak Positif:**
Media sosial dapat menjadi sarana untuk berbagi pengalaman dan menemukan dukungan emosional dari komunitas.
- **Dampak Negatif:**
Paparan konten negatif atau perbandingan sosial di media sosial dapat memicu stres, kecemasan, dan konflik dalam keluarga.
- **Contoh:**
Anak yang merasa kurang dihargai di rumah mencari pengakuan di media sosial, tetapi justru mengalami cyberbullying.

6. Dimensi Pendidikan: Literasi Digital dan Kesehatan

- **Penjelasan:**
Tingkat literasi digital keluarga memengaruhi bagaimana mereka menggunakan teknologi untuk mendukung kesehatan.²²

²¹ Annie E. Casey Foundation, 2023, Social Media and Teen Mental Health, Updated June 23, 2024 online: <https://www.aecf.org/blog/social-medias-concerning-effect-on-teen-mental-health>

²² Rut Rismanta Silalahi, et al., 2020, Peningkatan Literasi Kesehatan Digital Bagi Ibu-Ibu Rumah Tangga di Posyandu Flamboyan Kabupaten Bekasi, Journal of Dedicators Community

- **Dampak Positif:**
Edukasi tentang literasi digital memungkinkan keluarga menggunakan teknologi secara bijaksana untuk meningkatkan kesejahteraan.
- **Dampak Negatif:**
Kurangnya pemahaman tentang teknologi dapat menyebabkan kesalahpahaman atau penggunaan yang tidak tepat.
- **Contoh:**
Orang tua yang kurang literasi digital mungkin tidak tahu bagaimana memanfaatkan aplikasi konseling online untuk membantu anak yang mengalami stres.

7. Dimensi Struktural: Kebijakan dan Infrastruktur Teknologi

- **Penjelasan:**
Dukungan pemerintah dan institusi dalam menyediakan layanan teknologi kesehatan sangat penting bagi keberhasilan konseling digital.
- **Dampak Positif:**
Program pemerintah yang menyediakan layanan konseling gratis secara online dapat membantu keluarga yang membutuhkan.
- **Dampak Negatif:**
Ketiadaan kebijakan atau infrastruktur yang memadai dapat menghambat akses keluarga terhadap layanan konseling.
- **Contoh:**
Di daerah terpencil tanpa infrastruktur internet, keluarga sulit mendapatkan layanan kesehatan mental berbasis teknologi.

Dimensi sosiologi kesehatan menunjukkan bahwa konseling keluarga di era digital sangat dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, ekonomi, dan teknologi. Untuk memaksimalkan manfaat konseling digital, penting bagi keluarga untuk meningkatkan literasi digital, pemerintah menyediakan infrastruktur yang memadai, dan masyarakat mengatasi stigma terhadap layanan kesehatan mental.

Peran Sosiologi Kesehatan di era digital²³

Pada era digital, **sosiologi kesehatan** memiliki peran penting dalam memahami bagaimana teknologi memengaruhi kesehatan keluarga, perilaku, dan interaksi sosial. Era digital mengubah pola komunikasi, akses informasi, dan cara keluarga menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hal kesehatan fisik dan mental.

Dimensi Era Digital terhadap Kesehatan Keluarga

1. Akses Informasi Kesehatan

- **Era Digital:**
Internet memudahkan keluarga untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan, baik melalui artikel, video, atau aplikasi kesehatan.
- **Dampak Positif:**
 - Meningkatkan literasi kesehatan keluarga.
 - Mempermudah diagnosa awal dan pencegahan penyakit.
- **Dampak Negatif:**
 - Informasi yang tidak valid dapat menyesatkan keputusan kesehatan.
 - Overdiagnosis atau kekhawatiran berlebih akibat informasi yang tidak diverifikasi.
- **Contoh:**
Seorang ibu menggunakan aplikasi kesehatan untuk memantau tumbuh kembang anak, tetapi terkadang khawatir karena informasi di internet tidak selalu sesuai dengan kondisi anak.

2. Konseling dan Dukungan Psikologis

- **Era Digital:**
Teknologi memungkinkan layanan konseling online melalui platform seperti Zoom atau aplikasi kesehatan mental.
- **Dampak Positif:**
 - Mempermudah akses ke layanan konseling, terutama di wilayah terpencil.
 - Privasi lebih terjaga karena konseling dilakukan di rumah.
- **Dampak Negatif:**

²³ Yuni Novianti Marin Marpaung, Irwansyah, 2021, APLIKASI KESEHATAN DIGITAL SEBAGAI KONSTRUKSI SOSIAL TEKNOLOGI MEDIA BARU, JURNAL KOMUNIKASI DAN KAJIAN MEDIA, VOLUME 5, NOMOR 2, Oktober 2021: 243-25 Online: <https://jurnal.untidar.ac.id/index.php/komunikasi/article/download/2501/2107>

- Interaksi online dapat mengurangi kedalaman hubungan emosional antara konselor dan keluarga.
 - Keluarga yang tidak paham teknologi mungkin merasa kesulitan memanfaatkannya.
- **Contoh:**
 Keluarga yang menghadapi konflik dapat mengikuti sesi terapi online, tetapi terkadang kurang efektif dibandingkan terapi tatap muka.
- 3. Ketergantungan pada Teknologi**
 - **Era Digital:**
 Teknologi seperti smartphone dan media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan keluarga.
 - **Dampak Positif:**
 - Mempermudah komunikasi antaranggota keluarga, terutama yang berjauhan.
 - Aplikasi pengingat kesehatan membantu keluarga menjaga jadwal vaksinasi atau pemeriksaan kesehatan.
 - **Dampak Negatif:**
 - Ketergantungan berlebih pada perangkat digital dapat mengurangi kualitas waktu bersama.
 - Anak-anak sering terpapar layar terlalu lama, yang dapat memengaruhi kesehatan mata dan mental.
 - **Contoh:**
 Orang tua sering sibuk dengan pekerjaan online, sementara anak-anak terlalu banyak bermain game, yang mengurangi interaksi langsung di rumah.
- 4. Media Sosial dan Kesehatan Mental**
 - **Era Digital:**
 Media sosial menjadi platform utama untuk berbagi informasi dan berinteraksi.
 - **Dampak Positif:**
 - Mendapatkan dukungan emosional dari komunitas online.
 - Membagikan pengalaman positif terkait kesehatan keluarga.
 - **Dampak Negatif:**
 - Membandingkan kehidupan di media sosial dapat memicu stres, kecemasan, atau depresi.
 - Paparan cyberbullying atau konten negatif.

- **Contoh:**

Seorang remaja yang merasa tidak puas dengan hidupnya setelah membandingkan dirinya dengan influencer di media sosial.

5. Edukasi Kesehatan Keluarga melalui Teknologi²⁴

- **Era Digital:**

Banyak platform edukasi kesehatan yang menawarkan pelatihan, kursus, atau webinar terkait kesehatan keluarga.

- **Dampak Positif:**

- Orang tua dapat belajar tentang nutrisi, kesehatan mental, dan cara mendukung anak melalui aplikasi atau kursus online.

- **Dampak Negatif:**

- Tidak semua keluarga memiliki akses internet yang memadai, terutama di daerah terpencil.

- **Contoh:**

Sebuah keluarga mengikuti webinar tentang pengelolaan stres di rumah selama pandemi, yang membantu mereka mengatasi tekanan emosional.

6. Keseimbangan Antara Teknologi dan Kehidupan Nyata

- **Era Digital:**

Teknologi menawarkan berbagai kemudahan, tetapi juga menuntut keluarga untuk menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata.

- **Dampak Positif:**

- Teknologi mendukung produktivitas dan efisiensi dalam aktivitas keluarga.

- **Dampak Negatif:**

- Jika tidak terkendali, teknologi dapat mengganggu keharmonisan keluarga.

- **Contoh:**

Orang tua menetapkan aturan "zona bebas teknologi" saat makan malam untuk meningkatkan interaksi langsung.

²⁴ Febby Pebrianti, Risma Rubianti, Dila Nur Isnaeni R, Obar, 2023, Telemedicine Untuk Pelayanan Kepada Keluarga, Jurnal Lentera Volume 6, Nomor 1, Juli 2023 e.ISSN 2809-2929 p.ISSN 2541-4119 online:
<https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/lentera/article/download/2525/1183/7720>

Pada era ini, sosiologi kesehatan membantu memahami dan mengatasi tantangan kesehatan keluarga yang dipengaruhi oleh teknologi. Dengan pendekatan yang tepat, teknologi dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan keluarga, tetapi harus diimbangi dengan literasi digital dan kesadaran akan risiko potensial.

C. Edukasi Kesehatan Keluarga

Edukasi Kesehatan Keluarga melalui Teknologi adalah proses pemberian informasi, keterampilan, dan dukungan kepada anggota keluarga untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik kesehatan mereka dengan memanfaatkan teknologi digital. Teknologi ini mencakup aplikasi kesehatan, media sosial, situs web edukasi, dan perangkat pintar yang dirancang untuk memberikan informasi dan layanan kesehatan secara cepat dan mudah.²⁵

Komponen Edukasi Kesehatan Keluarga melalui Teknologi

1. Platform Digital untuk Edukasi Kesehatan²⁶

- **Aplikasi Kesehatan:**

Aplikasi seperti MyFitnessPal, Google Fit, atau aplikasi parenting yang menawarkan tips kesehatan untuk keluarga.

- **Webinar dan Kursus Online:**

Banyak organisasi kesehatan dan rumah sakit menyediakan webinar tentang nutrisi, kesehatan mental, atau manajemen stres keluarga.

- **Media Sosial:**

Platform seperti Instagram atau YouTube digunakan oleh ahli kesehatan untuk berbagi tips atau tutorial.

Contoh:

- Seorang ibu mengikuti webinar tentang manajemen emosi anak usia dini.

²⁵ Ramadhany Nugroho et al., 2023, Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Pelayanan Kesehatan Publik: Sebuah Tinjauan Analisis Kebijakan, MINISTRATE Received: March 22, 2023; In Revised: May 10, 2023; Accepted: May 20, 2023 Online:

<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/ministrate/article/download/28550/pdf>

²⁶ Marlinda Budiningsih dan Nofi Marlina Siregar, 2022, Model Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Berbasis Digital Platform, Educational Model for Clean and Healthy Lifestyle Based on Digital Platform Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education JSCE vol 6 – Juli 2022, No E – ISSN : 2613-9839 Online:

<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/download/28486/12983>

- Sebuah keluarga menggunakan aplikasi untuk melacak pola makan dan aktivitas fisik bersama.

2. Manfaat Edukasi Kesehatan Melalui Teknologi

- **Akses Informasi Kapan Saja dan di Mana Saja:**
Informasi kesehatan tersedia 24/7, memungkinkan keluarga untuk belajar sesuai jadwal mereka.
- **Meningkatkan Literasi Kesehatan:**
Teknologi membantu keluarga memahami kondisi kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan di rumah.
- **Personalisasi:**
Banyak aplikasi yang dirancang untuk menyesuaikan rekomendasi kesehatan berdasarkan profil pengguna, seperti usia, berat badan, atau riwayat kesehatan.

Contoh:

Orang tua menggunakan aplikasi kesehatan anak untuk memantau tumbuh kembang bayi dan mendapatkan saran vaksinasi.

3. Tantangan dalam Edukasi Kesehatan Melalui Teknologi²⁷

- **Informasi Tidak Valid:**
Banyak informasi kesehatan di internet yang tidak terverifikasi, sehingga dapat menyesatkan.
- **Kesenjangan Digital:**
Tidak semua keluarga memiliki akses ke perangkat atau internet, terutama di wilayah terpencil.
- **Privasi dan Keamanan Data:**
Penggunaan aplikasi kesehatan memerlukan perlindungan data pribadi.

Contoh:

- Sebuah keluarga di pedesaan kesulitan mengikuti webinar karena koneksi internet buruk.
- Seseorang mengikuti saran kesehatan dari artikel yang tidak memiliki dasar ilmiah, yang malah memperburuk kondisinya.

²⁷ Muhammad Hasyim, 2024, Tantangan dan Peluang Pendidikan Kesehatan di Era Digital: Membangun Kesadaran Kesehatan Online Universitas Sriwijaya, Indralaya, Indonesia Volume 1 Nomor 2, April 2024 e-ISSN : 3047-017X online: <https://nawalaeducation.com/index.php/O/submissions> DOI : <https://doi.org/10.62872/zib3re50> <https://nawalaeducation.com/index.php/O/article/view/230>

4. Strategi Meningkatkan Efektivitas Edukasi Kesehatan

- **Peningkatan Literasi Digital:**
Edukasi keluarga tentang cara memilih sumber informasi kesehatan yang terpercaya.
- **Kolaborasi dengan Profesional Kesehatan:**
Profesional kesehatan dapat menggunakan platform digital untuk mendampingi keluarga secara virtual.
- **Pengembangan Teknologi Ramah Pengguna:**
Aplikasi dan situs web harus dirancang sederhana agar mudah digunakan oleh semua anggota keluarga.

Contoh:

- Pemerintah meluncurkan aplikasi kesehatan dengan informasi terpercaya dan fitur konsultasi dokter.
- Program pelatihan online untuk orang tua tentang pengasuhan anak yang sehat.

Dampak Positif Edukasi Kesehatan Melalui Teknologi

- **Meningkatkan Kesadaran Kesehatan:**
Membantu keluarga mengenali tanda-tanda awal penyakit dan mengambil langkah pencegahan.
- **Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga:**
Mendorong kebiasaan hidup sehat seperti olahraga bersama, diet seimbang, atau manajemen stres.
- **Peningkatan Partisipasi Anak:**
Anak-anak lebih tertarik belajar tentang kesehatan melalui aplikasi interaktif atau game edukasi.

Contoh:

Sebuah keluarga memulai rutinitas olahraga bersama setelah menggunakan aplikasi kebugaran yang memberi panduan harian.

Edukasi kesehatan keluarga melalui teknologi merupakan inovasi penting di era digital. Dengan memanfaatkan teknologi, keluarga dapat memperoleh informasi yang relevan dan mendukung praktik kesehatan yang lebih baik. Namun, keberhasilan ini bergantung pada kemampuan keluarga untuk menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab.

D. Penerapan Sosiologi Kesehatan

Penerapan Sosiologi Kesehatan dalam Konseling Keluarga merupakan cabang dari ilmu sosiologi yang mempelajari bagaimana

hubungan, dinamika, dan struktur dalam keluarga dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, ekonomi, dan politik, serta bagaimana interaksi keluarga dengan masyarakat dapat memengaruhi kesejahteraan anggotanya.²⁸

Dalam konteks konseling, pendekatan ini digunakan untuk membantu keluarga mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah mereka dengan mempertimbangkan aspek-aspek sosial yang relevan.

Komponen Utama Sosiologi Konseling Keluarga:

1. Dinamika Sosial Keluarga:

Menyoroti bagaimana peran, status, dan hubungan antaranggota keluarga dipengaruhi oleh norma-norma sosial, perubahan zaman, atau tantangan modern seperti digitalisasi.

2. Masalah Sosial dalam Keluarga:

Memahami dampak masalah sosial seperti kemiskinan, kekerasan dalam rumah tangga, diskriminasi gender, atau konflik antargenerasi terhadap hubungan keluarga.

3. Konteks Budaya:

Perbedaan budaya dapat memengaruhi pola pengasuhan, hubungan suami-istri, dan interaksi antaranggota keluarga. Sosiologi konseling keluarga menekankan pentingnya sensitivitas budaya dalam penyelesaian masalah.

4. Kesejahteraan Psikososial:

Fokus pada bagaimana faktor eksternal (seperti tekanan pekerjaan, stigma sosial, atau perubahan kebijakan) memengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial keluarga.

5. Pengaruh Teknologi dan Media Sosial:

Dalam era digital, perubahan pola komunikasi keluarga menjadi perhatian penting, termasuk dampak media sosial pada hubungan keluarga.

E. Dampak Teknologi

Memahami Dampak Teknologi terhadap Kesehatan Keluarga melibatkan analisis bagaimana penggunaan teknologi, khususnya di era digital, memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan hubungan antaranggota keluarga. Teknologi dapat memberikan manfaat, tetapi juga

²⁸ Dika Sahputra, 2023, KONSELING KELUARGA, Diterbitkan Oleh: CV. Dewa Publishing, Nganjuk, ISBN: 978-623-8203-65-9 Website : www.dewapublishing.com Anggota IKAPI No. 341/JTI/ 2022mOnline: <http://repository.uinsu.ac.id/16887/1/Konseling%20Keluarga-Dika%20Sahputra-Untuk%20Perpus.pdf>

menghadirkan tantangan yang signifikan bagi dinamika keluarga.²⁹

Dampak Positif Teknologi terhadap Kesehatan Keluarga

1. Akses Informasi Kesehatan

- Teknologi mempermudah keluarga mengakses informasi kesehatan melalui internet, aplikasi kesehatan, atau telemedicine.
- Dapat membantu keluarga membuat keputusan yang lebih baik tentang kesehatan, seperti pola makan, aktivitas fisik, atau pengobatan.

2. Komunikasi yang Lebih Efektif

- Aplikasi pesan instan dan video call memungkinkan keluarga tetap terhubung meskipun berjauhan, memperkuat hubungan emosional.
- Teknologi membantu mengurangi hambatan komunikasi, terutama dalam keluarga yang tinggal di lokasi berbeda.

3. Pemantauan Kesehatan

- Wearable devices seperti smartwatch dapat membantu memantau kesehatan anggota keluarga (contoh: detak jantung, langkah harian).
- Orang tua dapat menggunakan aplikasi untuk memonitor aktivitas anak-anak, meningkatkan keselamatan.

4. Pendidikan Kesehatan untuk Anak

- Platform digital menawarkan program edukasi yang membantu anak belajar tentang pentingnya kesehatan dan kebersihan dengan cara interaktif.

Dampak Negatif Teknologi terhadap Kesehatan Keluarga

1. Gangguan pada Hubungan Sosial

- Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi waktu berkualitas antar anggota

²⁹ Al-Kansa, B. B., Iswanda, M. L., Kamilah, N., & Herlambang, Y. T. (2023). Pengaruh Kemajuan Teknologi Terhadap Pola Hidup Manusia. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 4 (3), 2966-2975. <http://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.682>

keluarga, sehingga menghambat interaksi langsung.

- o Meningkatkan potensi isolasi sosial di antara anggota keluarga, terutama anak-anak dan remaja.

2. Dampak pada Kesehatan Mental

- o **Kecemasan dan Depresi:** Paparan media sosial dapat meningkatkan tekanan sosial, perbandingan diri, dan bullying online.
- o **Kecanduan Teknologi:** Anggota keluarga, terutama anak-anak, bisa mengalami ketergantungan pada game, media sosial, atau streaming.

3. Pengaruh terhadap Pola Tidur

- o Paparan layar (blue light) sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang.
- o Kurang tidur memengaruhi kesehatan mental dan fisik seluruh anggota keluarga.

4. Kesehatan Fisik

- o Penggunaan teknologi yang berlebihan sering menyebabkan gaya hidup sedentari (kurang gerak), yang berisiko pada obesitas, gangguan postur tubuh, dan masalah mata (seperti digital eye strain).
- o Anak-anak dapat kehilangan minat pada aktivitas fisik atau permainan tradisional.

5. Perubahan Pola Pengasuhan

- o Orang tua yang terlalu sibuk dengan gadget dapat kurang memberikan perhatian pada anak, memengaruhi perkembangan emosional anak.
- o Sebaliknya, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol pada anak dapat menimbulkan konflik dalam pengasuhan.

Pendekatan untuk Mengatasi Dampak Teknologi

1. Meningkatkan Literasi Digital dalam Keluarga

- o Ajarkan anggota keluarga tentang penggunaan teknologi yang sehat, termasuk batas waktu layar dan etika digital.

2. Menerapkan Aturan Teknologi dalam Rumah Tangga

- Buat jadwal bebas gadget, seperti waktu makan bersama tanpa perangkat elektronik.
 - Batasi akses ke media sosial dan game, terutama untuk anak-anak.
- 3. Meningkatkan Interaksi Langsung**
- Prioritaskan aktivitas yang melibatkan seluruh keluarga, seperti olahraga bersama atau kegiatan kreatif tanpa gadget.
- 4. Mendorong Penggunaan Teknologi yang Bermanfaat**
- Gunakan aplikasi yang mendukung kesehatan, seperti aplikasi kebugaran atau meditasi.
 - Pastikan anak-anak menggunakan platform edukasi yang sesuai dengan usia mereka.
- 5. Konseling atau Edukasi Keluarga**
- Jika masalah serius muncul, seperti kecanduan teknologi atau konflik keluarga akibat teknologi, pertimbangkan konseling keluarga.

Teknologi memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan dan hubungan keluarga jika digunakan dengan bijak. Namun, penyalahgunaan teknologi dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, mental, dan sosial. Memahami dampak ini adalah langkah penting untuk menciptakan keseimbangan antara manfaat teknologi dan kebutuhan keluarga akan interaksi yang sehat dan bermakna.

Keluarga dapat menciptakan keseimbangan dalam penggunaan teknologi untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial:

1. Meningkatkan Literasi Digital dalam Keluarga

Penjelasan:

Literasi digital membantu keluarga memahami cara menggunakan teknologi secara bijak, termasuk mengenali potensi risiko dan manfaatnya.

Contoh:

- **Edukasi tentang Privasi:** Ajarkan anak untuk tidak membagikan informasi pribadi, seperti alamat rumah atau nomor telepon, di media sosial.
- **Pemilihan Konten:** Orang tua dapat mengenalkan aplikasi atau platform edukasi, seperti Khan Academy

atau Duolingo, yang membantu anak belajar secara interaktif.

Dampak Positif:

- Anak-anak memahami batasan dalam menggunakan teknologi dan terhindar dari risiko, seperti cyberbullying atau akses ke konten negatif.

2. Menerapkan Aturan Teknologi dalam Rumah Tangga
Penjelasan:

Aturan yang jelas tentang penggunaan teknologi membantu menjaga keseimbangan antara interaksi digital dan langsung.

Contoh:

- **Zona Bebas Gadget:** Tetapkan area tertentu, seperti meja makan atau kamar tidur, sebagai zona bebas gadget.
- **Waktu Layar Terbatas:** Anak-anak hanya boleh menggunakan gadget maksimal 2 jam sehari, sesuai panduan dari American Academy of Pediatrics.

Dampak Positif:

- Meningkatkan komunikasi langsung antaranggota keluarga, seperti diskusi saat makan malam, tanpa gangguan perangkat elektronik.

3. Meningkatkan Interaksi Langsung Antaranggota Keluarga
Penjelasan:

Interaksi langsung membangun hubungan emosional yang lebih kuat dibandingkan komunikasi melalui perangkat digital.

Contoh:

- **Aktivitas Mingguan:** Keluarga bisa bermain board game, berolahraga, atau memasak bersama.
- **Waktu Cerita Sebelum Tidur:** Orang tua dapat mendongeng kepada anak sebelum tidur, menggantikan waktu layar dengan kegiatan yang membangun ikatan emosional.

Dampak Positif:

- Mempererat hubungan keluarga dan meningkatkan rasa kebersamaan.
- Anak-anak belajar nilai-nilai keluarga melalui interaksi langsung.

4. Menggunakan Teknologi yang Mendukung Kesehatan

Penjelasan:

Teknologi dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental jika dikelola dengan benar.

Contoh:

- **Aplikasi Kebugaran:** Keluarga dapat menggunakan aplikasi seperti Google Fit atau MyFitnessPal untuk memantau aktivitas fisik dan pola makan.
- **Meditasi Digital:** Aplikasi seperti Headspace membantu keluarga mempraktikkan mindfulness untuk mengurangi stres.

Dampak Positif:

- Meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat.
- Membantu mengatasi stres dan kecemasan dalam keluarga.

5. Mengatasi Kecanduan Teknologi**Penjelasan:**

Kecanduan teknologi dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan sosial keluarga, sehingga memerlukan intervensi yang tepat.

Contoh:

- **Tanda-tanda Kecanduan:** Anak lebih banyak menghabiskan waktu bermain game dibandingkan belajar atau berinteraksi dengan keluarga.
- **Intervensi:** Orang tua dapat mengganti aktivitas game dengan kegiatan fisik seperti bermain sepeda atau ikut dalam komunitas olahraga keluarga.

Dampak Positif:

- Mengurangi dampak negatif kecanduan, seperti isolasi sosial atau penurunan prestasi akademik.
- Meningkatkan aktivitas fisik anak dan memperbaiki hubungan antaranggota keluarga.

6. Mendorong Keseimbangan Antara Teknologi dan Gaya Hidup Aktif**Penjelasan:**

Penggunaan teknologi harus disertai dengan gaya hidup aktif untuk menjaga kesehatan fisik.

Contoh:

- **Olahraga Bersama:** Keluarga bisa menggunakan konsol game interaktif seperti Nintendo Switch Fit untuk memadukan teknologi dengan aktivitas fisik.

- **Hiking Tanpa Gadget:** Tetapkan akhir pekan untuk kegiatan di luar ruangan tanpa membawa perangkat elektronik.

Dampak Positif:

- Menjaga kesehatan fisik dan mengurangi risiko obesitas.
- Mengajarkan anak pentingnya keseimbangan antara teknologi dan aktivitas fisik.

7. Konseling atau Edukasi Keluarga

Penjelasan:

Jika konflik terkait teknologi muncul, konseling keluarga dapat membantu mengidentifikasi masalah dan mencari solusi.

Contoh:

- **Masalah yang Dihadapi:** Orang tua merasa anak terlalu sering bermain media sosial, sementara anak merasa tidak dimengerti.
- **Solusi:** Terapis keluarga dapat membantu membangun komunikasi yang lebih baik dan menciptakan aturan penggunaan teknologi yang disepakati bersama.

Dampak Positif:

- Memperbaiki hubungan antaranggota keluarga.
- Mengurangi konflik yang disebabkan oleh perbedaan pandangan tentang teknologi.

Dampak teknologi pada kesehatan keluarga dapat dikelola dengan strategi yang tepat. Dengan literasi digital, aturan rumah tangga yang jelas, dan interaksi langsung, teknologi dapat menjadi alat yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial keluarga. Penting untuk memadukan penggunaan teknologi dengan aktivitas tradisional untuk menciptakan keseimbangan yang sehat.

Daftar pustaka

- A Iskandar, 2012, SOSIOLOGI KESEHATAN (Suatu Telaah Teori dan Empirik PT Penerbit IPB Press Kampus IPB Taman Kencana Bogor Cetakan Pertama: Desember 2012 ISBN: 978-979-493-446-3
- ADINOYI ADAVIZE JULIUS, 2014, Structural Functionalist view of Health:Disease and Illness; The Organization and Functioning of The Modern Healthcare System. & The Doctor-Patient Relationship: Shift in Balance of Power in Doctor-Patient Relationship, Online: https://www.researchgate.net/publication/327861657_Structural_Functionalist_view_of_HealthDisease_and_Illness_The_Organization_and

d Functioning of The Modern Healthcare System The Doctor-Patient Relationship Shift in Balance of Power in Doctor-Patient

- Agustina Tri Wijayanti & Saliman, 2024, Javanese family parenting strategies for building family resilience in the digital era, JIPSINDO (Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Indonesia) ISSN: 2355-0139 (p); 2615-7594 (e) Vol. 11. No. 1 (2024), pp. 23-43, DOI: <https://doi.org/10.21831/jipsindo.v11i1.71252>
- Al-Kansa, B. B., Iswanda, M. L., Kamilah, N., & Herlambang, Y. T. (2023). Pengaruh Kemajuan Teknologi Terhadap Pola Hidup Manusia. Indo-MathEdu Intellectuals Journal, 4 (3), 2966-2975. <http://doi.org/10.54373/imeij.v4i3.682>
- Amruddin et al, 2022, ANTROPOLOGI DAN SOSIOLOGI KESEHATAN, PENERBIT MEDIA SAINS INDONESIA ICV. MEDIA SAINS INDONESIA I Melong Asih Regency B40 Cijerah Kota Bandung Jawa Barat www.medsan.co.id. ISBN: 978-623-362-752-8 Terbit Pada: November 2022 Hak Cipta 2022@ Media Sains Indonesia dan Penulis. Online: https://www.researchgate.net/publication/377411683_ANTROPOLOGI_DAN_SOSIOLOGI_KESEHATAN
- Anne-Marie Barry and Chris Yuill, 2016, UNDERSTANDING THE SOCIOLOGY OF HEALTH AN INTRODUCTION, SAGE Publications Asia-Pacific Pte Ltd Anne-Marie Barry and Chris Yuill 2016 Online: https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/78394_book_item_78394.pdf
- Annie E. Casey Foundation, 2023, Social Media and Teen Mental Health, Updated June 23, 2024 online: <https://www.aecf.org/blog/social-medias-concerning-effect-on-teen-mental-health>
- Borcsa, M., Pomini, V. (2019). Couple and Family Therapy in the Digital Era. In: Lebow, J.L., Chambers, A.L., Breunlin, D.C. (eds) Encyclopedia of Couple and Family Therapy. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8_1069
- Carter, M.J., Lamoreaux, L.V. (2023). Symbolic Interactionism and Global Public Health. In: Liamputtong, P. (eds) Handbook of Social Sciences and Global Public Health. Springer, Cham. Published 24 December 2022 Print ISBN 978-3-030-96778-9 Online ISBN 978-3-030-96778-9 DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-96778-9_39-1 Online: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-030-96778-9_39-1
- Cucu Herawati, Syaeful Bakhri, 2019, Ketimpangan Pelayanan Kesehatan Dasar dan Ekonomi di Wilayah Perbatasan, *Inequality of Basic and Economic Health Services in the Border Region*, Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 4, No. 1, April 2019:17-27 ISSN Print: 2442-5885 ISSN Online: 2622-3392 Journal homepage: <http://journal.unwir.ac.id/index.php/afiasi>
- Dika Sahputra, 2023, KONSELING KELUARGA, Diterbitkan Oleh: CV. Dewa Publishing, Nganjuk, ISBN: 978-623-8203-65-9 Website : www.dewapublishing.com Anggota IKAPI No. 341/JTI/ 2022mOnline: <http://repository.uinsu.ac.id/16887/1/Konseling%20Keluarga-Dika%20Sahputra-Untuk%20Perpus.pdf>
- Esteban Sánchez Moreno and Ana Barrón López de Roda, 2003, Social Psychology of Mental Health: The Social Structure and Personality Perspective, The Spanish Journal of Psychology Copyright 2003 by The Spanish Journal of Psychology 2003, Vol. 6, No. 1, 3-11 Downloaded from <https://www.cambridge.org/core>. subject to the Cambridge Core terms of use, available at

- <https://www.cambridge.org/core/terms>. And
<https://doi.org/10.1017/S1138741600005163> Online:
https://www.researchgate.net/publication/10744915_Social_Psychology_of_Mental_Health_The_Social_Structure_and_Personality_Perspective
- Febby Pebrianti, Risma Rubianti, Dila Nur Isnaeni R , Obar,2023, Telemedicine Untuk Pelayanan Kepada Keluarga, Jurnal Lentera Volume 6, Nomor 1, Juli 2023 e.ISSN 2809-2929 p.ISSN 2541-4119 online:
<https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/lentera/article/download/2525/1183/7720>
- Fox, N.J. and Alldred, P. (2016) Sociology, environment and health: a materialist approach. Public Health. E-pub ahead of print:
[http://www.publichealthjrnal.com/article/S0033-3506\(16\)30246-3/abstract](http://www.publichealthjrnal.com/article/S0033-3506(16)30246-3/abstract), The definitive published version may be found at:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2016.09.015> Online:
https://www.researchgate.net/publication/309380144_Sociology_environment_and_health_a_materialist_approach
- Health Information and Quality Authority, 2019, Guidance on a Human Rights-based Approach in Health and Social Care Services, Safeguarding IRELAND Promoting the rights of vulnerable adults. Dublin. Online: <https://www.hiqa.ie/sites/default/files/2019-11/Human-Rights-Based-Approach-Guide.PDF>
- Herniwati et al., 2022, SOSIOLOGI KESEHATAN, Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung (Grup CV. Widina Media Utama) Bandung, Provinsi Jawa Barat, ISBN: 978-623-459-046-3 Cetakan Pertama: April, 2022 Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020 Website: www.penerbitwidina.com
- Jane Pillinger, 2012, Review of literature and guidelines on accessibility in healthcare that underpin the National Guidelines on Accessible Primary, Community and Hospital Services, National Disability Authority, Online: <https://nda.ie/uploads/publications/Literature-review-of-guidelines-for-accessible-health-services.pdf>
- Jonathan Gabe, Mike Bury and Mary Ann Elston, 2004, Key Concepts in Medical Sociology, SAGE Publications the Publishers. SAGE Publications Ltd London. Online:
<https://mtusociology.github.io/assets/files/Key%20Concepts%20in%20Medical%20Sociology.pdf>
- Malcolm MacLachlan, 2006, Culture and Health A Critical Perspective Towards Global Health SECOND EDITION Copyright © 2006 John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England Telephone (+44) 1243 779777 Online:
[https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5272/1/Culture%20and%20health%20a%20critical%20perspective%20towards%20global%20health%20by%20Malcolm%20MacLachlan%20\(z-lib.org\).pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5272/1/Culture%20and%20health%20a%20critical%20perspective%20towards%20global%20health%20by%20Malcolm%20MacLachlan%20(z-lib.org).pdf)
- Marlinda Budiningsih dan Nofi Marlina Siregar, 2022, Model Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Berbasis Digital Platform, Educational Model for Clean and Healthy Lifestyle Based on Digital Platform Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education JSCE vol 6 – Juli 2022, No E – ISSN : 2613-9839 Online:
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/download/28486/12983>
- Muhammad Hasyim, 2024, Tantangan dan Peluang Pendidikan Kesehatan di Era Digital: Membangun Kesadaran Kesehatan Online Universitas Sriwijaya, Indralaya, Indonesia Volume 1 Nomor 2, April 2024 e-ISSN

- : 3047-017X online:
<https://nawalaeducation.com/index.php/O/submissions> DOI :
<https://doi.org/10.62872/zjb3re50>
<https://nawalaeducation.com/index.php/O/article/view/230>
- Nur Hidayah, 2020, Manajemen Konflik Pelayanan Kesehatan, Alauddin University Press UPT Perpustakaan UIN Alauddin Jl. H. M. Yasin Limpo No. 36 Romangpolong, Samata, Kabupaten Gowa Cetakan I: 2020 viii + 195 hlm.; 15,5 x 23 cm ISBN: 978-602-328-274-6 Website: <http://ebooks.uin-alauddin.ac.id/>
- Ramadhany Nugroho et al., 2023, Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Pelayanan Kesehatan Publik: Sebuah Tinjauan Analisis Kebijakan, MINISTRATE Received: March 22, 2023; In Revised: May 10, 2023; Accepted: May 20, 2023 Online: <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/ministrate/article/download/28550/pdf>
- Rosdiana, 2023, GENDER DAN KESEHATAN, Diterbitkan oleh : EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2023 ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH, NO. 225/JTE/2021 ISBN : 978-623-151-981-8 Kabupaten Purbalingga
- Rut Rismanta Silalahi, et al., 2020, Peningkatan Literasi Kesehatan Digital Bagi Ibu-Ibu Rumah Tangga di Posyandu Flamboyan Kabupaten Bekasi, Journal of Dedicators Community ISSN: 2548-8783 (p); 2548-8791 (e), Vol 4 No 1 Januari-Juni 2020 : 57-67 DOI: <https://doi.org/10.340001/jdc.v4i1.993> Online: <https://media.neliti.com/media/publications/301134-peningkatan-literasi-kesehatan-digital-b-faceddbb.pdf>
- Shelley D. Golden, and Jo Anne L. Earp, 2012, Social Ecological Approaches to Individuals and Their Contexts: Twenty Years of Health Education & Behavior Health Promotion Interventions, Health Education & Behavior 39(3) 364–372 © 2012 Society for Public Health Education Reprints and permission: sagepub.com/journalsPermissions.nav DOI: 10.1177/1090198111418634 <http://heb.sagepub.com> Online: https://www.researchgate.net/publication/221768879_Social_Ecological_Approaches_to_Individuals_and_Their_Contexts_Twenty_Years_of_Health_Education_Behavior_Health_Promotion_Interventions
- Susan J. Shaw et al., 2008, The Role of Culture in Health Literacy and Chronic Disease Screening and Management, J Immigrant Minority Health, Vivian Springer Science+Business Media, LLC 2008 Erratum to: J Immigrant Minority Health DOI: <https://doi.org/10.1007/s10903-008-9149-z> Online: https://www.researchgate.net/publication/5472538_The_Role_of_Culture_in_Health_Literacy_and_Chronic_Disease_Screening_and_Management
- Virve-Ines Laidmäe, 2014, Health and illness are social phenomena, Article in Journal of Social Health and Diabetes • Estonian Institute of Open Society December 2014 DOI: <https://doi.org/10.4103/2321-0656.130810> Online: https://www.researchgate.net/publication/275980745_Health_and_illness_are_social_phenomena
- Yuni Novianti Marin Marpaung, Irwansyah, 2021, APLIKASI KESEHATAN DIGITAL SEBAGAI KONSTRUKSI SOSIAL TEKNOLOGI MEDIA BARU, JURNAL KOMUNIKASI DAN KAJIAN MEDIA, VOLUME 5, NOMOR 2, Oktober 2021: 243-25 Online: <https://jurnal.untidar.ac.id/index.php/komunikasi/article/download/2501/2107>

BAB 3

TANTANGAN ERA DIGITAL

Tantangan adalah situasi, tugas, atau tujuan yang menuntut yang menguji kemampuan, tekad, keterampilan, dan ketahanan seseorang. Tantangan dapat muncul dalam berbagai bentuk dan konteks, seperti pertumbuhan pribadi, usaha profesional, pencapaian akademik, hubungan, atau bahkan masalah masyarakat dan global.¹

A. Mengetahui Tantangan

1. Karakteristik Tantangan

Tantangan biasanya memiliki ciri-ciri berikut:

- **Memerlukan usaha:** Tantangan menuntut energi fisik, mental, atau emosional.
- **Menghadirkan hambatan:** Tantangan melibatkan rintangan atau masalah yang perlu diatasi.
- **Mendorong pertumbuhan:** Mengatasi tantangan seringkali mengarah pada pengembangan diri dan keterampilan baru.
- **Melibatkan ketidakpastian:** Tantangan mungkin memiliki hasil yang tidak dapat diprediksi, sehingga membutuhkan kemampuan beradaptasi.

2. Jenis-Jenis Tantangan

a. Tantangan Pribadi

¹ Cummins N and Schuller BW (2020) Five Crucial Challenges in Digital Health. *Frontiers in Digital Health* | www.frontiersin.org 1 December 2020 | Volume 2 | Article 536203
DOI: <https://doi.org/10.3389/fdgth.2020.536203> Online: https://www.researchgate.net/publication/347426643_Five_Crucial_Challenges_in_Digital_Health

- Berkaitan dengan perbaikan diri, seperti mengatasi ketakutan, membangun kepercayaan diri, atau menerapkan kebiasaan hidup sehat.
- Contoh: Menurunkan berat badan, mengelola stres, atau membangun hubungan yang lebih baik.

b. Tantangan Profesional

- Berhubungan dengan pencapaian tujuan di lingkungan kerja atau karier.
- Contoh: Memenuhi tenggat waktu yang ketat, mempelajari teknologi baru, atau memimpin tim dengan efektif.

c. Tantangan Akademik

- Umum terjadi pada pelajar, melibatkan keterampilan intelektual dan manajemen waktu.
- Contoh: Mempersiapkan ujian, menulis skripsi, atau menyeimbangkan studi dengan kegiatan ekstrakurikuler.

d. Tantangan Sosial

- Berkaitan dengan interaksi dan hubungan dalam masyarakat atau komunitas.
- Contoh: Menyelesaikan konflik, mengatasi ketidaksetaraan sosial, atau mendorong inklusi.

e. Tantangan Global

- Masalah skala besar yang berdampak pada kemanusiaan.
- Contoh: Perubahan iklim, kemiskinan, pandemi, dan ketidakstabilan politik.

3. Manfaat Menghadapi Tantangan

1. **Pertumbuhan Pribadi:** Mengatasi tantangan membangun kepercayaan diri dan ketahanan.
2. **Pengembangan Keterampilan:** Tantangan seringkali membutuhkan pembelajaran dan penerapan keterampilan baru.
3. **Kemampuan Beradaptasi:** Menghadapi kesulitan mengajarkan fleksibilitas dan pemecahan masalah.
4. **Pencapaian:** Menyelesaikan tantangan yang sulit dapat membawa rasa kepuasan dan kebanggaan.
5. **Membangun Hubungan:** Menghadapi tantangan bersama orang lain dapat memperkuat ikatan.

4. Cara Menghadapi Tantangan

1. **Definisikan Tantangan:** Identifikasi dengan jelas masalah atau tujuan.

2. **Pecah Menjadi Bagian Kecil:** Bagi tantangan menjadi langkah-langkah kecil yang dapat dikelola.
3. **Tetap Positif:** Miliki pola pikir yang bertumbuh dan fokus pada solusi.
4. **Cari Dukungan:** Berkolaborasi dengan orang lain atau mintalah saran jika diperlukan.
5. **Belajar dan Beradaptasi:** Analisis kegagalan dan sesuaikan strategi.
6. **Bertekun:** Tetap berkomitmen dan bertekad, meskipun kemajuan lambat.

5. Contoh Tantangan dalam Kehidupan Nyata

- **Pribadi:** Mengatasi ketakutan berbicara di depan umum.
- **Profesional:** Memimpin proyek dengan anggaran terbatas.
- **Global:** Melawan degradasi lingkungan dengan menerapkan praktik berkelanjutan.
- **Akademik:** Menyelesaikan pendidikan sambil bekerja dan mengurus keluarga.

6. Tantangan Sebagai Peluang

Meskipun tantangan bisa terasa menakutkan, mereka juga menawarkan peluang yang berharga:

- **Menemukan Kekuatan:** Tantangan membantu mengungkap kemampuan yang tersembunyi.
- **Menciptakan Inovasi:** Situasi sulit sering kali menginspirasi solusi kreatif.
- **Membangun Ketahanan:** Menghadapi tantangan secara berulang memperkuat ketahanan mental dan emosional.

Singkatnya, tantangan adalah bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan. Meskipun tampak menakutkan pada awalnya, dengan ketekunan, perencanaan, dan pandangan positif, tantangan dapat menjadi peluang untuk transformasi dan kesuksesan.

B. Tantangan Era Digital

Tantangan era digital bagi keluarga mencakup berbagai aspek yang kompleks dan memengaruhi hubungan antar

anggota keluarga, pola komunikasi, serta kesejahteraan sosial dan psikologis mereka.²

Berikut adalah rincian masalah spesifik yang dihadapi keluarga di era digital:

1. Kesenjangan Generasi dalam Penggunaan Teknologi

- **Perbedaan kemampuan digital:** Orang tua sering kali mengalami kesulitan mengikuti perkembangan teknologi yang dikuasai anak-anak mereka, menciptakan kesenjangan pemahaman.
- **Kesalahpahaman antar generasi:** Perbedaan perspektif mengenai penggunaan teknologi dapat menyebabkan konflik atau kurangnya komunikasi.

2. Overeksposur pada Media Sosial

- **Pola hidup konsumtif:** Media sosial sering mendorong gaya hidup berbasis konsumerisme yang memengaruhi prioritas keluarga.
- **Flexing dan budaya pamer:** Anak-anak dan orang tua mungkin terjebak dalam budaya pamer, yang dapat menciptakan tekanan sosial dan kecemburuan.
- **Ketergantungan digital:** Anggota keluarga sering menghabiskan waktu terlalu banyak di media sosial, sehingga mengurangi kualitas waktu bersama.

3. Gangguan pada Pola Komunikasi Keluarga

- **Minimnya komunikasi tatap muka:** Keberadaan gadget sering kali menggantikan interaksi langsung antar anggota keluarga.
- **Kesalahpahaman digital:** Pesan melalui aplikasi sering kali disalahartikan karena kurangnya konteks emosi.

4. Peningkatan Risiko Paparan Konten Negatif

- **Konten tidak pantas:** Anak-anak dan remaja lebih rentan terpapar konten kekerasan, pornografi, atau informasi palsu.
- **Cyberbullying:** Media sosial meningkatkan risiko perundungan daring yang dapat memengaruhi kesehatan mental anggota keluarga.

² Alrahbi, D.A., Khan, M., Gupta, S., Modgil, S. and Chiappetta Jabbour, C.J. (2022), "Challenges for developing health-care knowledge in the digital age", *Journal of Knowledge Management*, Vol. 26 No. 4, pp. 824-853. <https://doi.org/10.1108/JKM-03-2020-0224>

5. Keseimbangan Waktu dan Prioritas

- **Ketergantungan teknologi:** Penggunaan teknologi untuk pekerjaan atau hiburan sering mengganggu waktu keluarga.
- **Work-life balance:** Orang tua yang bekerja dari rumah terkadang sulit membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga.

6. Masalah Kesehatan Fisik dan Mental

- **Kesehatan fisik:** Penggunaan gadget berlebihan dapat menyebabkan gangguan postur tubuh, gangguan penglihatan, dan kurang aktivitas fisik.
- **Kesehatan mental:** Tekanan dari media sosial dan ketergantungan pada teknologi dapat memicu stres, kecemasan, atau depresi.

7. Tantangan Pendidikan Anak

- **Distraksi belajar:** Gadget sering mengganggu fokus anak dalam belajar.
- **Ketergantungan informasi instan:** Anak-anak cenderung mengandalkan internet untuk menjawab pertanyaan tanpa memahami proses berpikir kritis.

8. Ancaman Privasi dan Keamanan Digital

- **Data pribadi:** Anak-anak dan orang tua sering kali tidak menyadari risiko keamanan data pribadi di internet.
- **Penipuan daring:** Keluarga rentan menjadi korban penipuan atau pencurian identitas.

Solusi untuk Mengatasi Tantangan

- **Literasi digital:** Melatih anggota keluarga untuk memahami risiko dan manfaat teknologi.
- **Pembatasan waktu layar:** Membuat aturan waktu penggunaan gadget untuk menjaga keseimbangan.
- **Peningkatan komunikasi:** Memprioritaskan komunikasi tatap muka untuk membangun hubungan yang lebih baik.
- **Pengawasan konten:** Orang tua harus memantau konten yang dikonsumsi oleh anak-anak.
- **Kesadaran kesehatan mental:** Mendukung anggota keluarga untuk mengatasi tekanan dari media sosial dengan bijak.

Mengatasi tantangan era digital membutuhkan kesadaran, komunikasi yang terbuka, dan pendekatan yang seimbang dalam menggunakan teknologi.

Gangguan Komunikasi Akibat Penggunaan Gadget Berlebihan³

Penggunaan gadget yang berlebihan menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan berkurangnya interaksi tatap muka dalam keluarga.

Berikut adalah penjelasan rinci tentang bagaimana fenomena ini memengaruhi komunikasi keluarga:

1. Minimnya Koneksi Emosional

Penjelasan:

Interaksi tatap muka memungkinkan anggota keluarga saling memahami emosi melalui ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh. Penggunaan gadget mengurangi kesempatan ini karena komunikasi digital hanya menyampaikan kata-kata tanpa nuansa emosional.

Contoh:

Seorang ibu berbicara kepada anaknya yang sedang sibuk bermain game di tablet. Anak hanya menjawab dengan "iya" atau "nanti" tanpa benar-benar memperhatikan apa yang dikatakan ibunya. Hal ini membuat ibu merasa diabaikan, sementara anak tidak menyadari dampak emosional yang ia sebabkan.

Dampak:

- Hubungan emosional melemah.
- Orang tua atau pasangan merasa kurang dihargai.
- Anak menjadi kurang peka terhadap kebutuhan emosional orang lain.

2. Penurunan Kualitas Percakapan

Penjelasan:

Komunikasi langsung yang seharusnya mendalam sering kali digantikan oleh pesan singkat atau percakapan yang terganggu oleh notifikasi gadget.

Contoh:

Saat makan malam bersama, seorang ayah terus memeriksa

³ Ira Gjika, Rudina Qurku, Nikollaq Pano, 2023, Digital Technologies in Health Services: Old and New Challenges Received: 05.06.2022 Available online: 30.06.2023, Economic Alternatives, 2023, Issue 2, pp. 440-452 DOI: <https://doi.org/10.37075/EA.2023.2.12>

email kerja di ponselnya. Percakapan tentang kegiatan harian anak terhenti karena ayahnya tidak memberikan respons penuh.

Dampak:

- Anak kehilangan kesempatan untuk berbagi pengalaman.
- Anggota keluarga merasa kurang didengar, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri mereka.
- Kehangatan keluarga berkurang.

3. Konflik Akibat Ketergantungan Gadget

Penjelasan:

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol sering kali menjadi pemicu konflik, terutama antara orang tua dan anak atau pasangan.

Contoh:

Seorang anak menghabiskan waktu berjam-jam bermain media sosial, mengabaikan tugas sekolah dan tanggung jawab rumah. Ketika orang tua mencoba membatasi waktu layar, anak merasa marah dan memberontak, menyebabkan argumen yang berulang.

Dampak:

- Hubungan orang tua dan anak menjadi tegang.
- Anak-anak cenderung menjadi lebih defensif atau tertutup.
- Sulit untuk membangun disiplin tanpa menimbulkan konflik.

4. Ketergantungan pada Komunikasi Digital

Penjelasan:

Anggota keluarga yang terbiasa berkomunikasi melalui gadget cenderung menghindari percakapan langsung, bahkan dalam situasi yang membutuhkan komunikasi mendalam.

Contoh:

Seorang remaja lebih suka mengirim pesan teks kepada orang tuanya untuk meminta izin pergi bersama teman-temannya daripada berbicara langsung. Ketika orang tua ingin membahas alasan atau risiko, anak merasa enggan berdiskusi secara langsung.

Dampak:

- Komunikasi menjadi kurang personal.
- Kesalahpahaman sering terjadi karena pesan teks tidak menyampaikan intonasi atau emosi.

- Anak kehilangan keterampilan komunikasi interpersonal.

5. Hilangnya Momen Kebersamaan

Penjelasan:

Gadget sering mengalihkan perhatian anggota keluarga dari aktivitas bersama yang dapat mempererat hubungan.

Contoh:

Keluarga yang sedang menonton film bersama di ruang keluarga masing-masing sibuk dengan gadget mereka, seperti memeriksa media sosial atau bermain game. Akibatnya, tidak ada diskusi atau keakraban yang terbangun selama aktivitas tersebut.

Dampak:

- Momen penting untuk membangun kenangan bersama hilang.
- Anggota keluarga merasa kurang dekat satu sama lain.
- Kebiasaan hidup individualistik berkembang.

Solusi dan Contoh Implementasi

1. Tetapkan Zona Bebas Gadget

- **Contoh:** Larang penggunaan gadget saat makan malam atau di ruang keluarga. Gantikan dengan percakapan santai, seperti berbagi cerita tentang kegiatan sehari-hari.
- **Hasil:** Meningkatkan kualitas komunikasi dan koneksi emosional.

2. Ciptakan Aktivitas Bersama Tanpa Teknologi

- **Contoh:** Bermain board game, memasak bersama, atau berjalan-jalan di taman tanpa membawa gadget.
- **Hasil:** Mengembalikan interaksi tatap muka dan mempererat hubungan keluarga.

3. Ajarkan Literasi Digital

- **Contoh:** Orang tua mengajarkan anak-anak tentang penggunaan gadget yang bijak, seperti mengatur waktu layar dan memahami risiko media sosial.
- **Hasil:** Anak-anak lebih memahami pentingnya keseimbangan dalam menggunakan teknologi.

4. Berikan Teladan Positif

- **Contoh:** Orang tua menyimpan gadget saat berbicara dengan anak atau pasangan untuk menunjukkan perhatian penuh.

- **Hasil:** Anak-anak belajar menghargai komunikasi tatap muka dari contoh orang tua.

5. Atur Waktu Khusus untuk Gadget

- **Contoh:** Batasi penggunaan gadget hanya untuk waktu tertentu, seperti 1-2 jam setelah pekerjaan atau tugas selesai.
- **Hasil:** Keseimbangan antara aktivitas digital dan waktu keluarga tercapai.

Dengan memahami dampak penggunaan gadget berlebihan dan menerapkan solusi yang tepat, keluarga dapat memperbaiki pola komunikasi dan menciptakan hubungan yang lebih harmonis.

Ketergantungan Digital: Menyoroti Kecanduan Teknologi dan Dampaknya pada Waktu Keluarga

Ketergantungan digital merujuk pada kondisi di mana individu secara berlebihan menggunakan teknologi, seperti smartphone, media sosial, video game, atau perangkat digital lainnya, sehingga memengaruhi keseimbangan kehidupan sehari-hari. Dalam konteks keluarga, fenomena ini telah menciptakan berbagai tantangan, terutama dalam menjaga keintiman dan interaksi antaranggota keluarga.

Faktor Penyebab Ketergantungan Digital

1. **Kemudahan Akses:** Perangkat digital tersedia sepanjang waktu, mempermudah akses ke hiburan, informasi, dan media sosial.
2. **Desain Adiktif:** Banyak aplikasi dan game dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna melalui fitur notifikasi, algoritma, dan hadiah virtual.
3. **Kebutuhan Sosial:** Tekanan untuk terus terhubung dan mengikuti tren media sosial sering kali mendorong perilaku kompulsif.

Dampak pada Waktu Keluarga

1. **Penurunan Interaksi Langsung:** Ketika anggota keluarga lebih fokus pada perangkat mereka, komunikasi tatap muka menurun, sehingga mengurangi kualitas hubungan.
2. **Gangguan Rutinitas Keluarga:** Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas keluarga seperti makan bersama, diskusi, atau waktu bermain.

3. **Isolasi Emosional:** Ketergantungan pada interaksi digital dapat menggantikan koneksi emosional yang seharusnya terbangun melalui percakapan langsung.
4. **Modeling Negatif untuk Anak:** Anak cenderung meniru perilaku orang tua, sehingga penggunaan perangkat yang berlebihan oleh orang tua dapat memengaruhi kebiasaan digital anak.

Solusi untuk Mengatasi Ketergantungan Digital

1. **Menerapkan Batasan Waktu Penggunaan Teknologi:** Misalnya, menetapkan zona bebas gadget saat makan atau sebelum tidur.
2. **Mendorong Aktivitas Tanpa Teknologi:** Mengajak anggota keluarga untuk melakukan aktivitas bersama, seperti olahraga, membaca, atau permainan tradisional.
3. **Membangun Kesadaran Digital:** Memberikan edukasi tentang dampak negatif penggunaan teknologi yang berlebihan.
4. **Meningkatkan Komunikasi Keluarga:** Mendorong percakapan langsung untuk membangun hubungan yang lebih dekat.

Ketergantungan digital adalah tantangan signifikan yang memengaruhi waktu keluarga dan kualitas hubungan antaranggota. Dengan mengadopsi kebiasaan sehat dalam penggunaan teknologi, keluarga dapat mengatasi dampaknya dan memperkuat ikatan emosional mereka. Kombinasi edukasi, pengaturan batas, dan aktivitas bersama dapat membantu menciptakan keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata.

Kesenjangan Generasi: Perbedaan Pemahaman Teknologi antara Orang Tua dan Anak

Kesenjangan generasi (generation gap) mengacu pada perbedaan signifikan dalam nilai, sikap, dan perilaku antara generasi yang lebih tua dan lebih muda. Dalam era digital, salah satu bentuk kesenjangan ini muncul dari perbedaan pemahaman dan penggunaan teknologi antara orang tua dan anak.⁴

⁴ Benedict Sulaiman, Adang Bachtiar, 2024, CHALLENGES OF DIGITAL TRANSFORMATION OF HEALTHCARE INDUSTRY IN INDONESIA, JOURNAL SYNTAX IDEA p-ISSN: 2723-4339 e-ISSN: 2548-1398 Vol. 6, No. 06, Juni 2024, Online: <https://jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/download/3492/2172>

Faktor Penyebab Kesenjangan Generasi dalam Teknologi

1. Perbedaan Era Perkembangan Teknologi:

- Orang tua umumnya tumbuh di masa ketika teknologi belum berkembang pesat, sehingga adaptasi mereka terhadap teknologi cenderung lebih lambat.
- Anak-anak lahir di era digital (digital natives), di mana perangkat teknologi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.

2. Kecepatan Pembelajaran:

Anak-anak lebih cepat mempelajari teknologi karena mereka terpapar sejak dini, sedangkan orang tua sering membutuhkan lebih banyak waktu untuk memahami perangkat dan aplikasi baru.

3. Prioritas Penggunaan:

- Orang tua biasanya menggunakan teknologi untuk pekerjaan, komunikasi formal, atau kebutuhan dasar.
- Anak-anak cenderung menggunakannya untuk hiburan, media sosial, dan eksplorasi kreatif.

Dampak Kesenjangan Generasi dalam Pemahaman Teknologi

1. Kesalahpahaman dan Konflik:

Orang tua sering merasa bahwa anak-anak menghabiskan terlalu banyak waktu dengan teknologi, sementara anak-anak merasa orang tua tidak memahami kebutuhan mereka akan perangkat digital.

2. Kurangnya Komunikasi:

Perbedaan preferensi dalam menggunakan teknologi dapat mengurangi komunikasi antar generasi, dengan orang tua merasa "tertinggal" dan anak-anak merasa "tidak dimengerti."

3. Perbedaan Persepsi tentang Risiko:

- Orang tua cenderung khawatir tentang dampak negatif teknologi, seperti kecanduan, cyberbullying, atau paparan konten yang tidak sesuai.

- Anak-anak sering kali menganggap kekhawatiran ini berlebihan karena mereka merasa lebih akrab dengan teknologi tersebut.
- 4. **Kesenjangan Pendidikan Digital:**
Anak-anak sering kali tidak mendapatkan bimbingan dari orang tua dalam penggunaan teknologi yang sehat karena kurangnya pemahaman orang tua tentang dunia digital.

Solusi untuk Mengurangi Kesenjangan Generasi

1. **Edukasi Teknologi untuk Orang Tua:**
Orang tua dapat mengikuti pelatihan atau mempelajari dasar-dasar teknologi untuk lebih memahami cara kerja perangkat dan aplikasi yang digunakan anak-anak.
2. **Dialog Terbuka:**
Membuka ruang diskusi antara orang tua dan anak tentang manfaat, risiko, dan batasan teknologi dapat meningkatkan pemahaman bersama.
3. **Pendampingan Digital:**
Orang tua dapat terlibat dalam aktivitas digital anak, seperti bermain game bersama, menggunakan media sosial, atau mendiskusikan konten online yang mereka konsumsi.
4. **Pembuatan Aturan Keluarga:**
Keluarga dapat menetapkan aturan penggunaan teknologi yang disepakati bersama, seperti batas waktu penggunaan gadget atau zona bebas teknologi di rumah.
5. **Mengajarkan Literasi Digital:**
Orang tua dapat membantu anak-anak memahami pentingnya keamanan online, privasi, dan etika dalam menggunakan teknologi.

Kesenjangan generasi dalam pemahaman teknologi adalah hasil dari perbedaan pola asuh, eksposur, dan kebutuhan antara orang tua dan anak. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan upaya bersama untuk saling belajar, berdialog, dan menciptakan keseimbangan dalam penggunaan teknologi. Dengan demikian, hubungan keluarga dapat tetap harmonis meskipun berada di tengah kemajuan teknologi yang terus berkembang.

Menemukan Harmoni di Antara Dua Dunia

Di sebuah kota kecil yang tenang, hiduplah seorang remaja bernama Farel, yang sangat menyukai game online. Farel adalah anak tunggal yang cerdas dan penuh potensi. Namun, sejak pandemi melanda, ia mulai menghabiskan sebagian besar waktunya di depan layar komputer. Dunia virtual menawarkan tantangan dan kesenangan yang tidak pernah ia temukan dalam kehidupan nyata. Sayangnya, kegemarannya itu mulai merenggangkan hubungan dengan kedua orang tuanya, terutama ayahnya, Pak Adi, yang memandang game sebagai sesuatu yang tidak berguna.

"Farel! Berapa kali ayah bilang, matikan komputernya sekarang!" suara Pak Adi bergema di ruang makan.

"Sebentar lagi, Yah. Aku sedang di babak final!" jawab Farel tanpa memalingkan pandangan dari layar.

Pak Adi mendesah berat. "Kau bilang 'sebentar' dari tadi pagi. Tidak ada yang kau lakukan selain main game!"

Pertengkaran semacam ini telah menjadi rutinitas harian di rumah Farel. Ibunya, Bu Ratna, sering mencoba menengahi, tetapi ia juga merasa bingung bagaimana menjelaskan kepada Farel bahwa obsesinya terhadap game mulai berdampak negatif.

Awal dari Konflik

Ketika nilai Farel mulai menurun di sekolah, kekhawatiran orang tuanya semakin memuncak. Sebelumnya, Farel adalah siswa berprestasi yang selalu mendapat pujian dari guru-gurunya. Namun kini, ia sering terlambat mengerjakan tugas, bahkan beberapa kali tertidur di kelas karena begadang bermain game.

Pak Adi semakin keras dalam menentang kebiasaan Farel. Suatu malam, ia mengambil langkah drastis dengan mencabut kabel komputer Farel saat sedang bermain. "Kalau kamu tidak mau dengar, ayah akan menghentikan ini dengan caraku!" serunya dengan nada tinggi.

"Ayah tidak mengerti!" Farel berteriak, matanya penuh amarah. "Game adalah hidupku! Aku tidak peduli apa yang ayah pikirkan!"

Setelah insiden itu, hubungan Farel dan Pak Adi semakin memburuk. Mereka jarang berbicara, bahkan ketika duduk bersama di meja makan. Farel merasa tidak didukung, sementara Pak Adi merasa anaknya tidak menghargai upaya mereka sebagai orang tua.

Puncak Masalah

Suatu hari, guru wali kelas Farel, Bu Maya, memanggil orang tua Farel ke sekolah. Ia menjelaskan bahwa Farel tampaknya kehilangan motivasi belajar dan sering terlihat kelelahan. Bu Maya menyarankan agar keluarga mempertimbangkan konseling untuk membantu mengatasi masalah ini.

Awalnya, Pak Adi menolak gagasan tersebut. "Konseling? Anak saya tidak gila. Dia hanya keras kepala," katanya tegas. Namun, setelah mendengar penjelasan Bu Ratna bahwa konseling bukan hanya untuk Farel tetapi juga untuk mereka sebagai orang tua, Pak Adi akhirnya setuju.

Konseling: Titik Awal Perubahan

Keluarga Farel bertemu dengan seorang konselor bernama Ibu Arini. Dengan senyumnya yang menenangkan, Ibu Arini mendengarkan cerita dari kedua belah pihak tanpa menghakimi.

"Farel, bisakah kamu ceritakan mengapa game begitu penting bagimu?" tanya Ibu Arini dengan lembut.

Farel menghela napas. "Karena di game, aku merasa dihargai. Aku punya teman-teman yang mendukungku, dan aku merasa menjadi bagian dari sesuatu yang besar. Di rumah, aku merasa tidak pernah cukup baik untuk ayah."

Pak Adi terlihat terkejut mendengar pengakuan itu. "Bukan begitu, Farel. Ayah hanya ingin kamu sukses. Ayah takut kamu mengabaikan masa depanmu."

Melalui sesi konseling, Ibu Arini membantu keduanya memahami sudut pandang masing-masing. Ia menjelaskan kepada Pak Adi bahwa game bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga bisa menjadi alat untuk belajar, membangun keterampilan, bahkan berkarir jika dikelola dengan baik. Namun, ia juga mengingatkan Farel bahwa segala sesuatu harus seimbang.

Menetapkan Batasan

Dalam beberapa sesi berikutnya, mereka mulai membahas cara untuk mencapai kesepakatan. Salah satu langkah pertama adalah menetapkan batasan waktu bermain game.

"Farel, bagaimana jika kita mencoba membatasi waktu bermainmu menjadi dua jam sehari, setelah semua tugas sekolah selesai?" usul Bu Ratna.

Farel awalnya keberatan, tetapi setelah melihat kesungguhan orang tuanya untuk mendukung hobinya, ia setuju. Sebagai gantinya, Pak Adi berjanji untuk meluangkan waktu memahami game yang dimainkan Farel.

"Bagaimana jika suatu hari nanti aku ikut menonton kamu bermain? Ayah ingin tahu kenapa kamu sangat menyukainya," kata Pak Adi dengan senyum kecil.

Farel terkejut, tetapi ia menyambut tawaran itu dengan antusias. "Serius, Yah? Aku akan menunjukkan semuanya!"

Proses Pemulihan Hubungan

Hari-hari berikutnya menjadi lebih harmonis. Farel mulai belajar mengelola waktunya dengan lebih baik. Ia menyelesaikan tugas sekolahnya sebelum bermain game dan tidur tepat waktu. Pak Adi juga mulai melihat sisi positif dari dunia game, seperti bagaimana Farel belajar bekerja sama dengan tim dan berpikir strategis.

Suatu malam, ketika Farel sedang bermain, Pak Adi duduk di sampingnya. "Ini game apa, Farel?" tanyanya.

"Namanya *Legends of Valor*. Di sini, kita harus bekerja sama sebagai tim untuk memenangkan pertandingan," jawab Farel dengan semangat.

Pak Adi mengangguk, mencoba memahami istilah-istilah yang dijelaskan Farel. Ia bahkan memberikan komentar sesekali, yang membuat Farel merasa dihargai.

Pelajaran untuk Kedua Belah Pihak

Dalam konseling terakhir mereka, Ibu Arini memuji kemajuan yang telah dicapai. "Kalian telah menunjukkan bahwa dengan komunikasi dan kompromi, kesenjangan generasi bisa dijembatani."

Pak Adi belajar bahwa hobi anaknya bukanlah ancaman, tetapi sesuatu yang bisa digunakan untuk membangun keterampilan. Farel, di sisi lain, menyadari pentingnya mendengarkan nasihat orang tua dan menjaga keseimbangan antara dunia virtual dan dunia nyata.

Meskipun perjalanan mereka tidak selalu mulus, keluarga ini berhasil menemukan cara untuk hidup harmonis di tengah perbedaan. Mereka tidak hanya memperbaiki hubungan, tetapi juga menciptakan lingkungan di mana semua anggota keluarga merasa didengar dan dihargai.

Akhirnya, Farel tidak lagi merasa harus memilih antara dunia virtual dan dunia nyata. Ia menemukan cara untuk menikmati keduanya, sambil menjaga hubungan yang erat dengan orang tuanya. Bagi Farel dan keluarganya, ini adalah kemenangan yang jauh lebih besar daripada kemenangan dalam game apa pun.

Pesan Moral dari Cerita di Atas:

1. Komunikasi adalah Kunci Hubungan Harmonis:

Konflik antara generasi dapat diatasi melalui dialog terbuka dan saling mendengarkan. Dalam cerita, konseling menjadi jembatan yang membantu keluarga memahami sudut pandang masing-masing.

Komunikasi adalah Kunci Hubungan Harmonis:

- **Rincian:** Komunikasi yang terbuka dan jujur membantu mengatasi kesalahpahaman yang muncul akibat perbedaan sudut pandang.

Dalam cerita, Farel merasa tidak dimengerti oleh ayahnya, sementara Pak Adi menganggap Farel tidak menghormatinya. Dengan bantuan konselor, mereka belajar untuk berbicara secara produktif, bukan sekadar berdebat.

- **Pelajaran:** Ketika komunikasi dilakukan tanpa saling menyalahkan, hubungan keluarga dapat diperbaiki, bahkan di tengah konflik yang tampak sulit.

2. **Pentingnya Keseimbangan:**

Segala hal, termasuk hobi seperti bermain game, harus dilakukan secara seimbang agar tidak mengganggu tanggung jawab dan hubungan dengan orang lain.

Pentingnya Keseimbangan:

- **Rincian:** Dalam cerita, Farel awalnya terlalu tenggelam dalam dunia game sehingga mengabaikan tanggung jawabnya, seperti belajar dan menjaga hubungan keluarga. Konselor membantu menetapkan batasan waktu bermain, yang memungkinkan Farel menikmati hobinya tanpa melupakan tugas utamanya.
- **Pelajaran:** Keseimbangan antara hiburan, tanggung jawab, dan hubungan sosial adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif.

3. **Menghargai Minat dan Perbedaan:**

Orang tua perlu menghargai minat anak meskipun berbeda dengan pandangan mereka, sementara anak juga harus memahami kekhawatiran orang tua yang ingin yang terbaik untuk masa depan mereka.

Menghargai Minat dan Perbedaan:

- **Rincian:** Pak Adi awalnya melihat game sebagai sesuatu yang tidak berguna, tetapi setelah memahami dunia Farel, ia mulai melihat sisi positifnya, seperti kerja sama tim dan pengembangan strategi. Di sisi lain, Farel belajar menghargai kekhawatiran ayahnya yang ingin memastikan masa depannya terjamin.

- **Pelajaran:** Menghormati minat orang lain, meskipun berbeda dengan pandangan kita, adalah bentuk kasih sayang yang dapat mempererat hubungan.

4. **Belajar dan Bertumbuh Bersama:**

Hubungan keluarga dapat diperbaiki jika kedua pihak bersedia untuk belajar, berkompromi, dan berubah bersama.

Belajar dan Bertumbuh Bersama:

- **Rincian:** Baik Farel maupun orang tuanya harus melakukan perubahan. Farel belajar mengatur waktu, sedangkan Pak Adi belajar untuk lebih memahami dunia digital. Proses ini membutuhkan kesediaan untuk berubah dan menerima masukan.
- **Pelajaran:** Dalam hubungan keluarga, semua pihak harus bersedia beradaptasi dan tumbuh bersama untuk menciptakan harmoni.

5. **Kerjasama Membangun Solusi:**

Dengan bekerja sama, keluarga dapat menemukan solusi yang menguntungkan semua pihak, seperti menetapkan batasan yang jelas untuk menjaga keseimbangan antara hiburan dan tanggung jawab.

Kerjasama Membangun Solusi:

- **Rincian:** Konseling membantu keluarga Farel menemukan solusi bersama, seperti menetapkan batasan waktu bermain game dan melibatkan Pak Adi dalam memahami hobi anaknya. Solusi ini tidak hanya mengatasi masalah tetapi juga memperkuat ikatan keluarga.
- **Pelajaran:** Kerjasama dalam mencari solusi adalah cara efektif untuk mengatasi konflik, terutama dalam hubungan keluarga yang sering diwarnai perbedaan pandangan.

6. **Pengertian Membangun Keharmonisan:**

Pemahaman yang lebih dalam terhadap kebutuhan dan perasaan satu sama lain dapat menciptakan hubungan yang lebih harmonis di tengah perbedaan generasi.

Pengertian Membangun Keharmonisan:

- **Rincian:** Konflik sering kali berasal dari kurangnya pengertian. Dalam cerita, Farel merasa dihargai ketika ayahnya mulai menunjukkan minat terhadap dunia gamenya. Hal ini menciptakan keharmonisan karena Farel merasa didukung, dan Pak Adi merasa lebih dekat dengan anaknya.
- **Pelajaran:** Mencoba memahami perasaan dan sudut pandang orang lain adalah langkah penting untuk menciptakan hubungan yang kuat dan harmonis, terutama dalam keluarga.

Kesimpulan Mendalam:

Pesan moral dari cerita ini mengajarkan bahwa konflik dalam keluarga bukanlah akhir dari segalanya. Dengan komunikasi yang baik, pengertian, dan kerjasama, keluarga dapat mengatasi perbedaan, membangun hubungan yang lebih kuat, dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan semua anggotanya. Keharmonisan keluarga adalah hasil dari usaha bersama untuk saling memahami dan menghormati.

C. Mengubah Tantangan menjadi Peluang

Mengubah tantangan menjadi peluang pada era digital untuk konseling keluarga melibatkan adaptasi terhadap perkembangan teknologi, kebutuhan masyarakat, dan perubahan dinamika keluarga.⁵

Berikut adalah cara mengubah tantangan menjadi peluang dalam konteks ini:

1. Tantangan: Keterbatasan Akses Konseling Tradisional Peluang:

- **Layanan Konseling Online:** Era digital memungkinkan konseling dilakukan melalui platform seperti video call, chat, atau aplikasi khusus. Ini mengatasi kendala geografis, waktu, dan biaya perjalanan.

⁵ Astrid Savitri; penyunting, T. Afkar, 2019, Revolusi industri 4.0 : mengubah tantangan menjadi peluang di era disrupsi 4.0, Penerbit Genesis, 2019 Online: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20487692&lokasi=lokal>

- **Skalabilitas:** Konseling dapat menjangkau lebih banyak keluarga, termasuk yang berada di daerah terpencil.

2. Tantangan: Stigma Sosial terhadap Konseling

Peluang:

- **Privasi Lebih Baik:** Konseling online menawarkan privasi yang lebih tinggi, mengurangi rasa malu atau stigma sosial.
- **Edukasi Melalui Konten Digital:** Media sosial dapat digunakan untuk menyebarkan informasi tentang pentingnya konseling keluarga, membantu masyarakat memahami manfaatnya.

3. Tantangan: Perubahan Dinamika Keluarga di Era Digital

Peluang:

- **Pendekatan Digital untuk Masalah Digital:** Konselor dapat membantu keluarga menghadapi tantangan seperti kecanduan gadget, cyberbullying, atau komunikasi yang terganggu akibat teknologi.
- **Program Edukasi Digital:** Menggunakan platform digital untuk mengajarkan keterampilan komunikasi yang lebih efektif kepada keluarga.

4. Tantangan: Kompetensi Digital bagi Konselor

Peluang:

- **Pelatihan dan Sertifikasi Online:** Konselor dapat meningkatkan kemampuan mereka melalui pelatihan online tentang teknologi konseling digital, termasuk cara menggunakan aplikasi, keamanan data, dan metode interaktif.
- **Penggunaan AI dan Chatbots:** Integrasi teknologi seperti chatbot berbasis AI untuk memberikan bantuan awal atau mendampingi sesi konseling.

5. Tantangan: Diversitas dan Kompleksitas Masalah Keluarga

Peluang:

- **Data dan Analitik:** Teknologi digital memungkinkan pengumpulan data untuk memahami tren masalah keluarga. Konselor dapat menggunakan informasi ini untuk menyusun program yang relevan.

- **Platform Khusus:** Aplikasi atau situs web yang dirancang khusus untuk konseling keluarga dapat menyediakan layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu.

6. Tantangan: Kurangnya Keterlibatan Anggota Keluarga Peluang:

- **Gamifikasi:** Menggunakan elemen permainan dalam sesi konseling digital untuk meningkatkan keterlibatan anak-anak dan remaja.
- **Konseling Interaktif:** Sesi berbasis video atau diskusi grup daring yang melibatkan semua anggota keluarga secara serentak.

Strategi Utama untuk Mengoptimalkan Peluang⁶

1. **Kolaborasi dengan Teknologi:** Konselor keluarga dapat bekerja sama dengan pengembang aplikasi untuk menciptakan platform yang aman, interaktif, dan mudah diakses.
2. **Peningkatan Kesadaran:** Gunakan media sosial dan kampanye digital untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya konseling keluarga.
3. **Pendekatan Hybrid:** Kombinasikan konseling online dengan pertemuan tatap muka untuk hasil yang lebih optimal.
4. **Edukasi Digital untuk Orang Tua:** Ajarkan orang tua cara menggunakan teknologi dengan bijak untuk mendukung hubungan keluarga.

Dengan memanfaatkan teknologi dan pendekatan inovatif, tantangan dalam konseling keluarga dapat diubah menjadi peluang besar untuk memperluas dampak positif di masyarakat. Era digital memberikan ruang bagi konselor untuk berinovasi dan menciptakan solusi yang lebih efektif dan inklusif.

Contoh nyata tentang mengubah tantangan menjadi peluang di era digital dalam konseling keluarga dapat dilihat dalam

⁶ Nurdiyyi Tilova, Rahmi Andini Syamsuddin, 2024, *Dinamika Perilaku Kerja Inovatif : Mengubah Tantangan menjadi Peluang*, Eureka Media Aksara Desember 27, 2024 Online: <https://repository.penerbitereka.com/publications/588786/dinamika-perilaku-kerja-inovatif-mengubah-tantangan-menjadi-peluang>

berbagai praktik dan inovasi yang sedang berkembang. Berikut adalah beberapa contoh yang relevan:

1. **Konseling Keluarga Daring melalui Aplikasi Khusus**

- **Tantangan:** Keluarga yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki jadwal padat sering kesulitan untuk mengikuti sesi konseling tatap muka.
- **Peluang:** Platform seperti **Talkspace**, **BetterHelp**, dan **7 Cups** menyediakan layanan konseling keluarga secara daring. Melalui aplikasi ini, keluarga dapat berkonsultasi dengan terapis atau konselor melalui pesan teks, panggilan suara, atau video call. Ini membuka akses kepada keluarga yang sebelumnya kesulitan mendapat layanan konseling karena faktor geografis atau waktu.

2. **Penggunaan Chatbot Berbasis AI untuk Konseling Awal**

- **Tantangan:** Banyak keluarga enggan memulai konseling karena ketidakpastian atau rasa malu, serta keterbatasan waktu untuk pertemuan langsung.
- **Peluang:** **Wysa**, sebuah aplikasi berbasis AI, menawarkan chatbot yang dapat memberikan dukungan emosional dasar dan saran untuk keluarga. Chatbot ini memfasilitasi percakapan tanpa tekanan sosial dan memberikan sumber daya yang membantu keluarga untuk mulai berbicara tentang masalah mereka, sebelum melanjutkan ke konseling lebih lanjut jika diperlukan.

3. **Program Edukasi Keluarga dengan Webinar dan Video**

- **Tantangan:** Banyak keluarga yang tidak mengetahui atau memahami pentingnya keterampilan komunikasi yang baik dalam keluarga.
- **Peluang:** Di era digital, banyak konselor keluarga yang mulai mengadakan **webinar** atau membuat video edukasi di platform seperti **YouTube** atau **Instagram**. Konselor keluarga dapat mengajarkan keterampilan komunikasi, cara mengatasi konflik, atau bagaimana menghadapi masalah seperti kecanduan gadget dan penggunaan media sosial secara sehat di kalangan keluarga. Misalnya, akun seperti **Dr. Laura Berman** di Instagram memberikan tips dan video tentang dinamika hubungan keluarga dan perawatan diri, yang dapat membantu keluarga

belajar tentang kesehatan mental dan komunikasi yang lebih baik.

4. Terapis Menggunakan Platform Virtual untuk Sesi Keluarga

- **Tantangan:** Beberapa keluarga merasa sulit untuk berbicara dengan konselor karena harus bertatap muka, atau mereka mungkin merasa tidak nyaman berbicara di depan orang asing.
- **Peluang:** Banyak terapis kini menawarkan **sesi keluarga virtual** menggunakan aplikasi seperti **Zoom** atau **Skype**. Melalui sesi ini, keluarga yang mungkin merasa canggung untuk berbicara di ruang fisik dapat lebih terbuka dalam lingkungan virtual yang lebih nyaman. Sesi ini juga lebih fleksibel dari segi waktu, memungkinkan anggota keluarga yang sibuk untuk bergabung lebih mudah.

5. Konseling dengan Pendekatan Multigenerasi di Platform Digital

- **Tantangan:** Keluarga yang terdiri dari banyak generasi sering kali memiliki perbedaan pandangan yang menyebabkan konflik, dan mengatasi ini secara tatap muka bisa sangat sulit.
- **Peluang:** Platform seperti **Therapist Directory** atau **Virtual Therapy** menawarkan program yang menghubungkan keluarga multigenerasi untuk sesi konseling. Misalnya, keluarga yang terdiri dari orang tua, anak-anak, dan kakek-nenek bisa berbicara dengan terapis yang berfokus pada menyelesaikan konflik antar generasi melalui komunikasi digital. Teknologi memungkinkan adanya komunikasi lebih inklusif dan menurunkan hambatan bagi anggota keluarga yang sulit hadir.

Kesimpulan

Dengan memanfaatkan teknologi digital, tantangan dalam konseling keluarga dapat diatasi dengan cara yang lebih efisien dan mudah diakses. Dari aplikasi konseling daring, penggunaan AI, hingga pendidikan keluarga melalui video dan webinar, era digital membuka berbagai peluang untuk memberikan dukungan yang lebih luas kepada keluarga. Hal ini membantu keluarga mengatasi masalah mereka dengan cara yang lebih fleksibel dan tanpa hambatan yang biasa ditemukan dalam konseling tradisional.

D. Persiapan Konselor

Persiapan yang diperlukan bagi konselor dan pasien atau konsumen dalam konseling keluarga di era digital sangat penting untuk memastikan efektivitas sesi konseling dan menjaga kenyamanan serta kerahasiaan. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dipersiapkan:

Persiapan untuk Konselor

1. Peningkatan Kompetensi Teknologi

- Konselor perlu memiliki pemahaman yang baik tentang alat dan platform digital yang digunakan untuk konseling (misalnya, Zoom, Skype, atau aplikasi konseling khusus seperti Talkspace atau BetterHelp).
- Pelatihan tentang penggunaan perangkat lunak konseling, pengaturan privasi, serta perlindungan data penting agar sesi tetap aman dan terjamin.

2. Keamanan Data dan Kerahasiaan

- Konselor harus memastikan bahwa perangkat yang digunakan aman dan terlindungi dari peretasan atau pelanggaran data.
- Penggunaan platform yang memiliki enkripsi end-to-end untuk menjaga kerahasiaan percakapan antara konselor dan pasien.

3. Menyiapkan Ruang Konseling yang Nyaman

- Konselor harus memiliki ruang yang tenang dan bebas gangguan untuk sesi konseling digital. Latar belakang yang tenang dan pencahayaan yang baik akan membantu menciptakan suasana yang nyaman.
- Mengatur kamera dan mikrofon dengan baik agar komunikasi lancar dan efektif.

4. Mempersiapkan Materi atau Alat Bantu

- Konselor mungkin perlu menyiapkan alat bantu seperti formulir evaluasi, materi pendidikan, atau referensi terkait masalah yang dibahas selama sesi.
- Persiapkan materi atau teknik konseling yang relevan dengan kondisi keluarga atau individu yang sedang dibimbing.

5. Komunikasi yang Jelas

- Konselor perlu menyampaikan panduan atau aturan tentang sesi konseling online, termasuk

waktu, platform yang digunakan, serta cara berkomunikasi yang efektif selama sesi berlangsung.

- Berikan instruksi yang jelas tentang bagaimana pasien dapat bergabung dalam sesi dan menangani masalah teknis, seperti gangguan koneksi.

Persiapan untuk Pasien atau Konsumen

1. Mempersiapkan Teknologi

- Pasien perlu memastikan perangkat mereka (komputer, smartphone, atau tablet) berfungsi dengan baik dan memiliki koneksi internet yang stabil.
- Pastikan aplikasi atau platform yang digunakan oleh konselor telah diunduh dan diperbarui, serta memeriksa audio dan video sebelum sesi dimulai.

2. Lingkungan yang Mendukung

- Pasien harus memilih tempat yang tenang, nyaman, dan bebas gangguan untuk mengikuti sesi konseling. Ini akan membantu mereka merasa lebih nyaman dan terbuka selama berbicara.
- Memastikan bahwa perangkat di sekitar mereka tidak mengganggu (misalnya, mematikan ponsel atau menghindari gangguan lainnya).

3. Persiapan Mental dan Emosional

- Pasien perlu menyiapkan diri untuk berbicara tentang masalah atau perasaan yang mungkin sensitif. Mengatur niat untuk mendengarkan dengan hati terbuka dan siap menerima saran atau pendekatan yang diberikan oleh konselor.
- Tentukan tujuan atau harapan dari sesi konseling agar konseling lebih fokus dan produktif.

4. Kesiapan untuk Terbuka

- Konsumen perlu berkomitmen untuk bersikap jujur dan terbuka tentang masalah yang dihadapi. Konseling digital dapat membuat beberapa orang merasa kurang nyaman, jadi penting bagi pasien untuk tetap menjaga keterbukaan dan kerjasama dengan konselor.

5. Mengatur Waktu yang Tepat

- Pasien perlu memastikan bahwa mereka memiliki cukup waktu untuk sesi konseling tanpa gangguan eksternal. Persiapkan juga untuk fokus sepenuhnya selama sesi berlangsung.

Persiapan Bersama untuk Konselor dan Pasien

1. Pengenalan pada Awal Sesi

- Pada sesi pertama, baik konselor maupun pasien harus melakukan pengenalan singkat mengenai tujuan konseling, harapan masing-masing, dan bagaimana sesi akan dilakukan secara digital.
- Menyepakati aturan dasar, termasuk durasi sesi, kerahasiaan, dan peran setiap pihak dalam konseling.

2. Rencana Tindak Lanjut

- Setelah sesi konseling, buat rencana tindak lanjut yang jelas, apakah itu sesi lanjutan, tugas atau latihan yang harus dilakukan oleh pasien, atau bentuk komunikasi lain yang dibutuhkan.
- Konselor dan pasien perlu memastikan adanya komunikasi yang jelas mengenai langkah selanjutnya.

Dengan mempersiapkan diri secara matang baik dari sisi konselor maupun pasien, konseling keluarga di era digital bisa berjalan lebih efektif dan memberikan manfaat maksimal bagi kedua belah pihak.

Daftar Pustaka

- Alrahbi, D.A., Khan, M., Gupta, S., Modgil, S. and Chiappetta Jabbour, C.J. (2022), "Challenges for developing health-care knowledge in the digital age", *Journal of Knowledge Management*, Vol. 26 No. 4, pp. 824-853.
<https://doi.org/10.1108/JKM-03-2020-0224>
- Astrid Savitri; penyunting, T. Afkar, 2019, *Revolusi industri 4.0 : mengubah tantangan menjadi peluang di era disrupsi 4.0*, Penerbit Genesis, 2019 Online:
<https://lib.ui.ac.id/detail?id=20487692&lokasi=lokal>

- Benedict Sulaiman, Adang Bachtiar, 2024, CHALLENGES OF DIGITAL TRANSFORMATION OF HEALTHCARE INDUSTRY IN INDONESIA, JOURNAL SYNTAX IDEA p-ISSN: 2723-4339 e-ISSN: 2548-1398 Vol. 6, No. 06, Juni 2024, Online: <https://jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/download/3492/2172>
- Cummins N and Schuller BW (2020) Five Crucial Challenges in Digital Health. *Frontiers in Digital Health* | www.frontiersin.org 1 December 2020 | Volume 2 | Article 536203 DOI: <https://doi.org/10.3389/fdgth.2020.536203> Online: https://www.researchgate.net/publication/347426643_Five_Crucial_Challenges_in_Digital_Health
- Ira Gjika, Rudina Qurku, Nikollaq Pano, 2023, Digital Technologies in Health Services: Old and New Challenges Received: 05.06.2022 Available online: 30.06.2023, *Economic Alternatives*, 2023, Issue 2, pp. 440-452 DOI: <https://doi.org/10.37075/EA.2023.2.12>
- Nurdinni Tilova, Rahmi Andini Syamsuddin, 2024, *Dinamika Perilaku Kerja Inovatif : Mengubah Tantangan menjadi Peluang*, Eureka Media Aksara December 27, 2024 Online: <https://repository.penerbiteurka.com/publications/588786/dinamika-perilaku-kerja-inovatif-mengubah-tantangan-menjadi-peluang>

BAB 4

DAMPAK KESEHATAN & PSIKOLOGIS

Kesehatan adalah "keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan." menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), *"A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."*¹



Gambar 4.1. Mandala of Health
a Model of the human ecosystem²

¹ Organisasi Kesehatan Dunia (2020). "Constitution of the World Health Organization". Basic Documents (PDF) (edisi ke-49). Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia. hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3.

² Albert Lee, Andrew Kiyu, Helia Molina Milman, and Jorge Jimenez, 2007, Improving Health and Building Human Capital Through an Effective Primary Care System, The New York Academy of Medicine, Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine, Vol. 84, No. 1 DOI: <https://doi.org/10.1007/s11524-007-9175-5>

A. Definisi

Kesehatan adalah kondisi tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang yang berada dalam keadaan sejahtera, bebas dari penyakit, cedera, atau gangguan fisik dan mental.

Dimensi Kesehatan:

1. **Kesehatan Fisik:** Fungsi tubuh berjalan normal, seperti kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa rasa sakit atau kelelahan yang berlebihan.
2. **Kesehatan Mental:** Keseimbangan emosional, kemampuan mengatasi stres, serta menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna.
3. **Kesehatan Sosial:** Kemampuan menjalin hubungan baik dengan orang lain dan beradaptasi dengan lingkungan sosial.
4. **Kesehatan Spiritual:** Rasa tujuan hidup, keyakinan, dan harmoni dengan diri sendiri dan lingkungan.
5. **Kesehatan Lingkungan:** Keterkaitan kesehatan individu dengan lingkungan sekitar, seperti udara bersih, air bersih, dan lingkungan yang sehat.

Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan:³

1. **Gaya Hidup:** Pola makan, aktivitas fisik, istirahat, dan kebiasaan seperti merokok atau konsumsi alkohol.
2. **Lingkungan:** Kondisi fisik, sosial, dan ekonomi tempat seseorang tinggal.
3. **Genetik:** Faktor keturunan yang mempengaruhi kerentanan terhadap penyakit.
4. **Pelayanan Kesehatan:** Akses terhadap fasilitas kesehatan, dokter, dan obat-obatan.
5. **Psikologis:** Tingkat stres, kebahagiaan, dan dukungan sosial.

Kesehatan adalah aset berharga yang memengaruhi kualitas hidup seseorang, produktivitas, dan kontribusinya terhadap masyarakat. Karena itu, menjaga kesehatan melalui pola

³ Fortunka Kamila, 2020, Factors affecting human health in the modern world. Journal of Education, Health and Sport. 2020;10(4):75-81. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2020.10.04.009>
<https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/JEHS/article/view/JEHS.2020.10.04.009>
<https://zenodo.org/record/3747629>

hidup sehat dan akses perawatan yang memadai sangat penting.

Psikologis adalah segala hal yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, emosi, dan proses mental seseorang. Istilah ini berasal dari kata "psikologi," yang berarti ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Psikologis mencakup aspek-aspek internal yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam berbagai situasi.

Komponen Psikologis:⁴

1. **Kognitif:** Proses berpikir seperti persepsi, ingatan, pemahaman, dan pengambilan keputusan.
2. **Emosi:** Perasaan seperti kebahagiaan, kesedihan, marah, atau takut yang memengaruhi reaksi individu terhadap situasi tertentu.
3. **Motivasi:** Dorongan atau alasan yang membuat seseorang melakukan sesuatu, baik secara sadar maupun tidak sadar.
4. **Kepribadian:** Karakteristik unik yang menentukan pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang.
5. **Kesadaran:** Tingkat pemahaman seseorang terhadap diri sendiri dan lingkungannya.
6. **Hubungan Sosial:** Bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain dan merespons situasi sosial.

Faktor yang Mempengaruhi Psikologis:

1. **Biologis:** Struktur otak, genetik, dan hormon yang memengaruhi fungsi mental.
2. **Pengalaman:** Pengalaman masa lalu, termasuk trauma atau kenangan positif, membentuk kondisi psikologis.
3. **Lingkungan Sosial:** Dukungan keluarga, teman, dan masyarakat yang memengaruhi kondisi emosional.
4. **Budaya:** Nilai dan norma budaya yang membentuk cara pandang seseorang terhadap dunia.

⁴ Mustafa Fedai Çavuş and Ayşe Gökçen, 2014, Psychological Capital: Definition, Components and Effects, British Journal of Education, Society & Behavioural Science 5(3): 244-255, 2015, Article no.BJESBS.2015.021 ISSN: 2278-0998 SCIEDOMAIN international www.sciencedomain.org Online: https://www.researchgate.net/publication/270897870_Psychological_Capital_Definition_Components_and_Effects

5. **Kesehatan Fisik:** Kesehatan tubuh yang buruk dapat memengaruhi kondisi psikologis, seperti memicu stres atau depresi.

Pentingnya Psikologis:

Kesehatan psikologis memengaruhi kualitas hidup seseorang, seperti kemampuan untuk mengatasi tekanan, menjalin hubungan, dan mencapai tujuan. Gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, atau depresi, dapat memengaruhi kesejahteraan seseorang secara keseluruhan, sehingga memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat.

Merawat aspek psikologis sama pentingnya dengan merawat kesehatan fisik, karena keduanya saling berkaitan dan berkontribusi terhadap kesejahteraan seseorang.

Stres digital adalah tekanan atau ketegangan mental, emosional, dan fisik yang muncul akibat penggunaan teknologi digital secara berlebihan atau tidak terkendali. Kondisi ini biasanya terjadi karena paparan yang terus-menerus terhadap perangkat seperti ponsel, komputer, media sosial, atau teknologi lainnya, yang dapat mengganggu keseimbangan hidup seseorang.⁵

Penyebab Stres Digital

1. **Overload Informasi:** Terlalu banyak informasi yang diterima dalam waktu singkat dari media digital, seperti berita, email, atau media sosial.
2. **Ketergantungan Teknologi:** Kecanduan pada perangkat digital dan media sosial, sehingga sulit lepas dari teknologi.
3. **Tekanan untuk Selalu Terhubung:** Harapan untuk segera membalas pesan, email, atau selalu aktif di media sosial.
4. **Cyberbullying atau Konflik Online:** Pengalaman negatif di dunia maya, seperti kritik, pelecehan, atau perdebatan yang menimbulkan stres.

⁵ Dorothee Hefner and Peter Vorderer, 2016 Digital Stress: Permanent Connectedness and Multitasking, The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects. July 2016, Chapter: Digital StressPublisher: Routledge Online:
https://www.researchgate.net/publication/297688054_Digital_Stress_Permanent_Connectedness_and_Multitasking

5. **Perfeksionisme Digital:** Dorongan untuk tampil sempurna atau mendapatkan pengakuan di media sosial.
6. **Multitasking Digital:** Beralih antara banyak tugas di perangkat digital, yang membuat otak lelah dan menurunkan produktivitas.

Dampak Stres Digital

Fisik

- Gangguan tidur akibat cahaya biru dari layar.
- Nyeri pada leher, punggung, dan pergelangan tangan karena postur buruk.
- Kelelahan mata digital (digital eye strain).

Psikologis

- Kecemasan, terutama akibat tekanan sosial di media digital.
- Depresi yang dipicu oleh perbandingan sosial atau komentar negatif.
- Burnout digital, yaitu kelelahan emosional akibat penggunaan teknologi yang berlebihan.
- Penurunan konsentrasi dan daya ingat.

Sosial

- Isolasi sosial karena interaksi tatap muka berkurang.
- Ketegangan dalam hubungan pribadi akibat gangguan teknologi.

Cara Mengatasi Stres Digital

1. **Batas Waktu Layar:** Tetapkan waktu tertentu untuk menggunakan perangkat digital.
2. **Detoks Digital:** Luangkan waktu tanpa teknologi, misalnya sehari dalam seminggu.
3. **Prioritaskan Interaksi Tatap Muka:** Bangun hubungan sosial yang nyata untuk mengurangi isolasi.
4. **Atur Notifikasi:** Matikan notifikasi yang tidak penting untuk menghindari gangguan.
5. **Latihan Mindfulness:** Teknik seperti meditasi atau pernapasan membantu mengelola stres.
6. **Istirahat Mata:** Terapkan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit menatap layar, istirahat 20 detik dengan melihat objek sejauh 20 kaki/6 meter).

Stres digital adalah tantangan modern yang muncul seiring dengan perkembangan teknologi. Meski teknologi membawa banyak manfaat, penting untuk menggunakannya secara

bijak agar tidak mengorbankan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial.

B. Kesehatan dan Psikologis dalam Stres Digital

Stres digital adalah tekanan atau ketegangan yang dialami seseorang akibat paparan berlebihan terhadap teknologi digital, seperti ponsel, komputer, media sosial, dan perangkat lainnya.⁶

Fenomena ini sering muncul karena teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern, sehingga memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang.

1. Dampak pada Kesehatan Fisik

Stres digital dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, termasuk:

- **Kelelahan Mata Digital (Digital Eye Strain):** Akibat penggunaan layar terlalu lama, menyebabkan mata kering, iritasi, dan penglihatan kabur.
- **Gangguan Tidur:** Cahaya biru dari layar perangkat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur.
- **Nyeri Leher dan Punggung:** Disebabkan oleh postur tubuh yang buruk saat menggunakan perangkat digital (dikenal sebagai "tech neck").
- **Peningkatan Risiko Penyakit Kronis:** Gaya hidup kurang gerak akibat penggunaan teknologi berlebihan dapat memicu obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

2. Dampak pada Psikologis

Teknologi digital juga memengaruhi kondisi psikologis seseorang, di antaranya:

- **Kecemasan dan Depresi:** Media sosial dapat memicu perasaan cemas, takut tertinggal (FOMO), atau membandingkan diri dengan orang lain.

⁶ Sammy Wrede et al., 2023, Impact of digital stress on negative emotions and physical complaints in the home office: a follow up study, Health Psychology and Behavioral Medicine: an Open Access Journal October 202311(1), Taylor & Francis DOI: <https://doi.org/10.1080/21642850.2023.2263068> Online: https://www.researchgate.net/publication/374541221_Impact_of_digital_stress_on_negative_emotions_and_physical_complaints_in_the_home_office_a_follow_up_study

- **Burnout Digital:** Kelelahan emosional akibat tekanan untuk selalu terhubung atau merespons pesan dengan cepat.
- **Ketergantungan Teknologi:** Kecanduan terhadap gadget atau media sosial yang mengganggu keseimbangan hidup.
- **Penurunan Konsentrasi:** Multitasking digital membuat otak sulit fokus, menurunkan produktivitas, dan meningkatkan stres.

Kesehatan Psikologis dalam Stres Digital

1. **Overload Informasi:** Paparan informasi berlebihan dari internet atau media sosial membuat otak sulit memproses, memicu stres dan kebingungan.
2. **Isolasi Sosial:** Interaksi digital menggantikan hubungan tatap muka, sehingga mengurangi rasa keterhubungan emosional.
3. **Cyberbullying:** Pengalaman negatif di dunia maya memengaruhi rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis.
4. **Perfeksionisme Digital:** Tekanan untuk tampil sempurna di media sosial menciptakan beban mental.

Cara Mengelola Stres Digital⁷

1. **Detoks Digital:** Batasi waktu penggunaan perangkat, terutama di malam hari.
2. **Atur Waktu Layar:** Gunakan fitur pengingat untuk mengelola durasi penggunaan gadget.
3. **Beristirahat Secara Teratur:** Terapkan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit melihat layar, istirahatkan mata selama 20 detik dengan melihat objek 20 kaki jauhnya).
4. **Perkuat Interaksi Sosial:** Tingkatkan komunikasi tatap muka untuk mengurangi efek isolasi digital.
5. **Latihan Mindfulness:** Teknik seperti meditasi atau pernapasan membantu mengatasi kecemasan akibat stres digital.

⁷ Leonard Reinecke, Stefan Aufenanger, Manfred E. Beutel, Michael Dreier, Oliver Quiring, Birgit Stark, Klaus Wölfling & Kai W. Müller (2016): Digital Stress over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments, *Media Psychology*, 0:1–26, 2016 Copyright © 2016 Taylor & Francis, ISSN: 1521-3269 print/1532-785X online DOI: <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>

6. **Pilih Konten yang Sehat:** Hindari paparan konten negatif atau yang memicu emosi berlebihan.

Mengelola kesehatan dan psikologis dalam era digital sangat penting agar seseorang tetap dapat memanfaatkan teknologi tanpa mengorbankan kesejahteraan fisik dan mental.

C. Tantangan kesehatan mental di era digital

Di era digital yang serba terkoneksi ini, teknologi dan media sosial memengaruhi banyak aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Meskipun kemajuan teknologi membawa manfaat, seperti kemudahan dalam berkomunikasi dan mengakses informasi, ada sejumlah tantangan kesehatan mental yang muncul akibat ketergantungan terhadap perangkat digital.⁸

Berikut adalah beberapa tantangan utama kesehatan mental yang dapat timbul di era digital:

1. Kecemasan dan Stres Digital

Definisi: Kecemasan dan stres yang dipicu oleh interaksi dan informasi digital.

- **Penyebab:** Waktu layar yang berlebihan, pemberitahuan konstan, dan ketergantungan pada media sosial dapat meningkatkan tingkat kecemasan.
- **Dampak:** Perasaan cemas, khawatir, atau tertekan terkait dengan ketergantungan pada perangkat digital, terutama saat terlibat dalam komunikasi yang memicu konflik atau ketika merasa harus selalu online.
- **Contoh:** Seseorang yang merasa perlu memeriksa ponsel setiap saat atau merasa khawatir jika tidak membalas pesan segera.

2. Depresi dan Isolasi Sosial

Definisi: Perasaan kesepian atau terisolasi akibat penggunaan media sosial yang tidak sehat.

- **Penyebab:** Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, merasa terisolasi karena kurangnya

⁸ OCDE, 2018, Children & Young People's Mental Health in the Digital Age, Shaping the Future Online: <https://redunete.net/home/wp-content/uploads/2024/09/Children-and-Young-People-Mental-Health-in-the-Digital-Age-OCDE-2018.pdf>

interaksi fisik, atau perbandingan sosial yang merugikan diri sendiri.

- **Dampak:** Penggunaan media sosial dapat memperburuk perasaan kesepian dan tidak cukupnya interaksi sosial nyata, yang bisa berujung pada depresi.
- **Contoh:** Seseorang merasa terasing setelah melihat postingan teman-temannya yang berpartisipasi dalam aktivitas sosial tanpa mereka.

3. Gangguan Tidur dan Kelelahan Mental⁹

Definisi: Gangguan tidur akibat paparan cahaya biru dari perangkat digital, yang mengganggu ritme sirkadian.

- **Penyebab:** Penggunaan perangkat digital (ponsel, laptop, dll.) sebelum tidur mengganggu pola tidur, terutama karena cahaya biru yang mempengaruhi produksi melatonin, hormon yang membantu tidur.
- **Dampak:** Kurang tidur dapat mengakibatkan kelelahan mental, penurunan mood, dan peningkatan tingkat stres.
- **Contoh:** Seseorang yang sering begadang bermain media sosial atau menonton video di ponsel hingga larut malam, yang mengganggu tidur dan keesokan harinya merasa lelah dan sulit berkonsentrasi.

4. Cyberbullying dan Perundungan Digital¹⁰

Definisi: Penyalahgunaan platform digital untuk melakukan perundungan atau bullying terhadap individu.

- **Penyebab:** Anonimitas di dunia maya memungkinkan orang untuk mengkritik, menghina, atau mengancam tanpa ada konsekuensi langsung.
- **Dampak:** Cyberbullying dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri yang signifikan.
- **Contoh:** Seorang anak yang menjadi korban cyberbullying di media sosial, dihina secara publik, dan mulai merasa tidak berharga.

⁹ Choi, A. (2018), "Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors", OECD Education Working Papers, No. 169, OECD Publishing, Paris, <http://dx.doi.org/10.1787/41576fb2-en>.

¹⁰ Wendy Craig et al, 2020, Social Media Use and Cyber-Bullying: A Cross-National Analysis of Young People in 42 Countries, Journal of Adolescent Health 66(6):S100-S108, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.006> Online: https://www.researchgate.net/publication/341526465_Social_Media_Use_and_Cyber-Bullying_A_Cross-National_Analysis_of_Young_People_in_42_Countries

5. Perbandingan Sosial dan Tekanan untuk Berprestasi

Definisi: Membandingkan diri dengan orang lain berdasarkan apa yang terlihat di media sosial, yang sering kali tidak mencerminkan kenyataan.

- **Penyebab:** Media sosial sering menampilkan versi ideal dari kehidupan seseorang, yang menciptakan standar yang tidak realistis.
- **Dampak:** Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak cukup baik, tidak cukup sukses, atau tidak cukup menarik, yang memengaruhi harga diri.
- **Contoh:** Seorang remaja yang merasa minder setelah melihat teman-temannya memamerkan pencapaian akademis atau gaya hidup mewah di Instagram.

6. Ketergantungan pada Teknologi dan Media Sosial

Definisi: Ketergantungan berlebihan pada teknologi dan media sosial, yang mengganggu kehidupan sehari-hari dan hubungan sosial.¹¹

- **Penyebab:** Penggunaan berlebihan perangkat digital untuk hiburan atau komunikasi, dan ketergantungan pada notifikasi media sosial yang memberi dorongan emosional sementara.
- **Dampak:** Ketergantungan pada media sosial dapat menyebabkan gangguan fokus, masalah dalam hubungan pribadi, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.
- **Contoh:** Seseorang yang merasa cemas jika tidak memeriksa media sosial atau aplikasi pesan dalam jangka waktu tertentu, bahkan ketika sedang berada dalam situasi sosial lainnya.

7. Penyebaran Misinformasi dan Pengaruh Negatif

Definisi: Penyebaran informasi yang salah atau menyesatkan melalui platform digital yang dapat mempengaruhi pola pikir individu.

- **Penyebab:** Informasi palsu atau hoaks yang tersebar dengan cepat di media sosial dan platform berita.
- **Dampak:** Menyebabkan kebingungannya individu mengenai masalah tertentu dan meningkatkan kecemasan, serta memperburuk kepercayaan diri jika seseorang merasa terjebak dalam narasi yang salah.

¹¹ Echazarra, A. (2018), "How has Internet use changed between 2012 and 2015?", PISA in Focus, No. 83, OECD Publishing, Paris, <http://dx.doi.org/10.1787/1e912a10-en>.

- **Contoh:** Seseorang yang percaya pada teori konspirasi atau informasi palsu mengenai kesehatan dan terpengaruh untuk mengambil keputusan yang merugikan kesehatannya.

Solusi untuk Tantangan Kesehatan Mental di Era Digital¹²

1. **Digital Detox:** Mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial dan perangkat digital untuk memberi waktu bagi otak untuk istirahat.
2. **Meningkatkan Literasi Digital:** Edukasi mengenai dampak media sosial dan cara menggunakannya secara bijak, termasuk cara mengenali dan menghindari konten negatif.
3. **Peningkatan Kesadaran Diri:** Fokus pada kelebihan dan pencapaian diri sendiri, dan belajar untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain di dunia maya.
4. **Bantuan Psikologis:** Konseling atau terapi untuk mengatasi dampak kecemasan, depresi, dan masalah lainnya yang timbul akibat media sosial.
5. **Pengaturan Waktu Layar:** Menetapkan batasan waktu yang sehat dalam menggunakan perangkat digital untuk mencegah dampak buruk pada kesehatan mental.

Kesehatan mental di era digital membutuhkan kesadaran dan perhatian lebih agar kita dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak tanpa mengorbankan kesejahteraan emosional.

Tantangan kesehatan mental di era digital, disertai definisi, contoh, dan penjelasan:

1. Overload Informasi

Definisi: Overload informasi adalah kondisi di mana seseorang menerima terlalu banyak informasi dalam waktu singkat sehingga sulit untuk memproses atau memahami

¹² Eunjoo Kim, 2023, Digital Solutions for Mental Health: A Critical Look at the Present Reality, Articles from Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry are provided here courtesy of Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry, editorial Soa Chongsongyon Chongsin Uihak. 2023 Oct 1;34(4):190–191. doi: <https://doi.org/10.5765/jkacap.230059> Online: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10568187/>

semuanya.

Contoh: Seseorang membaca berita tentang krisis global di internet, diikuti oleh notifikasi media sosial, email pekerjaan, dan artikel kesehatan dalam waktu bersamaan.

Penjelasan: Ketika informasi datang dari berbagai sumber tanpa henti, otak menjadi kewalahan, yang dapat memicu kecemasan, stres, atau bahkan keputusan yang salah akibat informasi yang salah dicerna. Solusinya adalah memfilter informasi dan menetapkan waktu khusus untuk mengaksesnya.

2. Cyberbullying dan Pelecehan Online

Definisi: Cyberbullying adalah tindakan intimidasi, penghinaan, atau pelecehan yang dilakukan melalui platform digital.

Contoh: Seorang remaja menerima komentar negatif atau ancaman di akun media sosialnya setelah memposting foto.

Penjelasan: Cyberbullying sering menyebabkan dampak psikologis, seperti depresi, rendah diri, atau bahkan keinginan untuk bunuh diri. Penyelesaian dapat mencakup meningkatkan literasi digital dan pelaporan kepada otoritas platform.

3. Ketergantungan pada Media Sosial

Definisi: Ketergantungan media sosial adalah kebutuhan obsesif untuk terus-menerus memeriksa dan menggunakan platform media sosial.

Contoh: Seseorang yang tidak bisa berhenti memeriksa notifikasi Instagram setiap beberapa menit, bahkan saat bekerja.

Penjelasan: Ketergantungan ini memengaruhi fokus, produktivitas, dan hubungan nyata, karena waktu dan perhatian yang diberikan kepada media sosial melebihi aspek penting lainnya dalam hidup. Strategi seperti "digital detox" dapat membantu mengurangi ketergantungan.

4. Tekanan untuk Tampil Sempurna (FOMO)

Definisi: Fear of Missing Out (FOMO) adalah rasa cemas atau takut tertinggal dari tren, pengalaman, atau kehidupan ideal yang dilihat di media sosial.

Contoh: Melihat teman-teman memposting liburan mewah, lalu merasa hidup sendiri tidak cukup menarik.

Penjelasan: FOMO dapat menyebabkan rasa tidak puas diri dan mendorong pengeluaran yang tidak perlu hanya untuk

"mengikuti tren." Edukasi tentang pentingnya menerima diri sendiri dapat menjadi solusi.

5. Gangguan Tidur

Definisi: Gangguan tidur terjadi ketika pola tidur terganggu, seringkali akibat penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan sebelum tidur.

Contoh: Bermain game online atau menonton video hingga larut malam, mengakibatkan sulit tidur.

Penjelasan: Cahaya biru dari layar gadget menekan produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur. Akibatnya, tubuh sulit beristirahat, dan ini berdampak pada kesehatan mental. Membatasi waktu layar sebelum tidur adalah langkah yang efektif.

6. Kesepian dan Isolasi Sosial

Definisi: Kesepian adalah perasaan kurangnya koneksi sosial, meskipun memiliki banyak hubungan virtual.

Contoh: Seseorang memiliki banyak teman di media sosial tetapi merasa tidak ada yang benar-benar peduli dalam kehidupan nyata.

Penjelasan: Hubungan digital seringkali dangkal dan tidak dapat menggantikan interaksi tatap muka yang memberikan dukungan emosional lebih dalam. Membangun koneksi di dunia nyata tetap penting untuk kesehatan mental.

7. Ketergantungan Teknologi untuk Dukungan Emosional

Definisi: Ketergantungan teknologi untuk dukungan emosional berarti mengandalkan aplikasi atau platform digital sebagai pengganti terapi langsung.

Contoh: Menggunakan aplikasi kesehatan mental untuk curhat tanpa berkonsultasi dengan terapis manusia.

Penjelasan: Meskipun teknologi membantu, solusi digital tidak selalu memadai untuk menangani masalah yang kompleks. Kombinasi terapi langsung dan teknologi dapat memberikan hasil terbaik.

8. Peningkatan Gangguan Kesehatan Mental pada Anak dan Remaja¹³

¹³ Sally Diomande, 2024, "The Influence of Social Media on Adolescent Mental Health" (2024). Psychology Student Publications. This Paper is brought to you for free and open access by the Department of Psychology at UND Scholarly Commons.75.

Definisi: Anak-anak dan remaja lebih rentan terhadap dampak negatif penggunaan teknologi yang tidak terkontrol.

Contoh: Anak menjadi kecanduan bermain game online hingga mengabaikan tugas sekolah dan interaksi keluarga.

Penjelasan: Paparan konten yang tidak sesuai usia dan waktu layar yang berlebihan dapat memengaruhi perkembangan otak dan psikologis. Pengawasan orang tua dan waktu layar yang terkontrol sangat penting.

9. Kurangnya Privasi dan Keamanan Data

Definisi: Pelanggaran privasi adalah akses yang tidak sah ke data pribadi, termasuk informasi kesehatan mental.

Contoh: Data pengguna aplikasi terapi mental bocor ke pihak ketiga.

Penjelasan: Pelanggaran ini dapat menimbulkan rasa tidak aman dan menambah beban psikologis. Solusinya adalah meningkatkan regulasi privasi dan memilih aplikasi yang tepercaya.

10. Tekanan Kerja 24/7

Definisi: Tekanan kerja 24/7 adalah ekspektasi untuk terus bekerja atau merespons pesan pekerjaan kapan saja.

Contoh: Atasan mengirim email pekerjaan di luar jam kerja, dan karyawan merasa harus segera merespons.

Penjelasan: Kondisi ini menyebabkan kelelahan mental, burnout, dan kurangnya keseimbangan hidup. Penting untuk menetapkan batasan waktu kerja yang jelas.

Solusi keseluruhan mencakup edukasi literasi digital, menetapkan batasan penggunaan teknologi, dan mendukung kesehatan mental melalui intervensi profesional atau komunitas.

D. Pengaruh Media Sosial dan Cyberbullying

Pengaruh Media Sosial terhadap Harga Diri melalui Ekspektasi Tidak Realistis dan Cyberbullying

1. Ekspektasi Tidak Realistis

<https://commons.und.edu/psych-stu/75> Follow this and additional works at:
<https://commons.und.edu/psych-stu>

Definisi:

Ekspektasi tidak realistis terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan citra "sempurna" yang sering ditampilkan di media sosial, seperti gaya hidup mewah, penampilan fisik ideal, atau kesuksesan instan.

Dampak terhadap Harga Diri:

Harga diri adalah cara seseorang menilai dirinya sendiri. Ketika pengguna media sosial terus-menerus membandingkan dirinya dengan gambaran "ideal" yang sering tidak realistis, mereka dapat merasa:

- **Tidak cukup baik** atau gagal memenuhi standar tersebut.
- **Tidak percaya diri** terhadap kemampuan atau penampilan mereka sendiri.
- **Cemas dan depresi**, akibat tekanan untuk mencapai sesuatu yang mungkin tidak sesuai dengan keadaan nyata mereka.

Contoh:

- Seorang remaja perempuan yang melihat foto influencer dengan tubuh ideal mungkin merasa tubuhnya tidak menarik, meskipun gambar tersebut telah diedit atau diambil dari sudut tertentu.
- Seseorang yang melihat teman-temannya memamerkan liburan mewah mungkin merasa hidupnya membosankan, padahal postingan tersebut hanya menunjukkan momen terbaik.

Penjelasan Psikologis:

Teori **Perbandingan Sosial** (Social Comparison Theory) menjelaskan bahwa manusia cenderung membandingkan diri dengan orang lain untuk mengevaluasi dirinya. Namun, ketika perbandingan ini dilakukan dengan standar yang tidak realistis, hal itu dapat merusak harga diri seseorang.

2. Cyberbullying**Definisi:**

Cyberbullying adalah bentuk pelecehan atau intimidasi yang dilakukan melalui platform digital, seperti komentar negatif, ancaman, atau penyebaran konten yang memalukan.

Dampak terhadap Harga Diri:

Cyberbullying dapat langsung merusak harga diri korban melalui:

- **Penghinaan publik:** Korban merasa dipermalukan di depan audiens luas.
- **Rasa tidak aman:** Korban merasa tidak berdaya atau takut terhadap pelaku.
- **Internalisasi kritik:** Korban mulai mempercayai kata-kata negatif yang diarahkan kepada mereka.

Contoh:

- Seorang siswa yang menerima komentar seperti “kamu jelek” atau “bodoh” di unggahan media sosialnya mungkin mulai mempercayai kritik tersebut dan kehilangan kepercayaan diri.
- Penyebaran foto pribadi tanpa izin dapat membuat korban merasa malu dan tidak berharga.

Penjelasan Psikologis:

Cyberbullying menyerang kebutuhan dasar manusia untuk dihargai dan diterima. Jika korban terus-menerus menerima pesan negatif, ini dapat memicu **self-stigma** (stigma terhadap diri sendiri) dan memperkuat persepsi bahwa mereka tidak layak dihargai.

Kombinasi Keduanya

Ketika ekspektasi tidak realistis dan cyberbullying terjadi bersamaan, dampaknya terhadap harga diri bisa lebih parah:

- **Rasa tidak cukup baik meningkat:** Korban cyberbullying yang sudah merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi media sosial akan semakin terpuruk.
- **Isolasi sosial:** Korban merasa tidak pantas berinteraksi dengan orang lain, sehingga menjauh dari hubungan sosial yang sehat.
- **Gangguan psikologis:** Depresi, kecemasan, atau bahkan pikiran untuk menyakiti diri sendiri dapat muncul.

Solusi untuk Mengatasi Dampak Ini

1. **Edukasi Literasi Digital:** Mengajarkan pengguna untuk memahami bahwa konten media sosial sering kali tidak mencerminkan kenyataan.

2. **Penguatan Harga Diri:** Melakukan aktivitas yang membangun kepercayaan diri, seperti olahraga, seni, atau keterlibatan komunitas.
3. **Menghindari Pelaku Cyberbullying:** Menggunakan fitur blokir, melaporkan akun, atau mengurangi interaksi dengan platform yang berisiko.
4. **Dukungan Psikologis:** Mendapatkan bantuan dari konselor atau terapis untuk mengatasi dampak psikologis dari cyberbullying.
5. **Mengurangi Paparan:** Membatasi waktu penggunaan media sosial untuk mencegah perbandingan sosial yang tidak sehat.

Dengan pendekatan ini, dampak negatif ekspektasi tidak realistis dan cyberbullying terhadap harga diri dapat diminimalkan.

E. Tantangan Kesehatan Mental Akibat Waktu Layar Berlebihan

Waktu layar yang berlebihan, yaitu penggunaan perangkat elektronik seperti smartphone, komputer, atau tablet dalam durasi panjang, memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental.¹⁴ Berikut adalah penjelasan terkait peningkatan kecemasan, depresi, dan isolasi sosial:

1. Peningkatan Kecemasan

Definisi:

Kecemasan adalah respons emosional berupa rasa khawatir atau takut berlebihan terhadap situasi tertentu, yang sering kali tidak proporsional dengan kenyataan.

Penyebab Kecemasan Akibat Waktu Layar:

- **Paparan konten negatif:** Berita buruk, informasi berlebihan, atau tren sosial media dapat memicu kecemasan akan masa depan (doomscrolling).

¹⁴ Devi KA, Singh SK.2023, The hazards of excessive screen time: Impacts on physical health, mental health, and overall well-being. J Edu Health Promot 2023;12:413. © 2023 Journal of Education and Health Promotion | Published by Wolters Kluwer – Medknow Website: www.jehp.net DOI: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_447_23

- **Tekanan sosial:** Ketakutan akan kehilangan momen (Fear of Missing Out/FOMO) akibat melihat aktivitas orang lain di media sosial.
- **Overstimulasi otak:** Cahaya biru dari layar dan aktivitas multitasking online meningkatkan stres otak, sehingga menimbulkan rasa cemas.

Contoh:

Seseorang yang terus-menerus memeriksa notifikasi media sosial mungkin merasa gelisah jika tidak mendapatkan balasan segera atau merasa kurang dihargai jika unggahannya tidak disukai banyak orang.

2. Depresi

Definisi:

Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat, dan energi rendah selama periode tertentu.

Penyebab Depresi Akibat Waktu Layar:

- **Perbandingan Sosial:** Melihat kehidupan orang lain yang tampak sempurna di media sosial dapat membuat seseorang merasa hidupnya tidak cukup baik.
- **Kurangnya Aktivitas Fisik:** Waktu layar yang berlebihan menggantikan aktivitas fisik, yang penting untuk produksi hormon kebahagiaan (endorfin).
- **Konten Negatif atau Berbahaya:** Paparan cyberbullying, ujaran kebencian, atau konten destruktif dapat memperburuk suasana hati seseorang.

Contoh:

Remaja yang menghabiskan banyak waktu di media sosial mungkin mulai merasa tidak berharga setelah melihat unggahan teman-teman yang menunjukkan gaya hidup mewah atau kebahagiaan keluarga yang sempurna.

3. Isolasi Sosial

Definisi:

Isolasi sosial adalah kondisi di mana seseorang merasa terputus dari hubungan sosial yang mendalam, meskipun mungkin memiliki banyak koneksi online.

Penyebab Isolasi Sosial Akibat Waktu Layar:

- **Penggantian Interaksi Langsung:** Media digital sering menggantikan interaksi tatap muka, sehingga hubungan menjadi dangkal.
- **Kecanduan Gadget:** Fokus pada layar membuat seseorang mengabaikan kesempatan berinteraksi di dunia nyata.
- **Kesalahpahaman Sosial:** Komunikasi online sering kali kehilangan nuansa emosi, yang dapat menyebabkan konflik atau rasa kesepian.

Contoh:

Seseorang yang menghabiskan sebagian besar waktunya bermain game online mungkin memiliki banyak teman virtual tetapi merasa tidak memiliki hubungan yang berarti di dunia nyata.

Penjelasan Psikologis

1. **Ketidakseimbangan Dopamin:** Aktivitas digital yang terus-menerus memicu pelepasan dopamin (hormon kesenangan), sehingga seseorang menjadi kecanduan perangkatnya. Ketika perangkat tidak tersedia, ini memicu kecemasan atau depresi.
2. **Gangguan Ritme Sirkadian:** Waktu layar yang panjang, terutama di malam hari, mengganggu siklus tidur. Kurang tidur dapat memperburuk gangguan kesehatan mental.
3. **Efek Echo Chamber:** Media sosial sering memperkuat perspektif tertentu (baik positif maupun negatif), yang dapat membuat pengguna merasa terjebak dalam pola pikir tertentu.

Solusi untuk Mengatasi Tantangan Ini

1. **Digital Detox:** Mengurangi waktu layar secara bertahap, misalnya dengan menetapkan waktu tertentu untuk bebas gadget.
2. **Batasi Konsumsi Media Sosial:** Kurangi paparan media sosial dengan mematikan notifikasi dan mengikuti akun yang membawa dampak positif.
3. **Tingkatkan Aktivitas Fisik:** Berolahraga secara teratur untuk meningkatkan mood dan mengurangi ketergantungan pada perangkat.
4. **Bangun Interaksi Sosial Nyata:** Luangkan waktu untuk bertemu keluarga dan teman secara langsung, bukan hanya melalui media digital.

5. **Gunakan Teknologi Secara Bijak:** Pilih aplikasi yang mendukung kesehatan mental, seperti meditasi atau manajemen stres, daripada yang memicu kecemasan.
6. **Konsultasi dengan Profesional:** Jika kecemasan, depresi, atau isolasi sosial sudah mengganggu kehidupan, berkonsultasi dengan psikolog atau terapis adalah langkah penting.

Dengan memahami dampak waktu layar yang berlebihan dan menerapkan strategi mitigasi, kesehatan mental dapat dijaga di tengah era digital ini.

F. Pengaruh Media Sosial terhadap Harga Diri

Media sosial memiliki pengaruh besar terhadap harga diri, terutama melalui dua mekanisme utama: **ekspektasi yang tidak realistis** dan **cyberbullying**. Kedua faktor ini dapat merusak cara seseorang memandang dirinya sendiri, mengganggu keseimbangan emosional, dan memengaruhi kesehatan mental.¹⁵

1. Ekspektasi yang Tidak Realistis

Definisi:

Ekspektasi tidak realistis merujuk pada harapan atau standar yang sulit dicapai karena pengaruh konten media sosial yang seringkali tidak mencerminkan kenyataan.

Cara Media Sosial Membentuk Ekspektasi Tidak Realistis:

- **Penggambaran Kesempurnaan:** Banyak pengguna media sosial menampilkan versi terbaik dari hidup mereka, seperti tubuh ideal, karier sukses, hubungan romantis, atau gaya hidup mewah.
- **Editasi dan Filter:** Teknologi seperti filter foto atau editan sering digunakan untuk memperbaiki gambar, menciptakan kesan bahwa kesempurnaan itu mudah dicapai.
- **Tekanan Peer-to-Peer:** Ketika seseorang melihat teman atau idola mereka tampil "lebih baik", mereka merasa harus memenuhi standar yang sama.

¹⁵ F.Z. Chamsi et al., 2022, The impact of social media on self-esteem, September 2022 European Psychiatry 65(S1):S551-S551 DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1410> Online: <https://www.researchgate.net/publication/363227825> The impact of social media on self-esteem

Dampak terhadap Harga Diri:

- **Perasaan Tidak Cukup Baik:** Orang mulai meragukan kemampuan, penampilan, atau keberhasilannya sendiri.
- **Munculnya Iri Hati:** Seseorang bisa merasa tertinggal dibandingkan dengan orang lain.
- **Gangguan Persepsi Diri:** Misalnya, seseorang mungkin merasa kurang menarik secara fisik meskipun sebenarnya sehat dan normal.

Contoh:

Seorang remaja perempuan yang melihat influencer dengan tubuh langsing dan kulit sempurna mungkin merasa malu terhadap tubuhnya sendiri, meskipun penampilan influencer tersebut dihasilkan dari editan atau sudut foto tertentu.

2. Cyberbullying

Definisi:

Cyberbullying adalah tindakan intimidasi, penghinaan, atau pelecehan yang dilakukan melalui media digital.

Bentuk Cyberbullying di Media Sosial:

- **Komentar Negatif:** Kritikan terhadap penampilan atau tindakan seseorang secara publik.
- **Penyebaran Rumor:** Membagikan informasi palsu atau memalukan tentang seseorang.
- **Eksklusi Sosial:** Mengabaikan atau mengecualikan seseorang dari grup online.

Dampak terhadap Harga Diri:

- **Rasa Malu:** Korban merasa dipermalukan di depan publik digital yang luas.
- **Rasa Tidak Berharga:** Komentar negatif dapat membuat seseorang mulai percaya bahwa dirinya tidak pantas dihargai.
- **Ketakutan atau Kecemasan:** Korban menjadi takut untuk berbagi atau berinteraksi di media sosial.

Contoh:

Seorang siswa yang menjadi korban cyberbullying melalui komentar seperti "kamu bodoh" atau "kamu jelek" di media sosial, akhirnya merasa rendah diri dan takut untuk berinteraksi dengan teman-temannya.

Kombinasi Dampak dari Keduanya

Ketika ekspektasi tidak realistis dan cyberbullying terjadi bersamaan, efeknya pada harga diri bisa lebih serius:

1. **Internalisasi Kritik:** Korban mulai mempercayai kritik atau standar tidak realistis yang diarahkan kepada mereka.
2. **Isolasi Sosial:** Korban menarik diri dari pergaulan, baik di dunia nyata maupun online.
3. **Peningkatan Risiko Gangguan Mental:** Depresi, kecemasan, atau bahkan pemikiran untuk menyakiti diri sendiri dapat muncul.

Penjelasan Psikologis

1. **Teori Perbandingan Sosial (Social Comparison Theory):** Manusia cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi nilai diri. Perbandingan yang dilakukan terhadap standar tidak realistis dapat merusak harga diri.
2. **Self-Stigma:** Korban cyberbullying cenderung menginternalisasi kritik dan stigma negatif, sehingga mulai percaya bahwa mereka memang tidak berharga.
3. **Efek Spotlight:** Media sosial menciptakan ilusi bahwa semua orang memperhatikan dan menilai setiap tindakan, sehingga korban merasa tertekan secara berlebihan.

Solusi untuk Mengatasi Dampak Ini

1. **Edukasi Literasi Digital:** Mengajarkan pengguna untuk memahami bahwa apa yang mereka lihat di media sosial tidak selalu mencerminkan kenyataan.
2. **Meningkatkan Kesadaran Diri:** Fokus pada kelebihan dan pencapaian diri, bukan membandingkan diri dengan orang lain.
3. **Bantuan Psikologis:** Konseling atau terapi dapat membantu mengatasi dampak psikologis dari ekspektasi tidak realistis dan cyberbullying.
4. **Mengurangi Paparan Negatif:** Blokir atau unfollow akun yang memicu perasaan negatif, serta batasi waktu penggunaan media sosial.
5. **Kampanye Anti-Cyberbullying:** Membuat komunitas online yang lebih aman dan suportif.

Dengan pendekatan ini, dampak negatif ekspektasi tidak realistis dan cyberbullying terhadap harga diri dapat diminimalkan, sehingga kesehatan mental lebih terjaga.

Contoh Kasus: Anak Merasa Terasing Setelah Melihat Postingan Instagram Teman-Temannya Tentang Pesta

Konteks Masalah

Anak tersebut mengalami **FOMO** (*Fear of Missing Out*), yaitu ketakutan akan kehilangan momen sosial yang penting. Ketika melihat unggahan teman-temannya yang menghadiri pesta, anak tersebut merasa terasing, tidak diundang, atau tidak dihargai. Hal ini memengaruhi emosinya, seperti rasa kesepian, minder, dan penurunan harga diri.¹⁶

Dampak Psikologis

1. **Rasa Terasing:** Anak merasa tidak menjadi bagian dari kelompok sosialnya, sehingga muncul perasaan ditolak atau tidak dianggap penting.
2. **Penurunan Harga Diri:** Anak mungkin mulai menyalahkan dirinya sendiri, berpikir bahwa ia tidak cukup menarik, populer, atau layak diundang.
3. **Kecemasan dan Depresi:** Paparan konten sosial seperti ini secara terus-menerus dapat meningkatkan rasa cemas dan bahkan memicu depresi.

Peran Konseling dalam Mengatasi Masalah Ini

Konseling adalah pendekatan yang membantu individu memahami dan memproses emosi mereka, serta membangun kembali rasa percaya diri di luar pengaruh media sosial.

1. Memproses Perasaan Terasing

- **Pendekatan Psikologis:** Konselor akan membantu anak mengidentifikasi dan memahami emosinya, seperti mengapa mereka merasa sedih, terasing, atau ditolak.
- **Validasi Emosi:** Anak diberi ruang untuk merasa bahwa perasaannya normal dan wajar tanpa dihakimi.

2. Menumbuhkan Pemahaman Realitas Media Sosial

- **Edukasi tentang Media Sosial:** Konselor menjelaskan bahwa apa yang terlihat di media sosial

¹⁶ Emily Scheinfeld et al. 2022, How Social Media, FoMO, and Isolation Influence Our Perceptions of Others Who "Break the Rules", June 2022 Social Media + Society 8(2) DOI: <https://doi.org/10.1177/20563051221103841> Online: https://www.researchgate.net/publication/361290501_How_Social_Media_FoMO_and_Isolation_Influence_Our_Perceptions_of_Others_Who_Break_the_Rules

adalah gambaran yang dikurasi dan sering kali tidak mencerminkan kenyataan sepenuhnya.

- **Mengurangi Perbandingan Sosial:** Anak diajarkan untuk tidak membandingkan hidupnya dengan unggahan media sosial orang lain.

3. Membangun Harga Diri di Luar Media Sosial

- **Fokus pada Keunikan Diri:** Konselor membantu anak mengenali kelebihan dan pencapaiannya, sehingga rasa percaya dirinya tidak tergantung pada validasi media sosial.
- **Aktivitas Positif:** Anak diarahkan untuk mengikuti kegiatan yang mendukung pertumbuhan pribadi, seperti hobi, olahraga, atau aktivitas kelompok yang membangun rasa percaya diri.

4. Mengembangkan Keterampilan Sosial

- **Interaksi Nyata:** Anak diajarkan cara membangun hubungan yang lebih mendalam di luar media sosial.
- **Mengatasi FOMO:** Konselor memberikan strategi untuk menghadapi FOMO, misalnya dengan bersyukur atas hal-hal yang sudah dimiliki.

Contoh Implementasi dalam Konseling

1. **Sesi Pertama:** Anak diajak berbicara tentang pengalaman melihat pesta di Instagram dan perasaan yang muncul. Konselor membantu anak menyadari bahwa perasaan itu valid.
2. **Sesi Kedua:** Konselor mengarahkan diskusi tentang bagaimana media sosial memengaruhi cara pandangnya terhadap dirinya sendiri.
3. **Sesi Selanjutnya:** Anak diberi tugas kecil, seperti menuliskan hal-hal positif tentang dirinya atau mencoba aktivitas baru yang tidak melibatkan media sosial.
4. **Penilaian Akhir:** Anak menunjukkan peningkatan dalam rasa percaya diri, memahami bahwa validasi tidak harus datang dari media sosial, dan merasa lebih nyaman dalam lingkungannya.

Hasil yang Diharapkan

- Anak lebih mampu memproses emosi secara sehat tanpa menyalahkan diri sendiri.
- Anak memiliki perspektif yang lebih realistis tentang media sosial dan mengurangi perbandingan sosial.

- Harga diri anak meningkat, karena ia menemukan nilai dirinya di luar validasi media sosial.
- Anak merasa lebih terhubung dengan lingkungan sosialnya melalui interaksi langsung.

Konseling memainkan peran penting dalam membantu anak mengatasi perasaan terasing, memahami dampak media sosial, dan membangun kembali harga diri yang kuat.

Daftar Pustaka

- Albert Lee, Andrew Kiyu, Helia Molina Milman, and Jorge Jimenez, 2007, Improving Health and Building Human Capital Through an Effective Primary Care System, The New York Academy of Medicine, Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine, Vol. 84, No. 1 DOI: <https://doi.org/10.1007/s11524-007-9175-5>
- Choi, A. 2018, "Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors", OECD Education Working Papers, No. 169, OECD Publishing, Paris, <http://dx.doi.org/10.1787/41576fb2-en>
- Devi KA, Singh SK.2023, The hazards of excessive screen time: Impacts on physical health, mental health, and overall well-being. J Edu Health Promot 2023;12:413. © 2023 Journal of Education and Health Promotion | Published by Wolters Kluwer – Medknow Website: www.jehp.net DOI: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_447_23
- Dorothee Hefner and Peter Vorderer, 2016 Digital Stress: Permanent Connectedness and Multitasking, The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects. July 2016, Chapter: Digital Stress Publisher: Routledge Online: https://www.researchgate.net/publication/297688054_Digital_Stress_Permanent_Connectedness_and_Multitasking
- Echazarra, A. 2018, "How has Internet use changed between 2012 and 2015?", PISA in Focus, No. 83, OECD Publishing, Paris, <http://dx.doi.org/10.1787/1e912a10-en>
- Emily Scheinfeld et al. 2022, How Social Media, FoMO, and Isolation Influence Our Perceptions of Others Who "Break the Rules", June 2022 Social Media + Society 8(2) DOI: <https://doi.org/10.1177/20563051221103841> Online: https://www.researchgate.net/publication/361290501_How_Social_Media_FoMO_and_Isolation_Influence_Our_Perceptions_of_Others_Who_Break_the_Rules
- Eunjoo Kim, 2023, Digital Solutions for Mental Health: A Critical Look at the Present Reality, Articles from Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry are provided here courtesy of Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry, editorial Soa Chongsnyon Chongsin Uihak. 2023 Oct 1;34(4):190–191. doi: <https://doi.org/10.5765/jkacap.230059> Online: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10568187/>
- Fortunka Kamila, 2020, Factors affecting human health in the modern world. Journal of Education, Health and Sport. 2020;10(4):75-81. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2020.10.04.009>

- <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/JEHS/article/view/JEHS.2020.10.04.009> <https://zenodo.org/record/3747629>
- F.Z. Chamsi et al., 2022, The impact of social media on self-esteem, September 2022 *European Psychiatry* 65(S1):S551-S551 DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1410> Online: https://www.researchgate.net/publication/363227825_The_impact_of_social_media_on_self-esteem
- Leonard Reinecke, Stefan Aufenanger, Manfred E. Beutel, Michael Dreier, Oliver Quiring, Birgit Stark, Klaus Wölfling & Kai W. Müller, 2016: Digital Stress over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments, *Media Psychology*, 0:1-26, 2016 Copyright © 2016 Taylor & Francis, ISSN: 1521-3269 print/1532-785X online DOI: <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>
- Mustafa Fedai Çavuş and Ayşe Gökçen, 2014, Psychological Capital: Definition, Components and Effects, *British Journal of Education, Society & Behavioural Science* 5(3): 244-255, 2015, Article no.BJESBS.2015.021 ISSN: 2278-0998 SCIEENCEDOMAIN international www.sciencedomain.org Online: https://www.researchgate.net/publication/270897870_Psychological_Capital_Definition_Components_and_Effects
- OCDE, 2018, Children & Young People's Mental Health in the Digital Age, Shaping the Future Online: <https://redunete.net/home/wp-content/uploads/2024/09/Children-and-Young-People-Mental-Health-in-the-Digital-Age-OCDE-2018.pdf>
- Organisasi Kesehatan Dunia, 2020, "Constitution of the World Health Organization". Basic Documents (PDF) (edisi ke-49). Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia. hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3.
- Sally Diomande, 2024, "The Influence of Social Media on Adolescent Mental Health" (2024). Psychology Student Publications. This Paper is brought to you for free and open access by the Department of Psychology at UND Scholarly Commons.75. <https://commons.und.edu/psych-stu/75> Follow this and additional works at: <https://commons.und.edu/psych-stu>
- Sammy Wrede et al., 2023, Impact of digital stress on negative emotions and physical complaints in the home office: a follow up study, *Health Psychology and Behavioral Medicine: an Open Access Journal* October 2023 11(1), Taylor & Francis DOI: <https://doi.org/10.1080/21642850.2023.2263068> Online: https://www.researchgate.net/publication/374541221_Impact_of_digital_stress_on_negative_emotions_and_physical_complaints_in_the_home_office_a_follow_up_study
- Wendy Craig et al, 2020, Social Media Use and Cyber-Bullying: A Cross-National Analysis of Young People in 42 Countries, *Journal of Adolescent Health* 66(6):S100-S108, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.006> Online: https://www.researchgate.net/publication/341526465_Social_Media_Use_and_Cyber-Bullying_A_Cross-National_Analysis_of_Young_People_in_42_Countries

BAB 5

STRATEGI KONSELING ERA DIGITAL

Strategi adalah rencana tindakan komprehensif yang dirancang untuk mencapai tujuan atau sasaran jangka panjang. Strategi adalah kerangka kerja yang memandu pengambilan keputusan dan menetapkan arah tindakan dan inisiatif dalam suatu organisasi atau individu dalam upaya mencapai suatu tujuan.¹

A. Strategi

Strategi biasanya disusun berdasarkan analisis situasi terkini, penentuan hasil yang diinginkan, dan perencanaan jalur yang paling efektif dan efisien untuk mencapai hasil tersebut.

Elemen Utama Strategi:²

1. **Penetapan Sasaran:** Langkah pertama dalam strategi apa pun adalah menetapkan sasaran yang jelas, terukur, dan dapat dicapai. Sasaran ini harus selaras dengan visi atau misi yang lebih luas, baik untuk organisasi maupun individu.
2. **Analisis Situasi Terkini:** Sebelum mengembangkan strategi, penting untuk memahami lingkungan atau konteks terkini. Ini mungkin melibatkan penilaian

¹ Kenneth Cory, 2024, Revisiting “What is Strategy?” and Why it Matters, Article in Strategy and Leadership · February 2024 DOI <https://doi.org/10.1108/SL-07-2023-0077> Based at the G. Brint Ryan College of Business, University of North Texas, Denton, Texas, USA. ©Emerald Publishing Limited, ISSN 1087-8572 j

² Xiu-bao Yu, 2021, The Fundamental Elements of Strategy Concepts, Theories and Cases, ISSN 2192-8096 Management for Professionals ISBN 978-981-33-4712-0 ISSN 2192-810X (electronic) ISBN 978-981-33-4713-7 (eBook) <https://doi.org/10.1007/978-981-33-4713-7> Online: <https://www.researchgate.net/publication/350568617> The Fundamental Elements of Strategy Concepts Theories and Cases

sumber daya internal, kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman (sering kali menggunakan alat seperti analisis SWOT), serta faktor eksternal seperti tren pasar, pesaing, atau kondisi sosial ekonomi.

3. **Alokasi Sumber Daya:** Sebuah strategi harus mempertimbangkan sumber daya yang tersedia—seperti waktu, uang, keterampilan, dan teknologi—dan mengalokasikannya dengan cara yang memaksimalkan peluang keberhasilan.
4. **Taktik dan Rencana Aksi:** Sebuah strategi diimplementasikan melalui tindakan atau taktik tertentu. Ini adalah rencana terperinci yang menentukan apa yang akan dilakukan, oleh siapa, dan kapan. Taktik adalah langkah praktis yang menerjemahkan tujuan strategis menjadi kenyataan.
5. **Eksekusi:** Sebuah strategi hanya efektif jika dijalankan dengan benar. Ini membutuhkan koordinasi, komitmen, dan manajemen sumber daya yang efisien. Kepemimpinan dan komunikasi yang efektif sangat penting selama fase ini.
6. **Pemantauan dan Adaptasi:** Bagian penting dari sebuah strategi adalah kemampuan adaptasinya. Ketika kondisi berubah, sebuah strategi harus ditinjau ulang dan disempurnakan. Pemantauan yang berkelanjutan memungkinkan penyesuaian dilakukan untuk memastikan rencana tetap pada jalurnya menuju hasil yang diinginkan.

Jenis-jenis Strategi:

- **Strategi Korporat:** Rencana keseluruhan untuk sebuah perusahaan yang mendefinisikan ruang lingkup operasinya dan bagaimana ia akan mencapai tujuannya, termasuk keputusan tentang masuk pasar, pengembangan produk, dan strategi pertumbuhan.
- **Strategi Bisnis:** Berfokus pada bagaimana perusahaan akan bersaing di pasar tertentu, seperti diferensiasi, kepemimpinan biaya, atau inovasi.
- **Strategi Operasional:** Berkonsentrasi pada cara mengelola aktivitas sehari-hari secara efektif untuk mencapai tujuan strategi bisnis.
- **Strategi Pemasaran:** Pendekatan khusus untuk mempromosikan dan menjual produk atau layanan kepada pelanggan, yang sering kali melibatkan

penetapan harga, saluran distribusi, dan taktik promosi.

- **Strategi Digital:** Dalam konteks era digital, ini melibatkan pemanfaatan perangkat, teknologi, dan platform digital untuk mendorong pertumbuhan, meningkatkan efisiensi, dan melibatkan pelanggan dengan cara-cara baru.

Karakteristik Strategi yang Baik:³

- **Kejelasan:** Strategi harus jelas dan mudah dipahami, sehingga setiap orang yang terlibat dapat menyelaraskan upaya mereka.
- **Fleksibilitas:** Strategi yang baik dapat beradaptasi dengan perubahan dan tantangan yang tidak terduga.
- **Hasil yang Terukur:** Strategi harus mendefinisikan keberhasilan dalam istilah yang terukur, yang memungkinkan pelacakan kemajuan.
- **Visi Jangka Panjang:** Tidak hanya berfokus pada tujuan langsung, tetapi juga harus memiliki rencana berkelanjutan untuk masa depan.
- **Terfokus:** Strategi yang baik memprioritaskan tujuan yang paling penting dan menghindari penggunaan sumber daya yang terlalu sedikit.

Intinya, strategi adalah tentang memilih arah dan membuat keputusan yang matang dan terinformasi yang memandu tindakan untuk mencapai serangkaian tujuan yang ditetapkan dengan jelas.

B. Strategi Konseling keluarga

Strategi Konseling keluarga adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada penyelesaian masalah keluarga dengan memahami pola interaksi antara anggota keluarga. ⁴Pendekatan ini menekankan pentingnya memeriksa sistem keluarga secara keseluruhan daripada mengisolasi masalah-masalah individual. Dalam konseling keluarga strategis, konselor bekerja dengan keluarga untuk mengatasi perilaku disfungsional, meningkatkan komunikasi,

³ Obloj, K. (2013). What Makes a Good Strategy?. In: The Passion and Discipline of Strategy. Palgrave Macmillan, London. https://doi.org/10.1057/9781137334947_6

⁴ J. Szapocznik and O. E. Hervis, 2020, Brief Strategic Family Therapy, by Copyright © 2020 by the American Psychological Association. All rights reserved. <http://dx.doi.org/10.1037/0000169-001>

dan mengembangkan interaksi yang lebih sehat serta strategi pemecahan masalah.

Komponen Utama Konseling Keluarga Strategis:⁵

1. Fokus pada Sistem Keluarga: Daripada mengobati gejala individu, konseling keluarga strategis melihat seluruh dinamika keluarga. Keyakinannya adalah bahwa masalah dalam unit keluarga sering kali muncul dari pola komunikasi, peran, dan hubungan yang tidak sehat atau disfungsional. Dengan mengatasi dinamika ini, konselor bertujuan untuk membawa perubahan yang menguntungkan seluruh keluarga.
2. Pemecahan Masalah dan Berorientasi pada Tindakan: Konseling keluarga strategis umumnya berorientasi pada tindakan, dengan penekanan pada pencarian solusi praktis untuk masalah saat ini. Terapis bekerja dengan keluarga untuk mengidentifikasi masalah tertentu dan mengembangkan intervensi yang ditargetkan untuk mengubah pola disfungsional.
3. Intervensi dan Teknik:
 - Pembiasaan Ulang: Konselor dapat membantu anggota keluarga melihat masalah dari perspektif yang berbeda, yang dapat mengubah pemahaman dan pendekatan mereka terhadap masalah tersebut.
 - Intervensi Paradoks: Terkadang, terapis mungkin meminta anggota keluarga untuk terlibat dalam perilaku yang tampaknya berlawanan dengan intuisi atau bertentangan dengan apa yang ingin mereka capai, yang dapat mengganggu pola lama dan mendorong perubahan.
 - o Pelatihan Komunikasi: Keluarga diajarkan cara berkomunikasi lebih efektif, terutama dalam situasi yang sarat emosi, untuk mengurangi kesalahpahaman dan konflik.
 - Pembalikan Peran: Dengan meminta anggota keluarga untuk sementara waktu berganti peran, terapis membantu mereka memahami perspektif

⁵ Mark Rivett and Eddy Street, 2009, Family Therapy 100 key points and techniques
First published 2009 by Routledge 27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA Online:
https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781134129409_A24679609/preview-9781134129409_A24679609.pdf

satu sama lain dan mengalami masalah dari sudut pandang yang berbeda.

4. Berorientasi pada Tujuan dan Terbatas Waktu: Konseling keluarga strategis cenderung berjangka pendek dan berorientasi pada tujuan. Konselor dan keluarga akan bekerja sama untuk menentukan tujuan yang jelas dan spesifik, lalu mengembangkan rencana tindakan untuk mengatasinya. Penekanannya adalah pada pencapaian perubahan yang terukur dalam waktu yang relatif singkat.
5. Penekanan pada Perubahan Perilaku: Terapi keluarga strategis bertujuan untuk mengubah perilaku daripada menyelidiki emosi yang mendasarinya atau trauma psikologis secara mendalam. Fokusnya adalah pada pemutusan siklus disfungsional dan pembentukan cara yang lebih sehat untuk berhubungan satu sama lain.
6. Keterlibatan Aktif Terapis: Terapis mengambil peran aktif dan direktif dalam proses tersebut, sering kali menawarkan saran, instruksi, atau tugas khusus bagi anggota keluarga untuk diselesaikan di sela-sela sesi. Hal ini berbeda dengan pendekatan yang lebih pasif dan tidak direktif, di mana terapis mungkin hanya menawarkan mendengarkan secara reflektif atau pertanyaan terbuka.

Tujuan Utama Konseling Keluarga Strategis:

- Peningkatan Komunikasi: Mengajarkan anggota keluarga cara berkomunikasi lebih efektif, mengurangi kesalahpahaman dan konflik.
- Kejelasan Peran: Membantu anggota keluarga memahami dan mendefinisikan peran mereka dalam keluarga untuk mengurangi kebingungan peran dan meningkatkan hubungan yang lebih sehat.
- Mematahkan Pola Disfungsional: Mengidentifikasi dan menghentikan pola perilaku yang berkontribusi terhadap masalah keluarga, seperti penyelesaian konflik yang tidak sehat atau keterikatan.
- Membangun Keterampilan Mengatasi Masalah: Membantu keluarga mengembangkan strategi mengatasi masalah yang lebih baik untuk mengelola stres, konflik, dan perubahan.

- Memperkuat Ikatan Keluarga: Meningkatkan hubungan emosional dan meningkatkan kepercayaan di antara anggota keluarga.

Contoh Aplikasi Konseling Keluarga Strategis:

Dalam keluarga yang selalu terjadi konflik antara orang tua dan anak-anak mengenai disiplin, terapis keluarga strategis dapat:

- Bekerja sama dengan orang tua untuk menetapkan aturan dan konsekuensi yang jelas dan konsisten.
- Ajarkan orang tua strategi komunikasi yang efektif untuk menghindari teriakan atau reaksi emosional.
- Bantu anak memahami pentingnya mematuhi aturan dan konsekuensinya, mungkin menggunakan permainan peran untuk mempraktikkan perilaku positif.
- Kembangkan rencana bagi keluarga untuk memantau interaksi mereka dan merefleksikan perubahan perilaku.

Konseling keluarga strategis berfokus pada penanganan masalah keluarga dengan cara yang terstruktur dan berorientasi pada tujuan, dengan penekanan pada perubahan perilaku langsung dan peningkatan dinamika keluarga. Konseling ini sangat efektif dalam membantu keluarga keluar dari pola yang merugikan, mengembangkan komunikasi yang lebih baik, dan menyelesaikan konflik. Dengan mendekati keluarga sebagai satu kesatuan, konseling keluarga strategis dapat menciptakan perubahan positif yang langgeng dalam hubungan dan fungsi keluarga secara keseluruhan.

Strategi konseling di era digital berfokus pada pemanfaatan teknologi untuk meningkatkan akses, kenyamanan, dan efektivitas proses konseling.

Beberapa strategi utama dalam konseling digital meliputi:

1. **Konseling Online (Telecounseling)**⁶: Menggunakan platform seperti video call, chat, atau

⁶ Cahyo Setiadi Ramadhan, Fahmi Irfanudin, 2022, The Development of Research on Telecounseling at Indonesia: A Literature Review, January 2022 Conference: International Conference on Sustainable Innovation Track Humanities Education and Social Sciences (ICSIHES 2021) DOI: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211227.046> Online: https://www.researchgate.net/publication/357710957_The_Development_of_Research_on_Telecounseling_at_Indonesia_A_Literature_Review

email untuk memberikan konseling secara jarak jauh. Hal ini mempermudah akses bagi individu yang mungkin kesulitan untuk bertemu secara langsung.

2. **Penggunaan Aplikasi Kesehatan Mental:** Beberapa aplikasi memungkinkan klien untuk melacak suasana hati, emosi, atau perkembangan pribadi mereka dan memberikan dukungan berbasis data.
3. **Media Sosial sebagai Alat Edukasi dan Dukungan:** Konselor dan terapis dapat memanfaatkan platform media sosial untuk berbagi informasi, tips, dan memberikan dukungan kepada pengikut atau klien mereka.
4. **Pendidikan dan Pelatihan Daring:** Menyediakan program pendidikan atau pelatihan berbasis digital untuk meningkatkan keterampilan konseling, baik untuk profesional maupun untuk klien yang ingin memperdalam pemahaman mereka.
5. **Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI) dalam Konseling:** Beberapa platform menggunakan AI untuk membantu konselor menganalisis perilaku klien dan memberi umpan balik yang lebih cepat dan lebih personal.
6. **Privasi dan Keamanan Data:** Mengingat sifat sensitif dari masalah yang dibahas dalam konseling, penting untuk menjaga privasi dan melindungi data klien menggunakan teknologi enkripsi yang kuat.

Strategi ini bertujuan untuk meningkatkan aksesibilitas, fleksibilitas, dan efektivitas konseling di era digital, sambil tetap menjaga kualitas layanan dan hubungan terapeutik.

C. Literasi Digital

Literasi Digital adalah kemampuan untuk menggunakan teknologi secara efektif, bijak, dan aman.⁷ Dalam konteks keluarga, mengajarkan literasi digital berarti memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada anggota keluarga

⁷ Laubna Dzakiah, Primatia Yogi Wulandari, Rudy Cahyono, 2024, Overview of Digital Literacy in Parents with Children Who Have Online Resilience, May 2024 Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi 12(2):143 DOI: <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i2.14100> Online: https://www.researchgate.net/publication/381850048_Overview_of_Digital_Literacy_in_Parents_with_Children_Who_Have_Online_Resilience

untuk memanfaatkan teknologi dengan cara yang mendukung kesejahteraan dan tujuan mereka. Beberapa aspek penting dari literasi digital yang perlu diajarkan kepada keluarga antara lain:

1. Pemahaman Dasar Teknologi:

- Mengajarkan cara menggunakan perangkat digital seperti smartphone, komputer, dan aplikasi secara dasar.
- Memahami berbagai perangkat lunak dan platform yang dapat mendukung kehidupan sehari-hari, seperti aplikasi komunikasi, perbankan online, dan pembelajaran daring.

2. Keamanan dan Privasi Online:

- Mengajarkan cara menjaga informasi pribadi dan penting dari ancaman di dunia maya, termasuk mengenali ancaman seperti phishing, malware, dan scam.
- Menyadari pentingnya pengaturan privasi di media sosial dan aplikasi lainnya untuk melindungi data pribadi.
- Mendorong penggunaan kata sandi yang kuat dan pengelolaan kredensial secara aman.

3. Pengelolaan Waktu dan Keseimbangan Digital:

- Mengajarkan keluarga untuk mengatur waktu penggunaan teknologi, menghindari kecanduan digital, dan menciptakan keseimbangan antara waktu online dan offline.
- Menggunakan alat pengingat atau aplikasi untuk memantau waktu layar, terutama untuk anak-anak dan remaja.

4. Penggunaan Teknologi untuk Pembelajaran dan Pembangunan Diri:

- Memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga, seperti belajar online, mengikuti kursus, atau berpartisipasi dalam komunitas daring.
- Mengajarkan cara menggunakan internet untuk mencari informasi yang benar dan terpercaya.

5. Komunikasi dan Kolaborasi Daring:

- Mengajarkan cara menggunakan alat komunikasi digital (email, pesan teks, video call) untuk menjaga hubungan keluarga dan meningkatkan komunikasi di luar batasan fisik.

- Mendorong keluarga untuk menggunakan teknologi untuk berkolaborasi dalam proyek atau kegiatan bersama, seperti membuat agenda keluarga atau berbagi file secara online.

6. Kewaspadaan Terhadap Dampak Negatif Teknologi:

- Menyadarkan keluarga akan dampak negatif penggunaan teknologi, seperti cyberbullying, kecanduan game, dan pengaruh negatif media sosial.
- Mengajarkan cara mengidentifikasi informasi yang salah atau hoaks dan cara menyaring informasi yang diterima secara online.

7. Menggunakan Teknologi untuk Kesehatan dan Kesejahteraan:

- Memanfaatkan aplikasi atau perangkat digital untuk memantau kesehatan, seperti aplikasi untuk melacak aktivitas fisik, pola makan, atau kebiasaan tidur.
- Menggunakan teknologi untuk menjaga kesejahteraan mental, seperti aplikasi meditasi atau relaksasi.

Dengan membekali keluarga dengan keterampilan literasi digital yang tepat, mereka akan dapat memanfaatkan teknologi dengan cara yang lebih produktif, aman, dan sehat, serta mampu menghadapinya secara bijak dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut adalah contoh dan penjelasan per bagian yang lebih detail tentang literasi digital dalam konteks keluarga:

1. Pemahaman Dasar Teknologi

Contoh: Seorang orangtua mengajarkan anaknya cara menggunakan ponsel untuk mengakses informasi, mengirim pesan, dan mengunduh aplikasi yang berguna, seperti aplikasi belajar atau aplikasi peta.

Penjelasan: Pemahaman dasar teknologi sangat penting untuk memanfaatkan perangkat digital. Misalnya, dengan mengajarkan anak-anak cara mengoperasikan perangkat dengan benar, keluarga dapat menghindari kebingungan dan kesulitan saat mengakses informasi yang diperlukan, seperti cara menggunakan alat komunikasi atau aplikasi edukasi.

2. Keamanan dan Privasi Online⁸

Contoh: Orangtua mengajarkan anak-anak untuk tidak membagikan informasi pribadi seperti alamat rumah atau nomor telepon kepada orang yang tidak dikenal di internet. Selain itu, mereka mengatur pengaturan privasi di media sosial agar hanya orang yang dikenal yang bisa melihat postingan.

Penjelasan: Keamanan digital penting untuk melindungi data pribadi keluarga dari ancaman yang ada di dunia maya. Mengajarkan anak-anak dan anggota keluarga tentang penggunaan kata sandi yang kuat, mengenali email phishing, serta memastikan informasi yang dibagikan secara online tidak membahayakan privasi mereka sangat membantu dalam menjaga keamanan.

3. Pengelolaan Waktu dan Keseimbangan Digital

Contoh: Menggunakan aplikasi seperti "Screen Time" di ponsel untuk memantau dan membatasi waktu penggunaan perangkat digital anak, memastikan ada waktu untuk aktivitas fisik, belajar, dan interaksi langsung.⁹

Penjelasan: Dengan adanya berbagai platform hiburan digital seperti game atau media sosial, penting untuk membatasi waktu layar guna mencegah kecanduan digital. Keluarga dapat menggunakan alat pengingat untuk memastikan waktu online tidak melebihi batas dan selalu menjaga keseimbangan dengan aktivitas lainnya seperti olahraga, belajar, atau bersosialisasi di dunia nyata.

4. Penggunaan Teknologi untuk Pembelajaran dan Pembangunan Diri¹⁰

⁸ Nopriadi Nopriadi, 2024, Menjaga Privasi Digital: Studi Tentang Kesadaran Mahasiswa dalam Perlindungan Data Pribadi di Media Sosial, DOI: <https://doi.org/10.62383/polygon.v2i6.297> Online:

https://www.researchgate.net/publication/386064340_Menjaga_Privasi_Digital_Studi_Tentang_Kesadaran_Mahasiswa_dalam_Perlindungan_Data_Pribadi_di_Media_Sosial

⁹ Fifi Juniarti, Agnes Regina, 2021, MANAJEMEN WAKTU DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA DI MASA PEMBELAJARAN DARI RUMAH COVID-19, JURNAL PSIKODIDAKTIKA || VOL: 6, NO: 2 Desember 2021 | 26 ISSN: 2615-3297 (Online) & 2548-6500 (Print) JURNAL ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI, BIMBINGAN & KONSELING Online: <https://journals.unihaz.ac.id/index.php/psikodidaktika/article/download/2027/1147>

¹⁰ Muhammad Aminullah, Marzuki Ali, 2020, KONSEP PENGEMBANGAN DIRI DALAM MENGHADAPI PERKEMBANGAN TEKNOLOGI KOMUNIKASI ERA 4.0 Komunike, Volume XII, No.

Contoh: Anak-anak mengikuti kursus online di platform seperti Coursera atau Khan Academy untuk mempelajari topik-topik baru seperti matematika atau bahasa asing, sementara orangtua menggunakan aplikasi seperti Duolingo untuk belajar bahasa.

Penjelasan: Teknologi dapat menjadi sarana yang sangat efektif untuk pembelajaran, baik bagi anak-anak maupun orang dewasa. Platform pembelajaran daring menyediakan akses mudah ke berbagai topik yang dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan keluarga. Teknologi memungkinkan akses ke pembelajaran seumur hidup, yang tidak terbatas oleh waktu dan tempat.

5. Komunikasi dan Kolaborasi Daring¹¹

Contoh: Anggota keluarga menggunakan aplikasi video call seperti Zoom atau Google Meet untuk berkomunikasi secara langsung saat terpisah jauh, misalnya saat anak kuliah di luar kota atau bekerja di luar negeri.

Penjelasan: Teknologi dapat mempererat komunikasi keluarga yang terpisah oleh jarak fisik. Melalui video call, pesan teks, atau grup obrolan keluarga, anggota keluarga dapat tetap berhubungan meski tidak berada di tempat yang sama. Ini membantu menjaga hubungan erat dan memastikan saling mendukung meskipun jarak memisahkan.

6. Kewaspadaan Terhadap Dampak Negatif Teknologi¹²

Contoh: Orangtua mengajarkan anak-anak tentang bahaya cyberbullying dan cara melaporkan jika mereka merasa terancam atau dihina secara online. Mereka juga mengajari

1 Juni 2020 Online: <https://media.neliti.com/media/publications/328215-konsep-pengembangan-diri-dalam-menghadap-fb4192e5.pdf>

¹¹ Surya Anwar, Agus Riansyah, Noor Eli Goldameir, 2023, MAKALAH LITERASI DIGITAL KOLABORASI ONLINE March 2023 Conference: Literasi Digital Online: https://www.researchgate.net/publication/369146317_MAKALAH_LITERASI_DIGITAL_KOLABORASI_ONLINE

¹² Roaa Alkahazraji, Amean A Yasir, 2024, The Effect of Awareness of the Negative Effects of Internet Addiction on Reducing Addictive Behavior, August 2024Salud Ciencia y Tecnología , DOI: <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.949> Online: https://www.researchgate.net/publication/383226485_The_Effect_of_Awareness_of_the_Negative_Effects_of_Internet_Addiction_on_Reducing_Addictive_Behavior

anak cara mengenali informasi yang salah (hoaks) yang beredar di media sosial.

Penjelasan: Teknologi dapat memberikan dampak negatif seperti kecanduan internet, cyberbullying, atau penyebaran informasi palsu. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan anggota keluarga cara melindungi diri mereka dari hal-hal tersebut. Misalnya, orangtua bisa mengenalkan cara mengidentifikasi dan menghindari hoaks, serta memberi tahu anak-anak tentang cara melindungi diri dari perilaku bullying di internet.

7. Menggunakan Teknologi untuk Kesehatan dan Kesejahteraan¹³

Contoh: Keluarga menggunakan aplikasi pelacak kesehatan seperti Fitbit untuk memonitor langkah kaki, detak jantung, dan kualitas tidur mereka. Orangtua juga mengajarkan anak cara menggunakan aplikasi meditasi seperti Calm untuk mengatasi stres.

Penjelasan: Teknologi dapat membantu keluarga menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Aplikasi kesehatan dan kebugaran memungkinkan keluarga untuk memonitor aktivitas fisik mereka, sementara aplikasi untuk meditasi dan relaksasi dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan demikian, teknologi bisa menjadi alat penting untuk kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Dengan memberi pemahaman yang tepat tentang bagaimana menggunakan teknologi secara bijaksana, keluarga dapat memanfaatkan semua manfaat yang ditawarkan oleh digitalisasi, sambil menghindari potensi risiko yang ada.

D. Konseling Online

¹³ Sudip Bhattacharya et al, 2023, Digital Well-being Through the Use of Technology--A Perspective, International Journal of Maternal and Child Health and AIDS | 2023 | Volume 12 | Issue 1 | e588 INTERNATIONAL JOURNAL of MATERNAL and CHILD HEALTH and AIDS ISSN: 2161-864X (Online) ISSN: 2161-8674 (Print) Available online at www.mchandaids.org DOI: <https://doi.org/10.21106/ijma.588> Online: https://www.researchgate.net/publication/367257743_Digital_Well-being_Through_the_Use_of_Technology-A_Perspective

Konseling Online adalah layanan konseling atau terapi yang dilakukan melalui platform digital, seperti aplikasi berbasis web, video call, telepon, atau pesan teks. Teknologi ini memudahkan klien untuk mengakses layanan psikologi dan konseling dari mana saja, tanpa terbatas oleh lokasi geografis.¹⁴

Berikut adalah penjelasan lebih rinci tentang konseling online, disertai dengan contoh dan aplikasinya:

1. Pemanfaatan Aplikasi dan Platform untuk Sesi Terapi

Contoh: Menggunakan aplikasi seperti **BetterHelp** atau **Talkspace** untuk berbicara dengan seorang terapis melalui chat teks, telepon, atau video call. Klien dapat memilih waktu yang sesuai dan berkomunikasi dengan terapis mereka tanpa perlu bertemu secara langsung.

Penjelasan: Konseling online menyediakan berbagai platform untuk melakukan sesi terapi, memungkinkan klien untuk memilih metode komunikasi yang nyaman bagi mereka, seperti obrolan teks, percakapan suara, atau video call. Aplikasi ini biasanya dilengkapi dengan fitur yang memastikan kerahasiaan dan kenyamanan, termasuk kemampuan untuk berbicara secara anonim.

2. Kelebihan Konseling Online

Contoh: Seorang klien yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki jadwal kerja yang sibuk dapat mengakses sesi terapi dengan terapis berlisensi tanpa harus bepergian jauh atau menunggu jadwal yang terbatas.

Penjelasan: Salah satu kelebihan utama dari konseling online adalah fleksibilitas. Klien dapat mengakses terapi kapan saja dan di mana saja, tanpa perlu mengkhawatirkan faktor geografis atau masalah waktu. Ini sangat bermanfaat bagi mereka yang tinggal di daerah terpencil, memiliki

¹⁴ Xiaofang Huang et al., 2020, The advantages and disadvantages of online counseling under the rapid development of information technology, 2020 2nd International Conference on Information Technology and Computer Application (ITCA) Online: https://www.researchgate.net/publication/351418355_The_advantages_and_disadvantages_of_online_counseling_under_the_rapid_development_of_information_technology

mobilitas terbatas, atau memiliki kesulitan untuk menemukan terapis lokal yang sesuai.

3. Metode yang Digunakan dalam Konseling Online

Contoh: Terapis menggunakan **Zoom** atau **Google Meet** untuk melakukan sesi video call dengan klien. Sesi tersebut berlangsung dengan interaksi visual dan verbal yang mirip dengan sesi tatap muka.

Penjelasan: Metode konseling online bisa meliputi percakapan teks, panggilan telepon, atau video call. Pilihan ini memberi kebebasan kepada klien untuk memilih jenis interaksi yang paling nyaman. Dalam kasus yang lebih serius, video call dapat menciptakan pengalaman yang lebih pribadi dan mirip dengan sesi tatap muka, sementara teks dan telepon bisa menjadi alternatif untuk klien yang merasa lebih nyaman dengan bentuk komunikasi non-verbal.

4. Pengaturan Kerahasiaan dan Keamanan¹⁵

Contoh: Klien yang menggunakan aplikasi seperti **7 Cups** atau **BetterHelp** merasa aman karena platform-platform ini menggunakan enkripsi end-to-end untuk melindungi percakapan mereka.

Penjelasan: Keamanan adalah prioritas utama dalam konseling online. Semua percakapan, baik melalui teks, suara, atau video, perlu dilindungi oleh sistem keamanan yang kuat, seperti enkripsi end-to-end. Hal ini menjaga privasi dan kerahasiaan klien selama sesi terapi. Sebelum memilih aplikasi, penting untuk memeriksa kebijakan keamanan data dan privasi untuk memastikan bahwa informasi pribadi klien tidak terekspos.

5. Aksesibilitas dan Inklusi

Contoh: Seorang klien dengan disabilitas fisik menggunakan aplikasi konseling yang memungkinkan mereka

¹⁵ Lamont-Mills, A., Christensen, S., & Moses, L. (2018). Confidentiality and informed consent in counselling and psychotherapy: a systematic review. Melbourne: PACFA. © PACFA, March 2018 This publication is copyright. No part may be reproduced by any process except in accordance with the provisions of the Copyright Act 1968. Correspondence concerning this article should be addressed to: Associate Professor Andrea Lamont-Mills Email: andrea.lamont-mills@usq.edu.au Online: <https://www.pacfa.org.au/common/Uploaded%20files/PCFA/Documents/Research/Confidentiality-and-informed-consent-in-counselling-and-psychotherapy-a-systematic-review.pdf>

berkomunikasi dengan terapis melalui teks atau menggunakan perangkat bantu lainnya.

Penjelasan: Konseling online meningkatkan aksesibilitas bagi individu yang memiliki hambatan fisik atau kecacatan yang membuatnya sulit untuk menghadiri sesi terapi tatap muka. Aplikasi dan platform terapi online sering kali memiliki fitur inklusif seperti teks prediktif, pengaturan suara, atau bahkan terjemahan bahasa isyarat untuk membantu klien dengan kebutuhan khusus.

6. Kesulitan atau Tantangan dalam Konseling Online

Contoh: Seorang klien merasa kesulitan untuk menjalin hubungan yang kuat dengan terapis hanya melalui teks atau merasa kurang terhubung selama sesi video call.¹⁶

Penjelasan: Meskipun konseling online menawarkan banyak keuntungan, ada juga tantangan. Beberapa klien mungkin merasa bahwa komunikasi melalui layar tidak memberikan koneksi yang sama seperti sesi tatap muka. Isu teknis, seperti koneksi internet yang buruk, dapat mengganggu sesi terapi, dan terkadang klien merasa lebih nyaman dengan interaksi langsung yang lebih personal.

7. Terapi Berbasis Chat (Teks)¹⁷

Contoh: Menggunakan aplikasi seperti **Woebot**, yang merupakan chatbot berbasis AI yang dirancang untuk memberikan dukungan emosional dan kognitif kepada pengguna dengan berbicara melalui pesan teks.

Penjelasan: Beberapa aplikasi menggunakan teknologi kecerdasan buatan untuk memberikan terapi berbasis teks. Meskipun ini bukan pengganti terapi dengan terapis manusia, aplikasi seperti Woebot dapat menawarkan dukungan instan

¹⁶ Nur Diyana Mohamad et al., Issues and Challenges of Online Counseling Services During Covid-19 Pandemic September 2024 Information Management and Business Review 16(3(1)):303-308 DOI: [https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3\(1\).3850](https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3(1).3850) Online: https://www.researchgate.net/publication/383893934_Issues_and_Challenges_of_Online_Counseling_Services_During_Covid-19_Pandemic

¹⁷ Naira Topooco et al., 2018, Chat- and internet-based cognitive-behavioural therapy in treatment of adolescent depression: Randomised controlled trial March 2018 BJPsych Open 4(04) DOI: <https://doi.org/10.1192/bjo.2018.18> Online: https://www.researchgate.net/publication/325544605_Chat-_and_internet-based_cognitive-behavioural_therapy_in_treatment_of_adolescent_depression_Randomised_controlled_trial

dan strategi koping yang berguna bagi mereka yang membutuhkan bimbingan atau bantuan segera.

8. Terapi Berkelanjutan dan Pemantauan Jarak Jauh¹⁸

Contoh: Klien menggunakan aplikasi untuk melacak suasana hati dan aktivitas mereka selama minggu ini, yang kemudian dibahas bersama terapis pada sesi berikutnya.

Penjelasan: Konseling online memungkinkan pemantauan jangka panjang yang lebih mudah. Beberapa aplikasi memungkinkan klien untuk melacak kemajuan mereka antara sesi terapi dengan mengisi jurnal mood atau aktivitas, yang kemudian dapat dibahas dengan terapis. Ini memberi klien alat untuk mengevaluasi perubahan dan membantu terapis memberikan perawatan yang lebih terfokus dan berdasarkan data.

Konseling online telah menjadi pilihan yang sangat populer dalam beberapa tahun terakhir karena menawarkan kenyamanan, fleksibilitas, dan kemudahan akses. Meskipun ada tantangan, seperti kebutuhan untuk koneksi internet yang stabil dan kesulitan dalam menjalin hubungan yang lebih dalam secara digital, konseling online tetap merupakan alternatif yang efektif, terutama untuk mereka yang kesulitan untuk mendapatkan layanan secara langsung.

Contoh Kasus

Contoh: Seorang konselor menggunakan **video konferensi** (misalnya melalui aplikasi seperti Zoom atau Google Meet) untuk memberikan sesi terapi kepada sebuah keluarga yang tinggal di kota yang berbeda. Dalam sesi ini, konselor mengajarkan keluarga cara menjaga hubungan emosional meskipun mereka terpisah secara fisik. Terapis membantu anggota keluarga untuk berkomunikasi secara efektif, berbagi perasaan, dan tetap mendukung satu sama lain melalui teknologi. Konselor juga memberi strategi untuk menjaga kedekatan, seperti mengatur jadwal rutin untuk video call, berbagi momen harian secara digital, dan

¹⁸ Sachin Suresh Jadhav, Aswathy Asokan AN, Gaurav Parchani, Kumar Chokalingam and Prashant Kaushik.2024. Remote Continuous Patient Monitoring Using Early Warning System (IeWS) for the Detection of Clinical Deterioration in Patients Receiving Active Cancer Treatment: A Phase II Randomized Controlled Trial. Am J Biomed Sci & Res. 2024 22(4) AJBSR.MS.ID.002982, DOI: <https://doi.org/10.34297/AJBSR.2024.22.002982> Online: <https://biomedgrid.com/pdf/AJBSR.MS.ID.002982.pdf>

menciptakan tradisi keluarga baru yang dapat dijalani bersama meskipun terpisah jarak.

Penjelasan:

1. Penggunaan Video Konferensi:

- **Apa yang dilakukan:** Konselor menggunakan video konferensi untuk berkomunikasi langsung dengan anggota keluarga, memfasilitasi percakapan yang lebih personal dan ekspresif daripada hanya melalui telepon atau pesan teks.
- **Tujuan:** Memungkinkan anggota keluarga untuk tetap berinteraksi visual dan menjaga kedekatan meskipun mereka tidak berada di tempat yang sama.

2. Mengajarkan Keluarga untuk Menjaga Hubungan Emosional:

- **Apa yang dilakukan:** Konselor memberi pelatihan tentang cara mengelola komunikasi jarak jauh agar tetap kuat dan menyenangkan. Ini termasuk cara berbicara dengan penuh perhatian, mendengarkan dengan empati, dan mengungkapkan perasaan secara terbuka.
- **Tujuan:** Agar keluarga dapat menjaga hubungan emosional yang sehat meskipun terpisah oleh jarak fisik, menghindari rasa kesepian atau terisolasi.

3. Menciptakan Keterhubungan Rutin:

- **Apa yang dilakukan:** Konselor mengajarkan keluarga untuk membuat jadwal komunikasi rutin menggunakan video call, seperti pertemuan mingguan untuk berbicara tentang pengalaman mereka, berbagi kegiatan sehari-hari, atau merayakan momen bersama.
- **Tujuan:** Memastikan bahwa meskipun mereka terpisah secara fisik, anggota keluarga tetap merasa terhubung dan memiliki kesempatan untuk berbagi kehidupan mereka secara bersama-sama.

4. Membentuk Tradisi Keluarga Baru:

- **Apa yang dilakukan:** Konselor membantu keluarga untuk menciptakan tradisi atau kegiatan baru yang bisa dilakukan secara virtual, seperti menonton film bersama secara online, merayakan ulang tahun melalui video

call, atau berbagi cerita mingguan tentang kegiatan masing-masing.

- o **Tujuan:** Menciptakan pengalaman yang mengikat dan merayakan kebersamaan, meskipun tidak bisa bertemu langsung.

Melalui terapi online seperti ini, konselor dapat membantu keluarga yang terpisah secara fisik untuk tetap mempertahankan ikatan emosional dan mendukung satu sama lain dengan cara yang efektif dan bermakna.

Daftar Putaka:

- Cahyo Setiadi Ramadhan, Fahmi Irfanudin, 2022, The Development of Research on Telecounseling at Indonesia: A Literature Review, January 2022 Conference: International Conference on Sustainable Innovation Track Humanities Education and Social Sciences (ICSIHES 2021) DOI: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211227.046> Online: https://www.researchgate.net/publication/357710957_The_Development_of_Research_on_Telecounseling_at_Indonesia_A_Literature_Review
- Fifi Juniarti, Agnes Regina, 2021, MANAJEMEN WAKTU DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA DI MASA PEMBELAJARAN DARI RUMAH COVID-19 , JURNAL PSIKODIDAKTIKA || VOL: 6, NO: 2 Desember 2021 |26 ISSN: 2615-3297 (Online) & 2548-6500 (Print) JURNAL ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI, BIMBINGAN & KONSELING Online: <https://journals.unihaz.ac.id/index.php/psikodidaktika/article/download/2027/1147>
- J. Szapocznik and O. E. Hervis, 2020, Brief Strategic Family Therapy, by Copyright © 2020 by the American Psychological Association. All rights reserved. <http://dx.doi.org/10.1037/0000169-001>
- Kenneth Cory, 2024, Revisiting "What is Strategy?" and Why it Matters, Article in Strategy and Leadership · February 2024 DOI <https://doi.org/10.1108/SL-07-2023-0077> Based at the G. Brint Ryan College of Business, University of North Texas, Denton, Texas, USA. © Emerald Publishing Limited, ISSN 1087-8572 j
- Lamont-Mills, A., Christensen, S., & Moses, L. (2018). Confidentiality and informed consent in counselling and psychotherapy: a systematic review. Melbourne: PACFA. © PACFA, March 2018 This publication is copyright. No part may be reproduced by any process except in accordance with the provisions of the Copyright Act 1968. Correspondence concerning this article should be addressed to: Associate Professor Andrea Lamont-Mills Email: andrea.lamont-mills@usq.edu.au Online: <https://www.pacfa.org.au/common/Uploaded%20files/PCFA/Documents/Research/Confidentiality-and-informed-consent-in-counselling-and-psychotherapy-a-systematic-review.pdf>
- Laubna Dzakiah, Primatia Yogi Wulandari, Rudy Cahyono, 2024, Overview of Digital Literacy in Parents with Children Who Have Online Resilience, May 2024 Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi 12(2):143 DOI:

- <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i2.14100> Online:
<https://www.researchgate.net/publication/381850048> Overview of Digital Literacy in Parents with Children Who Have Online Resilience
- Mark Rivett and Eddy Street, 2009, Family Therapy 100 key points and techniques First published 2009 by Routledge 27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA Online:
https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781134129409_A24679609/preview-9781134129409_A24679609.pdf
- Muhammad Aminullah, Marzuki Ali, 2020, KONSEP PENGEMBANGAN DIRI DALAM MENGHADAPI PERKEMBANGAN TEKNOLOGI KOMUNIKASI ERA 4.0 Komunike, Volume XII, No. 1 Juni 2020 Online:
<https://media.neliti.com/media/publications/328215-konsep-pengembangan-diri-dalam-menghadapi-fb4192e5.pdf>
- Naira Topoco et al., 2018, Chat- and internet-based cognitive-behavioural therapy in treatment of adolescent depression: Randomised controlled trial March 2018BJPsych Open 4(04) DOI:
<https://doi.org/10.1192/bjo.2018.18> Online:
<https://www.researchgate.net/publication/325544605> Chat- and internet-based cognitive-behavioural therapy in treatment of adolescent depression Randomised controlled trial
- Nopriadi Nopriadi, 2024, Menjaga Privasi Digital: Studi Tentang Kesadaran Mahasiswa dalam Perlindungan Data Pribadi di Media Sosial, DOI:
<https://doi.org/10.62383/polygon.v2i6.297> Online:
<https://www.researchgate.net/publication/386064340> Menjaga Privasi Digital Studi Tentang Kesadaran Mahasiswa dalam Perlindungan Data Pribadi di Media Sosial
- Nur Diyana Mohamad et al., Issues and Challenges of Online Counseling Services During Covid-19 Pandemic September 2024Information Management and Business Review 16(3(I)):303-308 DOI:
[https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3\(I\).3850](https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3(I).3850) Online:
<https://www.researchgate.net/publication/383893934> Issues and Challenges of Online Counseling Services During Covid-19 Pandemic
- Obloj, K. (2013). What Makes a Good Strategy?. In: The Passion and Discipline of Strategy. Palgrave Macmillan, London.
https://doi.org/10.1057/9781137334947_6
- Roaa Alkahazraji, Amean A Yasir, 2024, The Effect of Awareness of the Negative Effects of Internet Addiction on Reducing Addictive Behavior, August 2024Salud Ciencia y Tecnología, DOI:
<https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.949> Online:
<https://www.researchgate.net/publication/383226485> The Effect of Awareness of the Negative Effects of Internet Addiction on Reducing Addictive Behavior
- Sachin Suresh Jadhav, Aswathy Asokan AN, Gaurav Parchani, Kumar Chokalingam and Prashant Kaushik.2024. Remote Continuous Patient Monitoring Using Early Warning System (Iews) for the Detection of Clinical Deterioration in Patients Receiving Active Cancer Treatment: A Phase II Randomized Controlled Trial. Am J Biomed Sci & Res. 2024 22(4) AJBSR.MS.ID.002982, DOI:
<https://doi.org/10.34297/AJBSR.2024.22.002982> Online:
<https://biomedgrid.com/pdf/AJBSR.MS.ID.002982.pdf>
- Sudip Bhattacharya et al, 2023, Digital Well-being Through the Use of Technology–A Perspective, International Journal of Maternal and Child

- Health and AIDS | 2023 | Volume 12 | Issue 1 | e588
 INTERNATIONAL JOURNAL of MATERNAL and CHILD HEALTH and
 AIDS ISSN: 2161-864X (Online) ISSN: 2161-8674 (Print) Available
 online at www.mchandaids.org DOI:
<https://doi.org/10.21106/ijma.588> Online:
https://www.researchgate.net/publication/367257743_Digital_Well-being_Through_the_Use_of_Technology-A_Perspective
- Surya Anwar, Agus Riansyah, Noor Eli Goldameir, 2023, MAKALAH LITERASI
 DIGITAL KOLABORASI ONLINE March 2023 Conference: Literasi
 Digital Online:
https://www.researchgate.net/publication/369146317_MAKALAH_LITERASI_DIGITAL_KOLABORASI_ONLINE
- Xiaofang Huang et al., 2020, The advantages and disadvantages of online
 counseling under the rapid development of information technology,
 2020 2nd International Conference on Information Technology and
 Computer Application (ITCA) Online:
https://www.researchgate.net/publication/351418355_The_advantages_and_disadvantages_of_online_counseling_under_the_rapid_development_of_information_technology
- Xiu-bao Yu, 2021, The Fundamental Elements of Strategy Concepts,
 Theories and Cases , ISSN 2192-8096 Management for Professionals
 ISBN 978-981-33-4712-0 ISSN 2192-810X (electronic) ISBN 978-
 981-33-4713-7 (eBook) <https://doi.org/10.1007/978-981-33-4713-7>
 Online:https://www.researchgate.net/publication/350568617_The_Fundamental_Elements_of_Strategy_Concepts_Theories_and_Cases

BAB 6

SOLUSI UNTUK TANTANGAN DIGITAL

Tantangan digital merujuk pada berbagai kesulitan atau hambatan yang muncul akibat perkembangan teknologi digital yang pesat. Tantangan ini bisa muncul di berbagai aspek kehidupan, seperti sosial, ekonomi, pendidikan, dan budaya.

Berikut adalah beberapa contoh tantangan digital:

1. Ketergantungan pada Teknologi

- Orang menjadi terlalu bergantung pada perangkat digital, yang dapat memengaruhi produktivitas, kesehatan mental, dan interaksi sosial.
- Contoh: Ketergantungan pada media sosial yang menyebabkan kurangnya komunikasi tatap muka.

2. Keamanan dan Privasi

- Meningkatnya risiko kebocoran data pribadi, peretasan, dan penyalahgunaan informasi di dunia maya.
- Contoh: Penipuan daring (phishing) atau pencurian identitas.

3. Digital Divide (Kesenjangan Digital)

- Tidak meratanya akses terhadap teknologi antara kelompok yang berbeda, seperti masyarakat perkotaan vs pedesaan atau negara maju vs berkembang.
- Contoh: Tidak semua siswa memiliki akses internet untuk pembelajaran daring.

4. Distraksi dan Penurunan Produktivitas

- Teknologi sering kali mengganggu fokus, baik di tempat kerja, sekolah, maupun dalam kehidupan sehari-hari.

- Contoh: Kecanduan bermain gim atau terlalu sering memeriksa media sosial.

5. Tantangan Etika

- Dilema dalam penggunaan teknologi, seperti kecerdasan buatan (AI), algoritma bias, dan eksploitasi data.
- Contoh: Deepfake yang digunakan untuk menyebarkan berita palsu.

6. Cyberbullying dan Dampak Mental

- Penyalahgunaan platform digital untuk mengintimidasi, menghina, atau menyebarkan kebencian.
- Contoh: Cyberbullying yang berdampak pada kesehatan mental, terutama pada remaja.

7. Pergeseran Nilai Sosial dan Budaya

- Teknologi digital dapat mengubah cara orang berinteraksi dan memahami budaya, kadang-kadang mengikis nilai-nilai tradisional.
- Contoh: Anak-anak lebih memilih bermain gim daring daripada terlibat dalam kegiatan budaya lokal.

8. Kurangnya Literasi Digital

- Banyak orang belum memahami cara menggunakan teknologi dengan bijak dan aman.
- Contoh: Penyebaran hoaks karena kurangnya kemampuan mengevaluasi kebenaran informasi.

Dengan memahami tantangan digital, masyarakat dapat lebih bijaksana dalam memanfaatkan teknologi untuk mencapai kesejahteraan tanpa mengorbankan nilai-nilai penting dalam kehidupan.

A. Solusi tantangan digital

Solusi tantangan digital adalah langkah-langkah, pendekatan, atau inovasi yang dirancang untuk mengatasi berbagai hambatan dan kesulitan yang muncul akibat transformasi digital. Solusi ini bertujuan untuk mengurangi dampak negatif, meningkatkan manfaat teknologi, dan menciptakan keseimbangan antara teknologi digital dengan kebutuhan manusia.¹

¹ Jiahui Yu, 2024, Challenges and Solutions in the Digital Transformation of "Specialized, Refined, Unique, and New" Small and Medium Enterprises, *Advances in Economics Management and Political Sciences* 80(1):59-65 DOI: <https://doi.org/10.54254/2754-1169/80/20241525> Online:

Prinsip Utama Solusi Tantangan Digital

1. **Peningkatan Literasi Digital:** Mengedukasi masyarakat agar mampu menggunakan teknologi secara bijak, aman, dan produktif.
2. **Pengembangan Infrastruktur Teknologi:** Menyediakan akses yang merata terhadap teknologi, terutama di daerah terpencil atau kurang berkembang.
3. **Penguatan Regulasi dan Kebijakan:** Menciptakan peraturan untuk melindungi data, privasi, dan keamanan pengguna di dunia digital.
4. **Kolaborasi:** Melibatkan berbagai pihak, seperti pemerintah, sektor swasta, dan komunitas untuk menghadapi tantangan bersama.

Contoh Solusi untuk Tantangan Digital

1. **Mengatasi Ketergantungan Teknologi:**
 - o Kampanye kesadaran untuk mengelola waktu layar (screen time).
 - o Aplikasi yang memantau penggunaan perangkat, seperti Digital Wellbeing atau Screen Time.
2. **Mengatasi Kesenjangan Digital:**
 - o Program subsidi perangkat teknologi dan akses internet bagi masyarakat kurang mampu.
 - o Pembangunan infrastruktur jaringan di daerah terpencil untuk meningkatkan konektivitas.
3. **Mengurangi Cyberbullying:**
 - o Penyediaan fitur pelaporan atau pemblokiran pada platform digital.
 - o Edukasi kepada anak-anak dan orang tua tentang etika digital dan cara menghadapi perundungan siber.
4. **Mengatasi Masalah Privasi dan Keamanan Data:**
 - o Penggunaan sistem enkripsi dan autentikasi dua langkah (two-factor authentication).
 - o Penerapan regulasi seperti GDPR (General Data Protection Regulation) untuk melindungi data pengguna.

https://www.researchgate.net/publication/380495448_Challenges_and_Solutions_in_the_Digital_Transformation_of_Specialized_Refined_Unique_and_New_Small_and_Medium_Enterprises

5. **Mengatasi Distraksi dan Penurunan Produktivitas:**
 - Pelatihan manajemen waktu dan fokus bagi pekerja atau pelajar.
 - Alat bantu seperti aplikasi pengelola tugas (Trello, Asana) atau aplikasi fokus (Forest, Focus Booster).
6. **Mengurangi Dampak Sosial dan Budaya:**
 - Kampanye untuk menjaga budaya lokal dengan memanfaatkan media digital sebagai alat promosi budaya.
 - Platform yang memfasilitasi interaksi sosial yang sehat, seperti forum edukasi atau komunitas hobi.
7. **Mengatasi Hoaks dan Disinformasi:**
 - Literasi media untuk membantu masyarakat mengenali berita palsu.
 - Alat deteksi hoaks, seperti mesin pencari fakta atau algoritma AI untuk memverifikasi informasi.
8. **Meningkatkan Akses Pendidikan Digital:**
 - Pengembangan platform pembelajaran daring yang murah atau gratis.
 - Pelatihan guru dalam menggunakan teknologi untuk pembelajaran.
9. **Mengurangi Beban Lingkungan dari Teknologi:**
 - Meningkatkan efisiensi pusat data untuk mengurangi konsumsi energi.
 - Kampanye daur ulang perangkat elektronik.

Solusi tantangan digital membutuhkan kolaborasi lintas sektor dan komitmen bersama untuk menciptakan ekosistem digital yang adil, aman, dan bermanfaat bagi semua pihak.

Solusi Praktis

Solusi untuk Tantangan Digital bagi Keluarga yang Menghadapi Disrupsi Digital²

² Lauren Lamberton, John Devaney, Lisa Bunting, 2016, New Challenges in Family Support: The Use of Digital Technology in Supporting Parents: New Challenges in Family Support, Proceedings of the 3rd International Conference on Business and Policy Studies DOI: <https://doi.org/10.54254/2754-1169/80/20241525> September 2016 Child Abuse Review 25(5):359-372
https://www.researchgate.net/publication/312401753_New_Challenges_in_Family_Support_The_Use_of_Digital_Technology_in_Supporting_Parents_New_Challenges_in_Family_Support

Disrupsi digital telah berdampak signifikan pada dinamika keluarga, menghadirkan peluang dan tantangan. Keluarga harus mengatasi disrupsi ini untuk menjaga hubungan yang kuat, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Berikut adalah solusi praktis yang disesuaikan dengan tantangan digital yang dihadapi keluarga:

1. Mempromosikan Literasi Digital untuk Semua Anggota Keluarga

Tantangan: Kurangnya pemahaman tentang perangkat dan platform digital dapat menyebabkan penyalahgunaan atau penggunaan teknologi secara berlebihan.

Solusi:

- Selenggarakan Lokakarya Teknologi Keluarga: Dorong pembelajaran bersama dengan mengadakan sesi rutin di mana anggota keluarga berbagi keterampilan digital.
- Manfaatkan Kursus Online: Platform seperti Coursera dan Khan Academy menawarkan kursus literasi digital gratis atau terjangkau.
- Aplikasi Bimbingan Orang Tua: Gunakan aplikasi untuk memantau dan membimbing aktivitas internet anak-anak sambil menghormati privasi mereka.

Mempromosikan Literasi Digital untuk Semua Anggota Keluarga

Literasi digital adalah kemampuan untuk menggunakan perangkat dan teknologi digital secara efektif untuk menemukan, mengevaluasi, membuat, dan mengomunikasikan informasi. Di era digital saat ini, mempromosikan literasi digital dalam keluarga sangat penting untuk meningkatkan komunikasi, memastikan keamanan daring, dan mendorong pertumbuhan pribadi dan profesional.³

Child Abuse Review Vol. 25: 359–372 (2016) Published online in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com) DOI: <https://doi.org/10.1002/car.2451>

³ Teresa Linde-Valenzuela, Francisco David Guillen-Gamez, Ann Devitt, 2022, Digital Literacy of Teachers, Families, and Students for Virtual Participation in School: A Multiple Comparison Analysis, February 2022 IEEE Revista Iberoamericana de Tecnologías del Aprendizaje 17(1):1-8, DOI: <https://doi.org/10.1109/RITA.2022.3149800> Online: https://www.researchgate.net/publication/358479800_Digital_literacy_of_teachers_families_and_students_for_virtual_participation_in_school_a_multiple_comparison_analysis

Berikut adalah penjelasan terperinci tentang strategi untuk mempromosikan literasi digital untuk semua anggota keluarga:

1. Memahami Literasi Digital dan Pentingnya

Definisi: Literasi digital mencakup keterampilan seperti menavigasi perangkat, memahami perangkat lunak dan aplikasi, penelitian daring, keamanan siber, dan perilaku digital yang etis.

Pentingnya:

- **Meningkatkan Komunikasi:** Meningkatkan interaksi di ruang digital, termasuk email, obrolan, dan media sosial.
- **Meningkatkan Peluang Pendidikan:** Mendorong penggunaan platform pembelajaran elektronik untuk pengembangan keterampilan dan pertumbuhan akademis.
- **Memastikan Keamanan:** Membantu individu mengenali ancaman daring seperti penipuan, phishing, dan malware.
- **Mempersiapkan Masa Depan:** Melengkapi anggota keluarga untuk tempat kerja dan lingkungan yang berpusat pada digital.

2. Menyesuaikan Literasi Digital dengan Kebutuhan Anggota Keluarga

- **Anak-anak:** Fokus pada keterampilan yang sesuai dengan usia seperti mengoperasikan perangkat, keamanan internet, dan menggunakan alat pendidikan.
- **Remaja:** Ajarkan keterampilan tingkat lanjut seperti riset daring, berpikir kritis, etika media sosial, dan keamanan siber.
- **Dewasa:** Prioritaskan aplikasi praktis seperti perbankan daring, belanja, dan alat profesional seperti email atau perangkat lunak tempat kerja.
- **Anggota Lansia:** Sederhanakan pembelajaran dengan hal-hal dasar seperti menggunakan ponsel pintar, panggilan video, dan menjelajahi situs web tepercaya.

3. Langkah Praktis untuk Mempromosikan Literasi Digital

A. Belajar Bersama sebagai Keluarga

- Waktu Teknologi Keluarga: Luangkan sesi mingguan untuk menjelajahi aplikasi, alat, atau perangkat lunak baru bersama-sama.
- Proyek Kolaboratif: Kerjakan proyek keluarga seperti membuat album foto digital, mendesain situs web, atau mempelajari dasar-dasar pengodean.
- Dorong Rasa Ingin Tahu: Ciptakan lingkungan terbuka tempat setiap orang merasa nyaman mengajukan pertanyaan tentang teknologi.

B. Memanfaatkan Sumber Daya Gratis dan Berbayar

- Kursus dan Tutorial Online: Platform seperti Coursera, Khan Academy, dan YouTube menawarkan kursus gratis tentang perangkat digital.
- Permainan Literasi Digital: Perkenalkan aplikasi dan permainan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan teknologi bagi anak-anak dan orang dewasa.
- Perpustakaan dan Pusat Komunitas Lokal: Banyak yang menawarkan lokakarya literasi digital gratis dan akses ke teknologi.

C. Memimpin dengan Memberi Contoh

- Teladan Perilaku Digital: Orang tua dan saudara kandung yang lebih tua harus menunjukkan penggunaan teknologi yang bertanggung jawab dan efektif.
- Pembelajaran Kolaboratif: Anggota yang lebih tua dapat membimbing yang lebih muda dalam menggunakan perangkat, sementara anggota yang lebih muda dapat memperkenalkan aplikasi modern kepada orang yang lebih tua.

4. Membangun Lingkungan Digital yang Aman

A. Mengajarkan Praktik Keamanan Online

- Manajemen Kata Sandi: Ajarkan pentingnya kata sandi yang kuat dan unik serta perangkat seperti pengelola kata sandi.
- Mengenali Ancaman: Berikan edukasi tentang phishing, malware, dan situs web palsu.
- Pengaturan Privasi: Tunjukkan cara menyesuaikan pengaturan privasi pada perangkat dan platform media sosial.

B. Menerapkan Kontrol Orang Tua

- Menggunakan alat untuk memantau dan membimbing aktivitas digital anak-anak tanpa melanggar rasa kemandirian mereka.

C. Membahas Penggunaan yang Etis

- Mempromosikan diskusi tentang perilaku etis, seperti menghormati hak cipta, menghindari perundungan siber, dan memverifikasi sumber informasi.

5. Mendorong Pembelajaran Sepanjang Hayat

- Tetap Terkini: Teknologi berkembang dengan cepat; dorong anggota keluarga untuk terus belajar dan beradaptasi.
- Sertifikasi dan Kursus: Memotivasi remaja dan orang dewasa untuk mengejar sertifikasi dalam keterampilan digital, seperti Dukungan TI Google atau kemahiran Microsoft Office.
- Eksperimen: Memungkinkan anggota keluarga untuk menjelajahi dan bereksperimen dengan perangkat dan platform baru untuk membangun kepercayaan diri.

6. Mendukung Literasi Digital Melalui Teknologi

- Perangkat Cerdas: Gunakan perangkat cerdas yang ramah keluarga dengan antarmuka terpandu, seperti tablet dengan aplikasi yang aman untuk anak-anak.

- Aplikasi Pendidikan: Perkenalkan aplikasi seperti Duolingo, Khan Academy, atau Scratch untuk membangun keterampilan.
- Alat Digital Bersama: Gunakan alat kolaboratif seperti Google Workspace atau Trello untuk mengatur aktivitas dan tugas keluarga.

7. Mengatasi Hambatan

- Ketakutan terhadap Teknologi: Dorong anggota keluarga yang ragu-ragu dengan memulai dengan tugas-tugas sederhana dan menawarkan dukungan berkelanjutan.
- Akses Terbatas: Pastikan akses ke perangkat dan internet yang andal dengan berbagi sumber daya keluarga atau menjelajahi program komunitas.
- Batasan Waktu: Gabungkan pembelajaran digital ke dalam rutinitas harian, seperti menjelajahi aplikasi selama waktu senggang.

8. Memantau dan Merayakan Kemajuan

- Melacak Pertumbuhan: Tetapkan tonggak sejarah, seperti membuat akun email, merancang presentasi, atau menyiapkan panggilan video.
- Merayakan Prestasi: Akui kemajuan dengan hadiah atau pengakuan untuk menjaga anggota keluarga tetap termotivasi.

Mempromosikan literasi digital untuk semua anggota keluarga menciptakan rumah tangga yang lebih terhubung, terinformasi, dan berdaya. Dengan menyesuaikan pembelajaran dengan kebutuhan individu, menumbuhkan budaya keingintahuan, dan memastikan keamanan daring, keluarga dapat menavigasi dunia digital bersama-sama secara efektif. Landasan ini tidak hanya meningkatkan kehidupan sehari-hari tetapi juga mempersiapkan setiap anggota untuk tantangan dan peluang masa depan dalam masyarakat yang semakin digital.

2. Menetapkan Batas Waktu Layar yang Sehat

Tantangan: Waktu layar yang berlebihan mengganggu interaksi keluarga yang berkualitas dan menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental.⁴

Solusi:

- Buat Jadwal Digital Keluarga: Tetapkan waktu khusus untuk penggunaan perangkat, misalnya, tidak boleh menggunakan layar saat makan atau sebelum tidur.
- Terapkan "Zona Bebas Teknologi": Tetapkan area seperti ruang makan dan kamar tidur sebagai zona bebas teknologi.
- Pimpin dengan Memberi Contoh: Orang tua harus menjadi contoh penggunaan teknologi yang seimbang untuk mendorong anak-anak mengikutinya.

Menetapkan Batasan Waktu Layar yang Sehat untuk Keluarga

Waktu layar yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan hubungan keluarga. Menetapkan dan mematuhi batasan waktu layar yang sehat membantu menyeimbangkan keterlibatan digital dengan aktivitas penting lainnya, seperti latihan fisik, komunikasi tatap muka, dan pengembangan pribadi. Berikut adalah pendekatan terperinci untuk membuat dan menerapkan batasan waktu layar untuk seluruh keluarga.⁵

1. Memahami Pentingnya Batasan Waktu Layar yang Sehat

- Kesehatan Fisik: Penggunaan layar yang berlebihan menyebabkan masalah seperti ketegangan mata, postur tubuh yang buruk, dan berkurangnya aktivitas fisik.
- Kesejahteraan Mental: Penggunaan layar yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, gangguan tidur, dan kecanduan digital.

⁴ UPMC My Health, 2022, Healthy Families Limiting screen time online:

<https://www.upmchealthplan.com/pdf/COC/Healthy-Families-Limiting-Screen-Time.pdf>

⁵ Morgan Stanley, 2022, How to Set Limits on Screen Time and Internet Use, © 2022

Morgan Stanley & Co. LLC and Morgan Stanley Smith Barney LLC. Members SIPC. Online:
<https://www.morganstanley.com/assets/pdfs/setting-limits-on-screen-time-tip-sheet.pdf>

- Hubungan Keluarga: Penggunaan layar yang berlebihan mengurangi waktu berkualitas, mengurangi interaksi yang bermakna antara anggota keluarga.
- Dampak Akademis dan Profesional: Gangguan dari waktu layar yang berlebihan dapat berdampak negatif pada fokus dan produktivitas.

2. Mengembangkan Rencana Waktu Layar untuk Keluarga

A. Menetapkan Pedoman yang Jelas

- Tetapkan aturan khusus tentang kapan, di mana, dan bagaimana layar dapat digunakan.
- **Contoh pedoman:**
 - Tidak boleh menggunakan layar saat makan.
 - Batasi waktu layar hingga 1-2 jam untuk anak-anak (berdasarkan usia).
 - Tidak boleh menggunakan layar satu jam sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur.

B. Melibatkan Keluarga

- Adakan pertemuan keluarga untuk membahas pentingnya menetapkan batasan.
- Dorong masukan dari semua anggota untuk memastikan rencana tersebut terasa inklusif dan adil.

C. Batasan yang Sesuai Usia

- **Balita (0–2 tahun):** Hindari layar, kecuali untuk panggilan video yang diawasi.
- **Anak prasekolah (3–5 tahun):** Batasi hingga 1 jam program berkualitas tinggi per hari.
- **Anak-anak (6–12 tahun):** Dorong keseimbangan antara layar, aktivitas fisik, dan minat lainnya (1–2 jam setiap hari untuk bersantai).
- **Remaja dan Dewasa:** Gunakan layar secara moderat untuk bersantai dan utamakan aktivitas offline.

3. Menerapkan Zona dan Waktu Bebas Layar

A. Zona Bebas Layar

- Tetapkan area tertentu di rumah yang tidak boleh menggunakan layar, seperti:
 - ✓ Ruang makan saat makan.
 - ✓ Kamar tidur untuk mendorong tidur nyenyak.

- ✓ Kamar mandi untuk menghindari gangguan dan memastikan kebersihan.

B. Waktu Bebas Layar

- Tetapkan periode saat layar tidak boleh digunakan, seperti:
 - ✓ Selama makan atau berkumpul keluarga.
 - ✓ Satu jam sebelum tidur.
 - ✓ Selama waktu belajar atau mengerjakan pekerjaan rumah (kecuali untuk keperluan akademis).

4. Dorong Aktivitas Alternatif

A. Hobi Offline

- Perkenalkan hobi yang tidak melibatkan layar, seperti:
 - ✓ Membaca buku atau mendengarkan.
 - ✓ Bermain permainan papan atau teka-teki.
 - ✓ Terlibat dalam seni dan kerajinan, seperti melukis atau merajut.
 - ✓ Aktivitas luar ruangan seperti bersepeda, hiking, atau olahraga.

B. Ikatan Keluarga

- Rencanakan aktivitas keluarga rutin untuk memperkuat hubungan:
 - ✓ Malam film mingguan dengan batas waktu yang telah disepakati sebelumnya.
 - ✓ Malam permainan keluarga dengan permainan papan atau kartu.
 - ✓ Proyek memasak atau berkebun bersama.

5. Memantau dan Mengelola Waktu Layar

A. Menggunakan Teknologi untuk Mengelola Teknologi

- Memanfaatkan aplikasi dan alat untuk memantau dan membatasi waktu layar:
 - ✓ Aplikasi Kontrol Orang Tua: Aplikasi seperti Qustodio, Norton Family, dan Google Family Link memungkinkan orang tua untuk mengelola penggunaan layar.
 - ✓ Fitur Waktu Layar: Sebagian besar perangkat memiliki pelacak waktu layar bawaan untuk memantau penggunaan.
- Tetapkan batas waktu otomatis untuk aplikasi, permainan, atau situs web tertentu.

B. Memimpin dengan Memberi Contoh

- Orang tua harus menjadi contoh penggunaan layar yang seimbang dengan:
- ✓ Menghindari penggunaan telepon yang berlebihan di depan anak-anak.
- ✓ Memprioritaskan interaksi offline daripada gangguan digital.
- ✓ Berbagi tujuan waktu layar mereka sendiri dengan keluarga.

6. Mengatasi Tantangan dalam Membatasi Waktu Layar

A. Penolakan dari Anggota Keluarga

- Jelaskan manfaat dari pengurangan waktu layar, seperti kesehatan dan hubungan yang lebih baik.
- Kurangi waktu layar secara bertahap untuk memudahkan penyesuaian.
- Berikan insentif untuk mematuhi aturan, seperti waktu layar tambahan di akhir pekan untuk mematuhi batasan selama hari kerja.

B. Menyeimbangkan Penggunaan untuk Pendidikan dan Waktu Luang

- Bedakan antara penggunaan layar untuk produktif dan rekreasi.
- Pastikan perangkat yang digunakan untuk pekerjaan sekolah dipantau untuk menghindari gangguan.

C. Mengelola Waktu Layar Selama Liburan

- Gunakan liburan sebagai kesempatan untuk memberlakukan periode bebas layar yang lebih lama.
- Rencanakan aktivitas offline yang menarik seperti bepergian, berkemah, atau pengalaman budaya.

7. Mengevaluasi dan Menyesuaikan Aturan Waktu Layar

A. Tinjauan Berkala

- Secara berkala menilai efektivitas batasan waktu layar.
- Sesuaikan aturan berdasarkan kebutuhan, jadwal, dan teknologi keluarga yang terus berkembang.

B. Fleksibilitas

- Izinkan pengecualian sesekali, seperti menonton film atau kumpul keluarga virtual.
- Bersikaplah pengertian selama keadaan khusus, seperti pembelajaran daring atau bekerja jarak jauh.

8. Manfaat Batasan Waktu Layar yang Sehat

- Kesehatan yang Lebih Baik: Mengurangi risiko obesitas, ketegangan mata, dan masalah tidur.
- Hubungan yang Lebih Kuat: Lebih banyak peluang untuk komunikasi dan ikatan tatap muka.
- Fokus Mental yang Lebih Baik: Konsentrasi yang lebih baik untuk tugas akademis, profesional, dan kreatif.
- Kesejahteraan yang Lebih Baik: Peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik dan sosial.

Menetapkan batasan waktu layar yang sehat sangat penting untuk mempertahankan gaya hidup yang seimbang di dunia yang digerakkan secara digital. Dengan menetapkan pedoman yang jelas, mendorong aktivitas offline, dan mendorong komunikasi terbuka, keluarga dapat mengurangi efek buruk dari penggunaan layar yang berlebihan sekaligus menuai manfaat teknologi. Dengan konsistensi dan kolaborasi, strategi ini dapat memperkuat hubungan keluarga dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

3. Meningkatkan Komunikasi dan Hubungan

Tantangan: Ketergantungan yang berlebihan pada komunikasi digital melemahkan hubungan interpersonal dalam keluarga.⁶

Solusi:

- Pertemuan Keluarga: Jadwalkan pertemuan tatap muka mingguan untuk membahas hal-hal penting dan menjalin keakraban.
- Aktivitas Offline Bersama: Rencanakan aktivitas seperti memasak, hiking, atau permainan papan untuk memperkuat hubungan keluarga.

⁶ Loreta Huber, Monika Martinaitytė, 2022, Relationships in the Digital Age: Self-disclosure and Communication in Social Networking Sites, September 2022 European Integration Studies 1(16):24-40 European Integration Studies No. 16 / 2022, pp. 24-40 doi.org/10.5755/j01.eis.0.16.31632, Relationships in the Digital Age: Self-disclosure and Communication in Social Networking Sites Loreta Huber, Monika Martinaitytė Kaunas University of Technology, Lithuania, Faculty of Social Sciences, Arts and Humanities <http://dx.doi.org/10.5755/j01.eis.0.16.31632> DOI: <https://doi.org/10.5755/j01.eis.1.16.31632> Online: https://www.researchgate.net/publication/363317947_Relationships_in_the_Digital_Age_Self-disclosure_and_Communication_in_Social_Networking_Sites

- Gunakan Teknologi Secara Positif: Bagikan kalender keluarga digital atau aplikasi seperti Cozi untuk mengatur tugas dan aktivitas secara kolaboratif.

Meningkatkan Komunikasi dan Hubungan di Era Digital

Era digital telah mengubah cara keluarga berkomunikasi, yang sering kali menimbulkan peluang dan tantangan. Meskipun teknologi memfasilitasi koneksi instan, teknologi juga dapat menciptakan hambatan bagi interaksi yang bermakna. Memperkuat komunikasi dan hubungan dalam keluarga memerlukan penyeimbangan alat digital dengan upaya luring yang disengaja untuk menumbuhkan pemahaman, kepercayaan, dan hubungan emosional. Berikut adalah panduan komprehensif untuk meningkatkan komunikasi dan hubungan di antara anggota keluarga.

1. Memahami Peran Komunikasi dalam Hubungan

- Fondasi Hubungan: Komunikasi adalah landasan hubungan yang sehat, menumbuhkan kepercayaan, pemahaman, dan keintiman emosional.
- Dampak Teknologi:
 - ✓ Positif: Memungkinkan koneksi waktu nyata, terutama dalam hubungan jarak jauh.
 - ✓ Negatif: Penggunaan layar yang berlebihan dapat menyebabkan isolasi, kesalahpahaman, dan kurangnya waktu berkualitas.

2. Mengidentifikasi Hambatan Komunikasi Umum

- Gangguan Digital: Penggunaan perangkat yang berlebihan mengurangi perhatian selama percakapan.
- Salah Tafsir: Komunikasi berbasis teks dapat kurang bernada, yang menyebabkan kesalahpahaman.
- Kesenjangan Generasi: Perbedaan dalam gaya komunikasi yang disukai antara orang tua, remaja, dan anak-anak.
- Penghindaran Konflik: Menghindari diskusi tatap muka karena ketidaknyamanan atau ketakutan akan konfrontasi.

3. Strategi untuk Meningkatkan Komunikasi dan Hubungan

A. Prioritaskan Interaksi Tatap Muka

- Jadwalkan Waktu Keluarga: Dedikasikan waktu khusus untuk kegiatan keluarga tanpa gangguan digital (misalnya, makan malam keluarga atau malam permainan).
- Dorong Dialog Terbuka: Ciptakan ruang aman di mana setiap anggota merasa nyaman mengekspresikan pikiran dan emosi mereka.
- Berlatih Mendengarkan Secara Aktif:
 - ✓ Pertahankan kontak mata.
 - ✓ Tanggapi dengan empati dan pengertian.
 - ✓ Hindari menyela atau mengerjakan banyak tugas sekaligus selama percakapan.

B. Menyeimbangkan Komunikasi Digital dan Offline

- Gunakan Teknologi dengan Sadar:
 - ✓ Jadwalkan panggilan video dengan anggota keluarga yang jauh.
 - ✓ Bagikan pengalaman digital yang positif, seperti menonton film bersama secara online.
- Tetapkan Batasan:
 - ✓ Batasi penggunaan perangkat selama makan dan berkumpul keluarga.
 - ✓ Tetapkan jam "bebas layar" untuk mendorong interaksi tatap muka.

4. Membangun Koneksi Emosional

A. Mengekspresikan Rasa Syukur dan Penghargaan

- Secara teratur akui dan hargai usaha anggota keluarga, baik secara lisan maupun melalui gerakan.
- Bagikan afirmasi positif melalui pesan teks atau catatan tulisan tangan.

B. Melatih Empati

- Memahami dan memvalidasi emosi satu sama lain tanpa menghakimi.
- Ajari anak-anak pentingnya mengenali dan menghargai perasaan orang lain.

C. Menyelesaikan Konflik Secara Konstruktif

- Tangani masalah dengan segera dan penuh rasa hormat daripada menghindarinya.
- Fokus pada solusi daripada menyalahkan.
- Gunakan pernyataan "Saya" untuk mengungkapkan perasaan, seperti, "Saya merasa kesal ketika..." daripada bahasa yang menuduh.

5. Memanfaatkan Teknologi untuk Mempererat Hubungan

A. Berbagi Pengalaman Digital

- Mainkan gim daring bersama keluarga atau buat daftar putar bersama.
- Berkolaborasi dalam proyek digital, seperti membuat video keluarga atau mendesain buku kenangan.

B. Menggunakan Aplikasi untuk Keterlibatan Keluarga

- Aplikasi Komunikasi: Gunakan obrolan grup (misalnya, WhatsApp atau Slack) untuk tetap terhubung dan berbagi informasi terkini.
- Aplikasi Penjadwalan: Alat seperti Google Kalender dapat membantu mengoordinasikan kegiatan keluarga.

C. Tetap Terhubung dengan Keluarga Besar

- Selenggarakan reuni keluarga virtual melalui alat konferensi video seperti Zoom atau Skype.
- Buat album foto bersama untuk merayakan momen penting dan kenangan.

6. Mempererat Hubungan Melalui Kegiatan Bersama

A. Terlibat dalam Tugas Kolaboratif

- Masak makanan bersama, libatkan semua orang dalam prosesnya.
- Kerjakan proyek DIY, seperti dekorasi rumah atau berkebun.

B. Mendorong Hobi dan Minat

- Dukung minat masing-masing sambil menemukan aktivitas bersama untuk dinikmati sebagai keluarga.
- Hadiri acara satu sama lain, seperti pertandingan olahraga atau pertunjukan sekolah.

C. Menjadi Relawan Bersama

- Berpartisipasilah dalam proyek layanan masyarakat sebagai keluarga untuk membangun kerja sama tim dan nilai-nilai bersama.

7. Mengajarkan Keterampilan Komunikasi yang Efektif

A. Untuk Anak-anak

- Ajarkan tata krama dasar, seperti mengatakan "tolong" dan "terima kasih."
- Dorong mereka untuk bercerita untuk membantu mereka mengartikulasikan pikiran mereka.
- Skenario permainan peran untuk mengembangkan keterampilan penyelesaian konflik.

B. Untuk Remaja

- Bahas pentingnya etiket digital, seperti berkirim pesan teks dengan sopan dan penggunaan media sosial yang bertanggung jawab.
- Dorong mereka untuk berbagi pengalaman dan pendapat mereka selama diskusi keluarga.

C. Untuk Dewasa

- Contohkan kebiasaan komunikasi yang positif, seperti mendengarkan secara aktif dan mengatur emosi. • Minta masukan dari anggota keluarga untuk meningkatkan gaya komunikasi.

8. Mengatasi Tantangan dalam Komunikasi Keluarga

A. Mengatasi Kesalahpahaman

- Segera klarifikasi maksud jika konflik muncul akibat miskomunikasi.
- Hindari mengambil kesimpulan terburu-buru; mintalah klarifikasi jika tidak yakin.

B. Menjembatani Kesenjangan Generasi

- Bersikaplah terbuka untuk mempelajari minat anggota yang lebih muda, seperti tren gim atau media sosial.
- Bagikan cerita tentang sejarah atau tradisi keluarga untuk menciptakan rasa memiliki.

C. Mengelola Jadwal yang Padat

- Gunakan pertemuan keluarga untuk merencanakan dan memprioritaskan waktu bersama.
- Bersikaplah fleksibel dan sesuaikan gaya komunikasi untuk mengakomodasi jadwal yang berbeda.

9. Mengukur dan Merayakan Kemajuan

- Pemeriksaan Rutin: Adakan diskusi berkala untuk mengevaluasi pola komunikasi dan membuat penyesuaian yang diperlukan.
- Merayakan Keberhasilan: Akui peningkatan, seperti berkurangnya konflik atau peningkatan waktu berkualitas.
- Pertahankan Tradisi: Tetapkan ritual keluarga yang teratur, seperti makan malam hari Minggu atau kegiatan liburan, untuk memperkuat ikatan.

Meningkatkan komunikasi dan hubungan memerlukan kombinasi upaya luring yang disengaja, penggunaan teknologi yang cermat, dan pengembangan hubungan emosional. Dengan memprioritaskan interaksi tatap muka,

menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan memanfaatkan perangkat digital dengan tepat, keluarga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung yang menumbuhkan kepercayaan, pengertian, dan cinta. Di dunia yang serba cepat saat ini, praktik-praktik ini penting untuk membangun hubungan yang tangguh yang mampu bertahan menghadapi tantangan era digital.

4. Mengatasi Masalah Keamanan Online

Tantangan: Paparan terhadap cyberbullying, konten yang tidak pantas, atau predator online.

Solusi:

- Edukasi tentang Keamanan Siber: Ajari anggota keluarga tentang kata sandi yang kuat, mengenali upaya phishing, dan kebiasaan menjelajah yang aman.
- Kontrol Orang Tua: Gunakan alat untuk menyaring konten yang tidak pantas dan memantau perilaku daring sambil menghormati privasi.
- Dialog Terbuka: Ciptakan lingkungan tempat anak-anak merasa nyaman mendiskusikan pengalaman daring.

Mengatasi Masalah Keamanan Daring bagi Keluarga

Internet menawarkan banyak manfaat tetapi juga menimbulkan risiko seperti perundungan siber, pencurian identitas, konten yang tidak pantas, dan predator daring. Mengatasi masalah keamanan daring melibatkan langkah-langkah proaktif untuk melindungi anggota keluarga, terutama anak-anak, sekaligus memungkinkan mereka menggunakan sumber daya digital secara bertanggung jawab. Berikut adalah panduan terperinci untuk meningkatkan keamanan daring bagi keluarga.⁷

1. Memahami Risiko Keamanan Daring

A. Ancaman Umum

1. Perundungan siber:

⁷ Australian Government, 2022, Keeping children safe online Advice for parents and carers Online: www.onlinesafetycommission.com and [https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2022-03/Keeping%20children%20safe%20online%20-%20advice%20for%20parents%20and%20carers%20\(English\).pdf](https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2022-03/Keeping%20children%20safe%20online%20-%20advice%20for%20parents%20and%20carers%20(English).pdf)

- o Pelecehan atau perundungan melalui media sosial, aplikasi perpesanan, atau gim daring.

2. Konten yang Tidak Pantas:

- o Paparan materi yang mengandung kekerasan, seksual, atau berbahaya.

3. Predator Daring:

- o Orang asing yang mencoba memanipulasi atau mengeksploitasi anak-anak melalui interaksi daring.

4. Phishing dan Penipuan:

- o Situs web, email, atau pesan palsu yang bertujuan untuk mencuri informasi pribadi.

5. Pelanggaran Privasi:

- o Akses tidak sah ke data sensitif, seperti foto atau detail keuangan.

B. Kelompok Rentan

- Anak-anak: Kurangnya pengalaman dalam mengidentifikasi bahaya.
- Remaja: Meningkatnya penggunaan media sosial dan interaksi daring.
- Orang Tua/Orang Dewasa: Risiko phishing, penipuan, dan pencurian identitas.

2. Menciptakan Lingkungan Daring yang Aman

A. Menetapkan Aturan untuk Penggunaan Internet

1. Tetapkan Pedoman yang Jelas:

- o Tetapkan situs web, aplikasi, dan platform yang sesuai.
- o Batasi penggunaan internet selama waktu-waktu tertentu (misalnya, tidak boleh menjelajah internet larut malam).

2. Buat Perjanjian Keluarga:

- o Uraikan perilaku daring yang dapat diterima dan konsekuensi atas pelanggaran aturan.

B. Menggunakan Kontrol Orang Tua

1. Filter Konten:

- o Blokir situs web yang tidak pantas menggunakan perangkat lunak kontrol orang tua seperti Qustodio, Norton Family, atau Google SafeSearch.

2. Pembatasan Aplikasi dan Perangkat:

- o Batasi unduhan aplikasi dan pembelian dalam aplikasi.

3. Manajemen Waktu Layar:

- o Gunakan alat bawaan seperti Screen Time milik Apple atau Digital Wellbeing milik Google.

C. Mengawasi Aktivitas Daring

- 1. Memantau Penggunaan:

- o Tinjau riwayat penelusuran, penggunaan aplikasi, dan interaksi daring secara berkala.
- 2. Letakkan Perangkat di Area Bersama:
 - o Simpan komputer, tablet, atau konsol gim di tempat umum untuk memantau penggunaan.

3. Mendidik Anggota Keluarga tentang Keamanan Daring

A. Mengajarkan Anak-anak dan Remaja

1. Mengenali Risiko:
 - o Jelaskan bahaya berbagi informasi pribadi.
 - o Ajari mereka untuk mengenali dan melaporkan pesan atau tautan yang mencurigakan.
2. mempraktikkan Etika Digital:
 - o Dorong perilaku daring yang penuh rasa hormat dan bertanggung jawab.
 - o Cegah berbagi konten yang berbahaya atau tidak pantas.
3. Mempromosikan Kesadaran tentang Perundungan Siber:
 - o Ajari mereka untuk memblokir dan melaporkan pelaku perundungan.
 - o Dorong komunikasi terbuka tentang pengalaman perundungan apa pun.

B. Memberdayakan Orang Dewasa

1. Tetap Terinformasi:
 - o Pelajari tentang ancaman daring dan langkah-langkah keamanan terkini.
 - o Berpartisipasilah dalam lokakarya atau webinar tentang keamanan daring.
2. Mengidentifikasi Penipuan:
 - o Waspada terhadap email, pesan, atau panggilan yang tidak diminta yang meminta informasi pribadi.
 - o Gunakan metode pembayaran yang aman untuk transaksi daring.

4. Memperkuat Privasi dan Keamanan

A. Mengelola Pengaturan Privasi

1. Di Media Sosial:
 - o Sesuaikan pengaturan akun untuk membatasi akses ke informasi pribadi.
 - o Batasi audiens untuk kiriman dan foto ke kontak tepercaya.
2. Di Aplikasi dan Perangkat:

- o Nonaktifkan berbagi lokasi kecuali diperlukan.
- o Gunakan nama samaran alih-alih nama asli untuk profil daring.

B. Menggunakan Langkah-Langkah Keamanan yang Kuat

1. Kata Sandi yang Aman:
 - o Gunakan kata sandi yang unik dan rumit untuk setiap akun.
 - o Aktifkan autentikasi dua faktor (2FA) untuk keamanan tambahan.
2. Antivirus dan Firewall:
 - o Instal dan perbarui perangkat lunak antivirus untuk mencegah malware.
 - o Gunakan firewall untuk memblokir akses tidak sah ke perangkat.

C. Melindungi Informasi Keuangan

1. Transaksi Aman:
 - o Gunakan situs web tepercaya dengan HTTPS untuk belanja daring.
 - o Hindari menyimpan detail pembayaran di perangkat publik atau bersama.
2. Memantau Rekening Bank:
 - o Periksa secara berkala transaksi yang tidak sah.

5. Menanggapi Insiden Keamanan Daring

A. Menangani Perundungan Siber

1. Tindakan Segera:
 - o Blokir pelaku perundungan dan laporkan perilaku tersebut ke platform.
 - o Simpan bukti, seperti tangkapan layar, untuk tindakan lebih lanjut.
2. Mendukung Korban:
 - o Berikan dukungan emosional dan dorong komunikasi terbuka.
 - o Cari bantuan profesional jika perundungan memengaruhi kesehatan mental.

B. Menangani Pelanggaran Privasi

1. Identifikasi Pelanggaran:
 - o Tentukan informasi apa yang telah disusupi.
2. Ambil Tindakan:
 - o Ubah kata sandi segera.
 - o Beri tahu bank atau penyedia layanan jika informasi keuangan bocor.

C. Melaporkan Ancaman

1. Kepada Pihak Berwenang:
 - o Laporkan insiden serius seperti predator daring atau pencurian identitas ke penegak hukum.
2. Kepada Platform:
 - o Gunakan alat pelaporan yang disediakan oleh media sosial atau platform game.

6. Mempromosikan Budaya Keselamatan

A. Mendorong Komunikasi Terbuka

- Ciptakan ruang aman bagi anggota keluarga untuk mendiskusikan pengalaman daring tanpa takut dihakimi atau dihukum.
- Tanyakan secara berkala kepada anak-anak tentang aktivitas digital mereka.

B. Memberikan Contoh Positif

- Jadilah contoh perilaku daring yang aman dan penuh hormat sebagai orang tua atau wali.
- Hindari penggunaan layar yang berlebihan dan utamakan interaksi luring.

C. Tetap Update

- Ikuti terus tren di platform daring dan risiko yang muncul.
- Bergabunglah dengan forum keselamatan daring atau grup komunitas untuk mendapatkan kiat dan informasi terbaru.

7. Memanfaatkan Alat dan Sumber Daya Keselamatan Daring

A. Perangkat Lunak Kontrol Orang Tua

- Contoh: Net Nanny, Bark, dan FamilyTime.
- Fitur: Memfilter konten, memantau aktivitas, dan mengelola waktu layar.

B. Platform Pendidikan

- Situs web seperti Common Sense Media menyediakan panduan tentang praktik daring yang aman.
- Sumber daya pemerintah, seperti dari National Cyber Security Centre (NCSC), menawarkan panduan keselamatan gratis.

C. Program Sekolah dan Komunitas

- Bermitra dengan sekolah untuk melaksanakan lokakarya literasi dan keselamatan digital.
- Mendorong partisipasi dalam inisiatif keselamatan yang dipimpin oleh komunitas.

Mengatasi masalah keselamatan daring memerlukan pendekatan proaktif dan kolaboratif. Dengan menetapkan aturan yang jelas, mendidik anggota keluarga, dan memanfaatkan perangkat untuk mengelola risiko, keluarga dapat menciptakan lingkungan digital yang lebih aman. Komunikasi terbuka dan pemantauan yang konsisten merupakan kunci untuk membangun kepercayaan dan memastikan bahwa semua anggota menavigasi dunia digital secara bertanggung jawab. Upaya ini tidak hanya melindungi dari potensi bahaya tetapi juga menumbuhkan budaya keselamatan dan rasa saling menghormati.

5. Menyeimbangkan Pekerjaan, Sekolah, dan Kehidupan Rumah⁸

Tantangan: Pekerjaan jarak jauh dan pembelajaran daring mengaburkan batasan antara kehidupan profesional, akademis, dan pribadi.

Solusi:

- Tetapkan Batasan yang Jelas: Ciptakan ruang terpisah untuk bekerja, belajar, dan bersantai di dalam rumah.
- Jadwal Fleksibel: Izinkan anggota keluarga menyesuaikan jadwal mereka untuk mengakomodasi kebutuhan masing-masing.
- Dorong Istirahat: Dorong istirahat teratur dari layar untuk mencegah kelelahan.

Menyeimbangkan Pekerjaan, Sekolah, dan Kehidupan Rumah

Tangga: Panduan Lengkap
Menyeimbangkan tuntutan pekerjaan, sekolah, dan kehidupan rumah tangga dapat menjadi tantangan, terutama di era digital yang serba cepat. Manajemen waktu, komunikasi, dan penentuan prioritas yang efektif sangat penting untuk menjaga produktivitas, kesejahteraan, dan hubungan yang sehat. Berikut adalah panduan terperinci untuk mencapai keseimbangan ini.

⁸ Jessica M Nicklin, Emily J. Meachon, Laurel A Mcnall, 2019, Balancing Work, School, and Personal Life among Graduate Students: A Positive Psychology Approach, November 2019 Applied Research in Quality of Life 14(5):1265-1286 DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9650-z> Online: https://www.researchgate.net/publication/326597422_Balancing_Work_School_and_Personal_Life_among_Graduate_Students_A_Positive_Psychology_Approach

1. Memahami Tantangannya

A. Stresor Umum

1. Tanggung Jawab yang Bertumpang Tindih:
 - o Memenuhi tenggat waktu untuk pekerjaan atau sekolah sambil mengelola kewajiban keluarga.
2. Kendala Waktu:
 - o Waktu terbatas untuk perawatan pribadi, relaksasi, atau hobi.
3. Ketegangan Emosional:
 - o Stres dan kecemasan karena harus menjalankan banyak peran.
4. Dinamika Keluarga yang Terganggu:
 - o Waktu berkualitas dengan orang terkasih berkurang karena jadwal yang padat.

B. Dampak Ketidakseimbangan

- Kelelahan dan kelelahan.
- Hubungan yang tegang.
- Kinerja akademis atau profesional yang menurun.
- Efek negatif pada kesehatan mental dan fisik.

2. Menetapkan Prioritas

A. Mengidentifikasi Nilai-Nilai Inti

1. Tentukan apa yang paling penting (misalnya, keluarga, karier, pendidikan, atau pertumbuhan pribadi).
2. Sejajarkan aktivitas harian dengan prioritas ini.

B. Menetapkan Sasaran yang Realistis

1. Jangka pendek:
 - o Menyelesaikan tugas-tugas tertentu seperti menyerahkan laporan kerja atau menyelesaikan proyek sekolah.
2. Jangka panjang:
 - o Meraih kemajuan karier, lulus dari suatu program, atau mempertahankan kehidupan rumah tangga yang harmonis.

C. Belajar Mengatakan Tidak

1. Hindari komitmen berlebihan terhadap aktivitas atau tanggung jawab.
2. Fokus pada tugas-tugas yang selaras dengan tujuan dan nilai-nilai Anda.

3. Membuat Jadwal Terstruktur

A. Teknik Manajemen Waktu

1. Gunakan Perencana atau Kalender:

- o Jadwalkan jam kerja, waktu kelas, aktivitas keluarga, dan waktu istirahat pribadi.
- 2. Tetapkan Batas Waktu:
 - o Alokasikan waktu untuk setiap tugas dan patuhi batas waktu.
- 3. Prioritaskan Tugas:
 - o Gunakan Matriks Eisenhower untuk mengkategorikan tugas sebagai mendesak, penting, atau opsional.

B. Membangun Rutinitas dan Konsistensi

- 1. Rutinitas Pagi:
 - o Mulailah hari dengan aktivitas yang memberi Anda energi, seperti olahraga atau meditasi.
- 2. Rutinitas Malam:
 - o Bersantailah dengan waktu bersama keluarga, membaca, atau bersantai sebelum tidur.

C. Memanfaatkan Teknologi

- 1. Gunakan aplikasi seperti Trello, Asana, atau Google Calendar untuk manajemen tugas.
- 2. Tetapkan pengingat untuk tenggat waktu atau janji temu yang penting.

4. Meningkatkan Komunikasi

A. Dalam Keluarga

- 1. Adakan Pertemuan Keluarga:
 - o Diskusikan jadwal, tanggung jawab, dan acara mendatang.
- 2. Bagikan Tanggung Jawab:
 - o Delegasikan tugas-tugas rumah tangga untuk memastikan semua orang berkontribusi.
- 3. Bersikaplah Transparan:
 - o Jelaskan beban kerja atau komitmen belajar Anda untuk mengelola ekspektasi.

B. Dengan Pemberi Kerja dan Pendidik

- 1. Negosiasikan Fleksibilitas:
 - o Minta opsi kerja jarak jauh, jam kerja yang dapat disesuaikan, atau tenggat waktu yang diperpanjang bila diperlukan.
- 2. Komunikasikan Tantangan:
 - o Beri tahu supervisor atau profesor tentang konflik dan usulkan solusi.

5. Menjaga Keseimbangan Kerja-Kehidupan

A. Menetapkan Batasan

- 1. Pekerjaan:

- o Hindari memeriksa email atau bekerja setelah jam yang ditentukan.
- 2. Sekolah:
 - o Dedikasikan waktu khusus untuk belajar dan patuhi itu.
- 3. Rumah:
 - o Matikan notifikasi terkait pekerjaan atau sekolah selama waktu keluarga.

B. Prioritaskan Waktu Berkualitas

1. Rencanakan acara keluarga atau kegiatan selama akhir pekan atau hari libur.
2. Jadwalkan pemeriksaan rutin dengan orang-orang terkasih untuk menjaga hubungan emosional.

6. Mengatasi Stres

A. Mempraktikkan Perawatan Diri

1. Kesehatan Fisik:
 - o Berolahraga secara teratur dan pertahankan pola makan yang seimbang.
2. Kesehatan Mental:
 - o Berlatih kesadaran, meditasi, atau menulis jurnal.
3. Istirahat yang Cukup:
 - o Usahakan tidur selama 7–8 jam setiap malam.

B. Mencari Dukungan

1. Andalkan teman, keluarga, atau kolega untuk mendapatkan bantuan selama masa-masa sulit.
2. Pertimbangkan bantuan profesional, seperti terapi atau konseling, jika stres menjadi sangat berat.

7. Beradaptasi Selama Transisi

A. Transisi Peran

1. Dari Kantor ke Rumah:
 - o Gunakan rutinitas "mematikan" mental, seperti berganti pakaian atau mendengarkan musik.
2. Dari Sekolah ke Rumah:
 - o Renungkan pembelajaran Anda dan alihkan fokus ke kehidupan pribadi.

B. Mengelola Perubahan yang Tak Terduga

1. Bersiaplah menghadapi gangguan, seperti tuntutan pekerjaan yang tiba-tiba atau keadaan darurat keluarga, dengan membangun fleksibilitas dalam jadwal Anda.
2. Tetap tenang dan tetapkan kembali prioritas tugas sesuai kebutuhan.

8. Mengajarkan Tanggung Jawab kepada Anggota Keluarga

A. Untuk Anak-anak

1. Tugas Pekerjaan Rumah:
 - o Berikan tugas yang sesuai dengan usia untuk mengajarkan tanggung jawab.
2. Manajemen Waktu:
 - o Bantu mereka membuat jadwal untuk pekerjaan rumah dan bermain.

B. Untuk Remaja

1. Dorong kemandirian dengan membiarkan mereka mengatur jadwal mereka sendiri.
2. Ajarkan tanggung jawab finansial dengan melibatkan mereka dalam penganggaran atau menabung.

C. Untuk Pasangan/Pasangan

1. Bagi tugas rumah tangga dan tanggung jawab mengasuh anak secara merata.
2. Dukung tujuan satu sama lain dengan menyesuaikan jadwal bila perlu.

9. Mengukur dan Menyesuaikan Kemajuan

A. Pemeriksaan Rutin

1. Menilai apa yang berhasil dan apa yang perlu ditingkatkan.
2. Ubah jadwal atau pendekatan Anda berdasarkan umpan balik.

B. Merayakan Prestasi

1. Kenali dan berikan penghargaan untuk pencapaian penting, seperti menyelesaikan satu semester atau proyek besar.
2. Bagikan keberhasilan dengan keluarga Anda untuk menumbuhkan rasa kerja sama tim.

Menyeimbangkan pekerjaan, sekolah, dan kehidupan rumah tangga memerlukan perencanaan yang matang, komunikasi yang jelas, dan komitmen untuk menjaga keselarasan di antara prioritas yang saling bersaing. Dengan menetapkan batasan, mengelola waktu secara efektif, dan menumbuhkan lingkungan yang mendukung, keluarga dapat menghadapi tantangan kehidupan modern sambil memelihara hubungan dan mencapai tujuan mereka.

6. Membina Kesejahteraan Digital

Tantangan: Penggunaan media sosial dan gim yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.⁹

Solusi:

- Hari Detoks Digital: Rencanakan satu hari dalam seminggu di mana keluarga meminimalkan atau menghindari penggunaan teknologi.
- Dorong Aktivitas Fisik: Perkenalkan hobi seperti olahraga, berkebun, atau kerajinan tangan untuk mengurangi ketergantungan pada layar.
- Dukungan Kesehatan Mental: Tawarkan konseling profesional atau diskusi keluarga untuk mengatasi kecanduan dan stres digital.

Membina Kesejahteraan Digital: Panduan Rinci

Kesejahteraan digital mengacu pada pemeliharaan hubungan yang sehat dengan teknologi, memastikan bahwa penggunaannya meningkatkan, alih-alih mengurangi, kesehatan fisik, emosional, dan sosial kita. Di dunia yang sangat terhubung saat ini, membina kesejahteraan digital sangat penting bagi keluarga untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi sambil menjaga hubungan pribadi, kesehatan mental, dan produktivitas. Berikut adalah penjelasan terperinci tentang cara membina kesejahteraan digital bagi individu dan keluarga.

1. Memahami Kesejahteraan Digital

A. Aspek Utama

1. Penggunaan Teknologi yang Seimbang:
 - o Memastikan teknologi meningkatkan produktivitas, pembelajaran, dan hubungan sosial tanpa menyebabkan penggunaan berlebihan atau ketergantungan.
2. Batasan yang Sehat:
 - o Menetapkan batasan untuk mencegah teknologi mengganggu kehidupan sehari-hari, hubungan, atau kesehatan mental.

⁹ Thoriq Tri Prabowo, Jirarat Sitthiworachart, Kanyarat Sriwisathiyakun, 2024, Fostering student digital wellbeing through digital storytelling integrated with peer assessment, August 2024 Education and Information Technologies DOI: <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12950-2> Online: https://www.researchgate.net/publication/383179376_Fostering_student_digital_wellbeing_through_digital_storytelling_integrated_with_peer_assessment

3. Interaksi yang Sadar:

- o Menggunakan perangkat digital secara sengaja, bukan sebagai refleks atau pengalih perhatian.

B. Tantangan Digital Umum

1. Kecanduan Layar:

- o Penggunaan layar yang berlebihan menyebabkan pengabaian aktivitas offline.

2. Kelebihan Informasi:

- o Merasa kewalahan dengan masuknya informasi dan notifikasi yang terus-menerus.

3. Isolasi Sosial:

- o Menghabiskan lebih banyak waktu daring daripada berinteraksi secara langsung.

4. Masalah Fisik:

- o Masalah seperti ketegangan mata, postur tubuh yang buruk, atau kurang olahraga karena terlalu lama menggunakan layar.

2. Menetapkan Batasan yang Sehat

A. Membatasi Waktu Menggunakan Layar

1. Batasan Harian:

- o Tetapkan jumlah jam maksimum untuk penggunaan layar yang tidak penting.

2. Jadwal Istirahat:

- o Ikuti aturan 20-20-20: setiap 20 menit, istirahatlah selama 20 detik dan lihat sesuatu yang berjarak 20 kaki.

B. Menetapkan Zona Bebas Teknologi

1. Ruang Fisik:

- o Hindari penggunaan perangkat di kamar tidur, ruang makan, atau selama acara kumpul keluarga.

2. Zona Waktu:

- o Terapkan aturan seperti tidak boleh menggunakan teknologi saat makan atau dalam waktu satu jam sebelum tidur.

C. Menghindari Multitasking

- 1. Fokus pada satu aktivitas dalam satu waktu, baik itu pekerjaan, belajar, atau bersantai.

- 2. Matikan notifikasi atau gunakan mode "Jangan Ganggu" untuk meminimalkan gangguan.

3. Mendorong Penggunaan Teknologi yang Sadar

A. Penggunaan yang Disengaja

- 1. Keterlibatan yang Bertujuan:

- o Tanyakan pada diri Anda sendiri mengapa Anda menggunakan perangkat (misalnya, untuk bekerja, bersantai, atau berkomunikasi).
- 2. Hindari Menggulir Tanpa Sadar:
 - o Batasi waktu yang dihabiskan pada aplikasi yang dirancang untuk membuat ketagihan, seperti media sosial.

B. Detoksifikasi Digital

- 1. Istirahat Teratur:
 - o Jadwalkan waktu offline untuk hobi, olahraga, atau jalan-jalan di alam.
- 2. Hari Tanpa Layar:
 - o Dedikasikan satu hari dalam seminggu untuk mematikan semua perangkat.

4. Prioritaskan Kesehatan Emosional dan Mental

A. Mengelola Konten Online

- 1. Filter Konten:
 - o Berlangganan saluran yang positif dan membangkitkan semangat dan berhenti mengikuti sumber-sumber negatif atau stres.
- 2. Batasi Konsumsi Berita:
 - o Hindari paparan berita yang menyedihkan secara terus-menerus; alokasikan waktu khusus untuk mengikuti perkembangan terkini.

B. Mengurangi Tekanan Media Sosial

- 1. Hindari Perbandingan:
 - o Ingatlah bahwa media sosial sering kali menggambarkan kehidupan yang ideal, bukan realistis.
- 2. Kontrol Penggunaan:
 - o Gunakan alat seperti pelacak waktu untuk memantau dan membatasi penggunaan media sosial.

C. Mencari Dukungan

- 1. Bicarakan dengan teman atau keluarga tentang stres yang terkait dengan penggunaan teknologi.
- 2. Pertimbangkan terapi atau konseling jika teknologi berdampak signifikan pada kesehatan mental.

5. Mempromosikan Kebiasaan Fisik yang Sehat

A. Praktik Ergonomis

- 1. Gunakan kursi dan meja yang mendukung postur tubuh yang baik.
- 2. Letakkan layar setinggi mata untuk menghindari ketegangan leher.

B. Dorong Pergerakan

1. Beristirahatlah secara teratur untuk berdiri, meregangkan tubuh, atau bergerak.
2. Sertakan aktivitas fisik seperti yoga atau berjalan kaki dalam rutinitas harian Anda.

C. Melindungi Mata

1. Gunakan filter cahaya biru pada perangkat untuk mengurangi ketegangan mata.
2. Ikuti aturan 20-20-20 untuk mengistirahatkan mata Anda secara berkala.

6. Memperkuat Hubungan Keluarga

A. Aktivitas Bersama

1. Rencanakan aktivitas keluarga tanpa layar, seperti permainan papan, olahraga luar ruangan, atau memasak bersama.
2. Tonton film atau mainkan gim video sebagai satu keluarga untuk menjadikan teknologi sebagai pengalaman yang mempererat hubungan.

B. Komunikasi Terbuka

1. Diskusikan dampak teknologi pada kehidupan keluarga.
2. Buat rencana kesejahteraan digital keluarga dengan masukan dari semua anggota.

C. Memberi Contoh

1. Orang tua dan wali harus menjadi contoh kebiasaan teknologi yang sehat.
2. Hindari penggunaan perangkat selama waktu keluarga untuk menciptakan preseden yang positif.

7. Memanfaatkan Teknologi untuk Kesejahteraan

A. Menggunakan Alat Produktivitas

1. Aplikasi seperti Forest atau Focus@Will mendorong pekerjaan atau belajar yang terfokus.
2. Alat manajemen waktu seperti Todoist atau Trello membantu mengatur tugas secara efisien.

B. Menjelajahi Aplikasi Kesehatan

1. Aplikasi meditasi seperti Headspace atau Calm meningkatkan kesejahteraan mental.
2. Pelacak kebugaran mendorong aktivitas fisik secara teratur.

C. Sumber Daya Pendidikan

1. Kursus atau tutorial daring dapat meningkatkan pembelajaran dan pengembangan keterampilan.

2. Platform seperti Khan Academy atau Duolingo mendukung pertumbuhan pendidikan.

8. Memantau dan Menyesuaikan Kebiasaan

A. Tinjauan Berkala

1. Evaluasi kebiasaan teknologi Anda secara berkala dan dampaknya terhadap kesejahteraan.
2. Sesuaikan batas waktu layar atau pola penggunaan sesuai kebutuhan.

B. Melibatkan Semua Orang

1. Dorong semua anggota keluarga untuk berbagi pengalaman mereka dengan teknologi.
2. Bersama-sama menyempurnakan rencana kesejahteraan digital keluarga.

9. Manfaat Kesejahteraan Digital

- Kesehatan Mental yang Lebih Baik:
Mengurangi stres dan kecemasan akibat penggunaan berlebihan atau paparan konten negatif.
- Hubungan yang Lebih Kuat:
Ikatan keluarga dan sosial yang lebih erat karena interaksi yang bermakna.
- Produktivitas yang Lebih Baik:
Penggunaan teknologi yang terfokus dan disengaja untuk bekerja atau belajar.
- Peningkatan Kesehatan Fisik:
Mengurangi kelelahan akibat layar dan gaya hidup yang lebih aktif.

Membina kesejahteraan digital adalah tentang menciptakan hubungan yang seimbang dan disengaja dengan teknologi. Dengan menetapkan batasan, memprioritaskan kesehatan mental dan fisik, dan memanfaatkan teknologi untuk tujuan yang positif, keluarga dapat menikmati manfaat dunia digital sekaligus meminimalkan potensi kekurangannya. Pendekatan yang seimbang ini memastikan bahwa teknologi tetap menjadi alat untuk peningkatan, bukan sumber gangguan.

7. Membangun Keterampilan Digital Bersama

Tantangan: Akses atau pemahaman yang tidak merata terhadap kemajuan digital dapat menciptakan kesenjangan dalam kekompakan keluarga.¹⁰

Solusi:

- Proyek Pembelajaran Kolaboratif: Terlibat dalam proyek pengodean, blog, atau penyuntingan video sebagai satu keluarga.
- Mendukung Tujuan Karier dan Pendidikan: Membantu anak-anak menggunakan teknologi untuk pengembangan akademis dan karier.

Membangun Keterampilan Digital Bersama

Seiring dengan perkembangan pesat lanskap digital dalam keluarga, membangun keterampilan digital bersama-sama menumbuhkan kemampuan beradaptasi, ketahanan, dan pertumbuhan bersama. Mengembangkan keterampilan ini secara kolaboratif memperkuat ikatan keluarga, memastikan literasi digital, dan memberdayakan setiap anggota untuk menggunakan teknologi secara efektif dan aman. Berikut ini adalah pendekatan terperinci untuk menumbuhkan keterampilan digital sebagai sebuah keluarga.

1. Pentingnya Membangun Keterampilan Digital Bersama

A. Beradaptasi dengan Dunia Digital

- Teknologi memainkan peran penting dalam pendidikan, komunikasi, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari. Mengembangkan keterampilan digital memastikan keluarga dapat beradaptasi dengan perubahan ini dengan percaya diri.

B. Menjembatani Kesenjangan Generasi

- Pembelajaran kolaboratif membantu menutup kesenjangan digital antargenerasi, memastikan bahwa semua anggota keluarga, dari anak-anak hingga manula, sama-sama mahir.

¹⁰ Sorin NASTASIA, Nicolae MOROIANU, Alexandra Constantin, Cristian STANA, 2024, Building Digital Skills through Digitalisation of Education, Conference: The International Conference on Economics and Social Sciences September 2024 DOI: <https://doi.org/10.24818/ICES/2024/077> Online: https://www.researchgate.net/publication/383892667_Building_Digital_Skills_through_Digitalization_of_Education

C. Mempromosikan Kolaborasi dan Ikatan

- Bekerja bersama untuk mempelajari keterampilan digital meningkatkan kerja tim dan komunikasi, menciptakan peluang untuk pencapaian bersama dan waktu berkualitas.

D. Meningkatkan Keselamatan dan Keamanan

- Pemahaman yang menyeluruh terhadap perangkat dan praktik digital mengurangi risiko ancaman daring seperti penipuan, pelanggaran privasi, dan perundungan siber.

2. Mengidentifikasi Keterampilan Digital Utama untuk Keluarga

A. Literasi Digital Dasar

1. Pengoperasian Perangkat:
 - o Belajar menggunakan ponsel pintar, tablet, komputer, dan perangkat lain secara efektif.
2. Keterampilan Perangkat Lunak Dasar:
 - o Menggunakan pengolah kata, lembar kerja, dan alat presentasi seperti Microsoft Word, Excel, dan PowerPoint.
3. Navigasi Internet:
 - o Memahami cara menjelajah dengan aman, menggunakan mesin pencari secara efektif, dan mengenali sumber yang kredibel.

B. Keterampilan Komunikasi

1. Pesan Digital:
 - o Menggunakan platform seperti WhatsApp, Telegram, atau email untuk tetap terhubung.
2. Konferensi Video:
 - o Menavigasi alat seperti Zoom, Google Meet, atau Microsoft Teams untuk rapat virtual atau panggilan keluarga.

C. Keamanan Siber dan Privasi

1. Manajemen Kata Sandi:
 - o Membuat kata sandi yang kuat dan menggunakan pengelola kata sandi.
2. Mengenali Penipuan:
 - o Mengidentifikasi upaya phishing, situs web palsu, dan email palsu.
3. Berbagi dengan Aman:
 - o Memahami informasi pribadi apa yang boleh dan tidak boleh dibagikan secara daring.

D. Keterampilan Lanjutan

1. Alat Kreatif:

- o Menggunakan platform desain grafis seperti Canva atau perangkat lunak penyuntingan foto seperti Adobe Photoshop.
- 2. Pengodean dan Pemrograman:
 - o Memperkenalkan keterampilan pengodean dasar dengan alat seperti Scratch, Python, atau JavaScript.
- 3. Pembuatan Konten Digital:
 - o Mempelajari cara membuat blog, video, atau podcast menggunakan platform seperti WordPress atau YouTube.

3. Strategi untuk Membangun Keterampilan Digital Bersama

A. Membuat Rencana Pembelajaran Digital Keluarga

1. Menilai Keterampilan Saat Ini:
 - o Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan setiap anggota keluarga dalam keterampilan digital.
2. Menetapkan Sasaran:
 - o Menetapkan tujuan pembelajaran yang jelas, seperti menguasai panggilan video atau membuat situs web keluarga.
3. Alokasikan Waktu:
 - o Dedikasikan waktu rutin untuk sesi pembelajaran sebagai satu keluarga.

B. Jelajahi Sumber Daya Daring

1. Platform Pendidikan:
 - o Gunakan situs web seperti Coursera, Khan Academy, atau LinkedIn Learning untuk mengakses kursus.
2. Tutorial Video:
 - o Platform seperti YouTube menawarkan tutorial gratis tentang berbagai keterampilan digital.
3. Alat Interaktif:
 - o Aplikasi seperti TypingClub untuk keterampilan mengetik atau Codecademy untuk pengodean membuat pembelajaran menjadi menyenangkan dan menarik.

C. Belajar dengan Melakukan

1. Proyek Keluarga:
 - o Berkolaborasi dalam membuat blog keluarga, album foto digital, atau halaman media sosial.
2. Selesaikan Masalah Kehidupan Nyata:
 - o Gunakan alat digital untuk merencanakan liburan, mengelola anggaran rumah tangga, atau menjadwalkan acara keluarga.

D. Dorong Pengajaran Lintas Generasi

1. Yang Lebih Muda Mengajar Yang Lebih Tua:
 - o Anak-anak dan remaja dapat mengajari kakek-nenek dan orang tua tentang media sosial atau aplikasi telepon pintar.
2. Yang Lebih Tua Mengajar Yang Lebih Muda:
 - o Orang dewasa dapat membimbing anak-anak dalam praktik daring yang aman, alat produktivitas, dan pemikiran kritis tentang informasi daring.

4. Memanfaatkan Alat dan Aktivitas

A. Permainan dan Aplikasi

1. Permainan Edukatif:
 - o Libatkan anak-anak dengan permainan seperti Prodigy (matematika) atau Minecraft Education Edition (kreativitas dan pemecahan masalah).
2. Aplikasi Pengembangan Keterampilan:
 - o Gunakan Duolingo untuk pembelajaran bahasa, Skillshare untuk kursus kreatif, atau Khan Academy Kids untuk pelajar yang lebih muda.

B. Latihan Simulasi

- Buat skenario simulasi seperti mengenali email phishing atau melakukan belanja daring yang aman untuk melatih keterampilan di dunia nyata.

C. Lokakarya dan Kelas

1. Kelas Lokal:
 - o Hadiri lokakarya komunitas tentang topik seperti keamanan siber atau keterampilan komputer dasar.
2. Kelas Daring:
 - o Mendaftar di kursus virtual bersama, yang memungkinkan fleksibilitas dan aksesibilitas.

5. Mengatasi Tantangan

A. Kurangnya Waktu

- Solusi: Bagi pembelajaran menjadi sesi-sesi yang singkat dan mudah dikelola yang sesuai dengan jadwal yang padat.

B. Tingkat Keterampilan yang Beragam

- Solusi: Tetapkan peran berdasarkan tingkat keterampilan, yang memungkinkan anggota yang lebih kuat untuk membimbing yang lain.

C. Resistensi terhadap Pembelajaran

- Solusi: Soroti manfaat pribadi, seperti terhubung dengan teman di media sosial atau mengelola tugas rumah tangga dengan lebih efisien.

6. Mengukur Kemajuan dan Merayakan Keberhasilan

A. Penilaian Rutin

1. Uji keterampilan secara berkala, seperti menulis email, mengedit dokumen, atau menavigasi aplikasi baru.
2. Renungkan peningkatan dan area yang memerlukan lebih banyak perhatian.

B. Rayakan Tonggak Sejarah

1. Adakan perayaan kecil untuk pencapaian, seperti menyelesaikan kursus online atau menguasai alat baru.
2. Bagikan pencapaian dengan keluarga besar atau teman untuk mendorong motivasi.

7. Manfaat Jangka Panjang dari Membangun Keterampilan Digital Bersama

A. Anggota Keluarga yang Berdaya

- Setiap anggota menjadi mandiri dan percaya diri dalam menggunakan alat digital.

B. Hubungan yang Diperkuat

- Pembelajaran kolaboratif menumbuhkan kerja sama tim, komunikasi, dan saling mendukung.

C. Kesiapan untuk Masa Depan

- Keluarga tetap siap menghadapi kemajuan teknologi dan tuntutan masyarakat digital.

Membangun keterampilan digital bersama sebagai satu keluarga bukan hanya kebutuhan praktis, tetapi juga pengalaman yang berharga. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan kolaboratif, keluarga dapat menyambut era digital dengan percaya diri. Melalui pembelajaran bersama, komunikasi yang efektif, dan memanfaatkan perangkat yang tepat, keluarga dapat mengubah teknologi menjadi sumber pertumbuhan, pemberdayaan, dan koneksi, yang memastikan keberhasilan dan keharmonisan dalam dunia yang digerakkan oleh teknologi.

8. Memperkuat Nilai-Nilai Budaya dan Etika

Tantangan: Paparan berlebihan terhadap budaya dan gagasan global dapat melemahkan nilai-nilai dan tradisi keluarga.¹¹

Solusi:

- Kegiatan Budaya: Menggunakan perangkat digital untuk mengeksplorasi warisan keluarga, seperti membuat pohon keluarga digital.
- Penggunaan Teknologi yang Etis: Membahas topik-topik seperti hak cipta, plagiarisme, dan perilaku daring yang penuh rasa hormat.
- Menyeimbangkan Modernitas dan Tradisi: Menggabungkan ritual keluarga tradisional dengan perangkat digital, seperti menggunakan aplikasi untuk praktik spiritual bersama.

Memperkuat Nilai-Nilai Budaya dan Etika di Era Digital

Di dunia yang semakin dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan konektivitas digital yang pesat, melestarikan dan memperkuat nilai-nilai budaya dan etika sangatlah penting. Nilai-nilai ini berfungsi sebagai landasan bagi identitas pribadi, keharmonisan masyarakat, dan pengambilan keputusan etis.

Berikut adalah panduan terperinci untuk membina nilai-nilai budaya dan etika di era digital.

1. Memahami Nilai-Nilai Budaya dan Etika

A. Definisi

1. Nilai-Nilai Budaya:

- o Kepercayaan, tradisi, dan praktik bersama yang mendefinisikan suatu komunitas atau masyarakat.
- o Contohnya termasuk rasa hormat kepada orang yang lebih tua, keramahtamahan, dan perayaan warisan.

2. Nilai-Nilai Etika:

- o Prinsip-prinsip yang memandu apa yang benar atau salah, membentuk perilaku dan interaksi.
- o Contohnya termasuk kejujuran, integritas, keadilan, dan empati.

¹¹ Dela Khoirul Ainia, 2024, The Role of Digital Ethics in Strengthening Character Education in the Digital Age Peran Etika Digital dalam Upaya Penguatan Pendidikan Karakter di Era Digital, PAKAR Pendidikan p-ISSN: 1693-2226 ; e-ISSN: 2303-2219 Vol. 22, No. 2, July 2024 Page. 142-150 <http://pakar.pkm.unp.ac.id/> DOI: <https://doi.org/10.24036/pakar.v22i2.528> Online: <http://pakar.pkm.unp.ac.id/index.php/pakar/article/view/528>

B. Tantangan di Era Digital

1. Globalisasi:
 - o Paparan terhadap budaya yang beragam dapat menyebabkan pengenceran atau hilangnya tradisi lokal.
2. Dilema Etika:
 - o Isu-isu seperti privasi, misinformasi, dan perundungan siber menantang pengambilan keputusan etis.
3. Homogenisasi Budaya:
 - o Dominasi budaya tertentu secara daring dapat membayangi budaya minoritas atau lokal.

2. Mempromosikan Nilai-Nilai Budaya

- A. Pelestarian Tradisi Secara Digital
 1. Digitalisasi Warisan:
 - o Gunakan teknologi untuk mendokumentasikan dan berbagi seni, musik, sastra, dan cerita rakyat setempat.
 - o Platform seperti YouTube dan podcast dapat menyebarkan konten budaya secara global.
 2. Acara Budaya Virtual:
 - o Selenggarakan festival, pameran, atau webinar daring untuk merayakan tradisi.
- B. Mendidik Generasi Muda
 1. Menggabungkan Studi Budaya:
 - o Ajarkan sejarah dan praktik budaya di sekolah dan melalui platform digital.
 2. Pembelajaran Interaktif:
 - o Gunakan aplikasi, permainan, atau VR untuk melibatkan kaum muda dalam pengalaman budaya, seperti tur museum virtual.
- C. Merayakan Keberagaman
 1. Mendorong Pertukaran Lintas Budaya:
 - o Mempromosikan pemahaman dan rasa hormat melalui kolaborasi internasional atau forum daring.
 2. Menyorot Narasi Lokal:
 - o Memberdayakan suara lokal untuk berbagi cerita dan tradisi mereka di media sosial.

3. Menjunjung Tinggi Nilai-Nilai Etika

- A. Mempromosikan Etika Digital
 1. Mendidik tentang Etika Siber:

- o Mengajarkan perilaku daring yang penuh rasa hormat, seperti menghindari pelecehan, plagiarisme, atau menyebarkan informasi yang salah.
- 2. Mendorong Akuntabilitas:
 - o Menekankan pentingnya mengambil tanggung jawab atas tindakan digital, termasuk konten yang dibagikan atau dibuat.
- B. Memerangi Perilaku Negatif Daring
 - 1. Menangani Perundungan Siber:
 - o Meningkatkan kesadaran dan menyediakan sistem pendukung bagi para korban.
 - o Mendorong pelaporan dan akuntabilitas atas perilaku daring yang tidak etis.
 - 2. Menangani Berita Palsu:
 - o Mengajarkan literasi media untuk membantu orang membedakan sumber yang kredibel dari informasi yang salah.
- C. Mendorong Empati dan Kasih Sayang
 - 1. Membina Diskusi Inklusif:
 - o Ciptakan ruang aman daring tempat individu dapat berbagi pendapat tanpa takut dihakimi.
 - 2. Mempromosikan Cerita Positif:
 - o Bagikan cerita tentang kebaikan, ketekunan, dan pengambilan keputusan etis untuk menginspirasi orang lain.

4. Mengintegrasikan Nilai Budaya dan Etika dalam Pendidikan

- A. Pengembangan Kurikulum
 - 1. Integrasi Budaya:
 - o Sertakan pelajaran tentang budaya lokal dan global, dengan menekankan pentingnya warisan.
 - 2. Pendidikan Etika:
 - o Ajarkan kerangka etika, pemikiran kritis, dan penalaran moral sejak usia dini.
- B. Peran Teknologi dalam Pendidikan
 - 1. Alat Interaktif:
 - o Gunakan platform digital seperti Coursera atau Khan Academy untuk mengajarkan pelajaran budaya dan etika.
 - 2. Proyek Kolaboratif:
 - o Dorong siswa untuk mengerjakan proyek yang membahas pelestarian budaya atau dilema etika.

5. Mendorong Keterlibatan Keluarga dan Komunitas

A. Keterlibatan Keluarga

1. Mewariskan Tradisi:

- o Berbagi cerita keluarga, resep, dan ritual untuk menanamkan rasa identitas.

2. mempraktikkan Pengambilan Keputusan yang Etis:

- o Membahas dilema etika dalam kehidupan nyata dan cara mengatasinya.

B. Inisiatif Komunitas

1. Program Budaya:

- o Menggelar acara yang merayakan warisan dan nilai-nilai, seperti sesi mendengarkan atau lokakarya seni.

2. Kesukarelaan:

- o Mendorong partisipasi dalam kegiatan yang mempromosikan nilai-nilai etika, seperti layanan masyarakat atau pelestarian lingkungan.

6. Memanfaatkan Media dan Teknologi untuk Promosi Nilai-Nilai

A. Kampanye Media Sosial

1. Meningkatkan Kesadaran:

- o Menggunakan tagar, tantangan, atau influencer untuk mempromosikan nilai-nilai budaya dan etika.

2. Menyorot Tokoh Panutan:

- o Berbagi cerita tentang individu atau kelompok yang menjunjung tinggi standar budaya dan etika. B. Pembuatan Konten

1. Memproduksi Konten Edukasi:

- o Membuat video, blog, atau podcast yang berfokus pada tradisi budaya atau praktik etika.

2. Permainan dan Aplikasi:

- o Mengembangkan alat interaktif yang mengajarkan nilai-nilai melalui format yang menarik.

7. Tantangan dan Solusi

A. Mengatasi Erosi Budaya

1. Tantangan:

- o Generasi muda mungkin mengadopsi tren global dengan mengorbankan tradisi lokal.

2. Solusi:

- o Menumbuhkan kebanggaan terhadap warisan melalui interpretasi tradisi yang kreatif dan modern.

B. Mengatasi Ambiguitas Etika

1. Tantangan:

- o Lingkungan digital yang serba cepat sering kali mengaburkan batas antara yang benar dan yang salah.
- 2. Solusi:
 - o Mempromosikan dialog terbuka dan menyediakan pedoman etika untuk menjelajahi ruang daring.

8. Manfaat Memperkuat Nilai Budaya dan Etika

1. Identitas yang Ditingkatkan:
 - o Hubungan yang kuat dengan akar budaya menumbuhkan rasa percaya diri dan kebanggaan.
2. Peningkatan Harmoni Sosial:
 - o Nilai-nilai etika mendorong pemahaman, rasa hormat, dan kerja sama dalam masyarakat yang beragam.
3. Komunitas yang Tangguh:
 - o Nilai-nilai bersama menciptakan rasa memiliki dan tanggung jawab kolektif.
4. Kewarganegaraan Digital yang Bertanggung Jawab:
 - o Landasan budaya dan etika memastikan penggunaan teknologi yang penuh rasa hormat dan bermakna.

Penguatan nilai-nilai budaya dan etika di era digital memerlukan pendekatan proaktif yang memadukan teknologi, pendidikan, keluarga, dan upaya komunitas. Dengan merayakan tradisi, mempromosikan perilaku etis, dan menumbuhkan rasa identitas dan tanggung jawab yang mendalam, individu dan masyarakat dapat menavigasi kompleksitas dunia modern sambil melestarikan warisan dan kompas moral mereka yang unik.

9. Meningkatkan Manajemen Keuangan di Era Digital

Tantangan: Belanja dan bermain gim digital dapat menyebabkan pengeluaran impulsif, khususnya di kalangan anggota keluarga yang lebih muda.¹²

Solusi:

- Ajarkan Literasi Keuangan: Edukasi anggota keluarga tentang pengeluaran, penganggaran, dan tabungan daring.

¹² Runyi Li, 2024, The Development of Financial Management in The Digital Age, Transactions on Economics, Business and Management Research ISSN: 2960-1789, eISSN: 2960-2254 | Volume 11 EMFT 2024 November 2024 Transactions on Economics Business and Management Research 11:422-429 DOI: <https://doi.org/10.62051/2zwe9a36> Online: <https://www.researchgate.net/publication/387058495> The Development of Financial Management in The Digital Age

- Gunakan Aplikasi Penganggaran: Perkenalkan alat seperti Mint atau YNAB untuk memantau pengeluaran keluarga secara kolektif.
- Tetapkan Batas Pengeluaran: Terapkan kontrol orangtua untuk pembelian dan langganan dalam aplikasi.

Meningkatkan Manajemen Keuangan di Era Digital

Era digital telah mengubah manajemen keuangan, menawarkan berbagai alat dan sumber daya canggih untuk manajemen keuangan yang lebih baik. Namun, era ini juga menghadirkan berbagai tantangan, seperti pengeluaran berlebihan dan risiko keamanan siber.

Berikut adalah panduan lengkap untuk meningkatkan manajemen keuangan di era digital.

1. Memahami Manajemen Keuangan di Era Digital

A. Definisi

Manajemen keuangan melibatkan perencanaan, pengorganisasian, dan pengendalian aktivitas keuangan, seperti penganggaran, tabungan, investasi, dan pengeluaran, dengan menggunakan berbagai alat dan sumber daya digital.

B. Dampak Era Digital

1. Aksesibilitas:

- o Platform digital membuat layanan keuangan lebih mudah diakses, bahkan di daerah terpencil.

2. Kenyamanan:

- o Perbankan daring, dompet digital, dan aplikasi seluler menyederhanakan transaksi.

3. Tantangan:

- o Risiko meliputi pelanggaran data, pengeluaran berlebihan karena kemudahan akses, dan kurangnya literasi digital.

2. Komponen Utama Manajemen Keuangan

A. Penganggaran

- Menetapkan dan memantau pendapatan dan pengeluaran.

- B. Tabungan
 - Mengalokasikan dana untuk kebutuhan masa depan atau keadaan darurat.
- C. Berinvestasi
 - Menggunakan platform digital untuk menumbuhkan kekayaan.
- D. Manajemen Utang
 - Memantau dan mengurangi kewajiban secara efektif.
- E. Literasi Keuangan
 - Memahami perangkat, platform, dan risiko keuangan.

3. Strategi untuk Meningkatkan Manajemen Keuangan

- A. Menggunakan Perangkat Digital
 - 1. Aplikasi Penganggaran:
 - o Aplikasi seperti Mint, YNAB (You Need A Budget), dan PocketGuard melacak pengeluaran dan tabungan.
 - 2. Pelacakan Pengeluaran:
 - o Gunakan aplikasi untuk mengkategorikan pengeluaran, mengidentifikasi pola, dan menyesuaikan anggaran.
 - 3. Otomatisasi Tabungan:
 - o Siapkan transfer otomatis ke rekening tabungan.
- B. Perbankan Online
 - 1. Kelola Rekening Secara Digital:
 - o Gunakan platform perbankan online untuk transaksi, pembayaran tagihan, dan pelacakan saldo.
 - 2. Peringatan Seluler:
 - o Aktifkan peringatan untuk saldo rendah, tanggal jatuh tempo, dan aktivitas mencurigakan.
- C. Berinvestasi Melalui Platform Digital
 - 1. Aplikasi Pasar Saham:
 - o Gunakan platform seperti Robinhood, eToro, atau E*TRADE untuk perdagangan.
 - 2. Robo-Advisor:
 - o Alat seperti Betterment dan Wealthfront menawarkan manajemen portofolio otomatis.
 - 3. Mata Uang Kripto:
 - o Berinvestasilah dengan hati-hati dalam mata uang kripto menggunakan platform yang aman seperti Coinbase atau Binance.

4. Memperkuat Literasi Keuangan

- A. Sumber Daya Pendidikan
 - 1. Kursus Online:

- o Platform seperti Coursera dan Khan Academy menawarkan kursus manajemen keuangan.
- 2. Blog dan Podcast:
 - o Ikuti pakar keuangan untuk tetap mendapatkan informasi terkini tentang tren dan saran.
- B. Program Komunitas
 - Berpartisipasilah dalam lokakarya dan webinar untuk meningkatkan pemahaman keuangan.
- C. Gamifikasi:
 - Gunakan aplikasi dengan fitur gamifikasi untuk mempelajari dan menerapkan konsep keuangan secara efektif.

5. Mengelola Kebiasaan Belanja

- A. Menetapkan Batasan
 - 1. Anggaran Harian:
 - o Alokasikan jumlah tertentu untuk pengeluaran harian.
 - 2. Penundaan Pembelian:
 - o Gunakan "aturan 24 jam" untuk pembelian yang tidak penting guna menghindari pembelian impulsif.
- B. Memanfaatkan Teknologi
 - 1. Batasan Pengeluaran:
 - o Tetapkan batasan pada dompet digital atau kartu kredit.
 - 2. Wawasan Bertenaga AI:
 - o Gunakan alat seperti Cleo untuk rekomendasi pengeluaran yang dipersonalisasi.
- C. Menghindari Perangkap Langganan
 - 1. Melacak Langganan:
 - o Gunakan aplikasi seperti Truebill untuk mengelola pengeluaran berulang.
 - 2. Membatalkan Layanan yang Tidak Digunakan:
 - o Tinjau dan hilangkan langganan yang tidak diperlukan secara berkala.

6. Memastikan Keamanan dalam Manajemen Keuangan Digital

- A. Melindungi Informasi Pribadi
 - 1. Kata Sandi yang Kuat:
 - o Gunakan kata sandi yang unik dan rumit untuk akun keuangan.
 - 2. Autentikasi Dua Faktor (2FA):
 - o Aktifkan 2FA untuk lapisan keamanan tambahan.
- B. Menghindari Penipuan

1. Koneksi Aman:
 - o Hindari penggunaan Wi-Fi publik untuk transaksi keuangan.
2. Kenali Penipuan Phishing:
 - o Waspada email atau pesan yang meminta informasi keuangan.
- C. Menggunakan Platform Aman
 - Pilih aplikasi dan situs web bereputasi baik dengan langkah-langkah keamanan yang kuat, seperti enkripsi SSL.

7. Membangun Dana Darurat

- A. Mengotomatiskan Tabungan
 1. Tetapkan Transfer Tetap:
 - o Gunakan fitur perbankan untuk mengalokasikan sebagian pendapatan secara otomatis ke dana darurat.
 2. Alat Round-Up:
 - o Aplikasi seperti Acorns menyimpan uang receh dari transaksi.
- B. Menetapkan Tujuan yang Realistik
 1. Tentukan Kebutuhan:
 - o Hitung biaya hidup tiga hingga enam bulan.
 2. Tabungan Bertahap:
 - o Mulailah dari yang kecil dan tingkatkan kontribusi dari waktu ke waktu.

8. Meningkatkan Pengelolaan Utang

- A. Melacak Utang
 - Gunakan aplikasi untuk memantau saldo kartu kredit, pembayaran pinjaman, dan suku bunga. B. Memprioritaskan Pembayaran
1. Metode Bola Salju Utang:
 - o Lunasi utang yang lebih kecil terlebih dahulu sebagai motivasi.
2. Metode Longsoran Utang:
 - o Lunasi utang dengan suku bunga tertinggi terlebih dahulu untuk menghemat uang.
- C. Menegosiasikan Persyaratan
 - Bekerja sama dengan kreditor untuk menurunkan suku bunga atau merestrukturisasi rencana pembayaran.

9. Menerapkan Kebiasaan Finansial yang Berkelanjutan

- A. Minimalisme
 - Menerapkan gaya hidup yang berfokus pada kebutuhan pokok, mengurangi pengeluaran yang tidak perlu.
- B. Dampak Lingkungan
 - Mendukung merek yang berkelanjutan dan mengurangi pemborosan pengeluaran.
- C. Perencanaan Jangka Panjang
 1. Rekening Pensiun:
 - o Berinvestasilah pada opsi seperti IRA atau 401(k).
 2. Asuransi:
 - o Dapatkan asuransi kesehatan, jiwa, dan properti untuk perlindungan jangka panjang.

10. Menyeimbangkan Tujuan Finansial dan Gaya Hidup

- A. Menetapkan Prioritas
 - Alokasikan dana untuk kebutuhan pokok dan kegiatan yang menyenangkan.
- B. mempraktikkan Rasa Syukur
 - Fokus pada sumber kebahagiaan non-material untuk mengurangi pengeluaran berlebihan.
- C. Tinjauan Berkala
 - Mengevaluasi ulang rencana keuangan agar selaras dengan tujuan dan keadaan yang berubah.

11. Manfaat Manajemen Keuangan yang Lebih Baik

1. Mengurangi Stres:
 - o Rencana keuangan yang jelas mengurangi kecemasan tentang uang.
2. Peningkatan Tabungan:
 - o Manajemen yang efektif memastikan dana untuk keadaan darurat dan tujuan masa depan.
3. Keamanan yang Lebih Baik:
 - o Literasi dan keamanan digital yang ditingkatkan melindungi dari penipuan keuangan.
4. Keputusan yang Berdaya:
 - o Pengetahuan dan alat memungkinkan pilihan keuangan yang lebih baik.

Meningkatkan manajemen keuangan di era digital memerlukan pemanfaatan teknologi, pengembangan literasi

keuangan, dan penerapan praktik yang berkelanjutan. Dengan menggunakan alat digital secara bijak, menjaga keamanan, dan menumbuhkan kebiasaan disiplin, individu dan keluarga dapat mencapai stabilitas keuangan dan kesuksesan jangka panjang.

10. Memanfaatkan Teknologi untuk Pertumbuhan Keluarga

Tantangan: Kurangnya pemahaman tentang bagaimana teknologi dapat berdampak positif pada kehidupan keluarga.¹³

Solusi:

- Ikatan Keluarga Virtual: Gunakan aplikasi seperti Zoom atau Google Meet untuk terhubung dengan saudara jauh.
- Konten Edukasi: Jelajahi dokumenter, kursus daring, dan podcast sebagai satu keluarga.
- Tujuan Daring Bersama: Berpartisipasilah dalam maraton virtual, klub buku, atau tantangan kreatif bersama.

Memanfaatkan Teknologi untuk Pertumbuhan Keluarga

Di dunia modern, teknologi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, yang memengaruhi berbagai aspek pertumbuhan pribadi dan keluarga kita. Dengan memanfaatkan perangkat dan platform yang tepat, keluarga dapat meningkatkan komunikasi, pembelajaran, kesejahteraan, dan stabilitas keuangan. Namun, penting untuk menavigasi teknologi dengan bijak, menyeimbangkan manfaatnya dengan keterlibatan yang penuh perhatian.

Berikut adalah panduan lengkap untuk memanfaatkan teknologi untuk pertumbuhan keluarga.

1. Memahami Pertumbuhan Keluarga di Era Digital

A. Definisi Pertumbuhan Keluarga

Pertumbuhan keluarga melibatkan pengembangan unit keluarga dalam hal kesejahteraan emosional, intelektual, sosial, finansial, dan fisik. Ini mencakup

¹³ Elizabeth Gil, 2018, Leveraging Technology toward Family Supports for and Development of Middle Schoolers, March 2018 Online: https://www.researchgate.net/publication/324860587_Leveraging_Technology_toward_Family_Supports_for_and_Development_of_Middle_Schoolers

kemajuan hubungan, pendidikan, keuangan, dan kualitas hidup yang sehat secara keseluruhan.

B. Peran Teknologi dalam Pertumbuhan Keluarga

1. Komunikasi yang Lebih Baik:

- o Teknologi menghubungkan keluarga tanpa memandang batas geografis.

2. Pembelajaran yang Lebih Baik:

- o Perangkat digital memfasilitasi akses ke sumber daya pendidikan.

3. Manajemen Waktu yang Efisien:

- o Teknologi membantu dalam mengatur rutinitas dan aktivitas harian.

4. Perencanaan Keuangan:

- o Alat untuk membuat anggaran, menabung, dan berinvestasi membantu keluarga mengamankan masa depan mereka.

2. Meningkatkan Komunikasi Keluarga

A. Komunikasi Video dan Suara

1. Panggilan Video:

- o Platform seperti Zoom, Skype, atau FaceTime memungkinkan keluarga untuk tetap terhubung, baik saat tinggal berjauhan atau saat berhubungan sehari-hari.

2. Pesan Suara:

- o Aplikasi seperti WhatsApp atau Telegram memungkinkan pesan suara untuk komunikasi yang cepat dan efektif.

B. Platform Komunikasi Keluarga

1. Obrolan Grup Keluarga:

- o Menggunakan aplikasi pesan untuk komunikasi grup membuat semua anggota keluarga tetap mendapat informasi dan terhubung.

2. Kalender Bersama:

- o Google Kalender atau Cozi memungkinkan anggota keluarga untuk mengatur kegiatan, janji temu, dan acara.

C. Pertemuan Keluarga Digital

- Gunakan platform virtual untuk mengadakan pertemuan keluarga secara teratur, yang menyediakan ruang untuk membahas tantangan, pencapaian, dan rencana.

3. Meningkatkan Pendidikan dan Pembelajaran

A. E-Learning dan Aplikasi Pendidikan

1. Platform Pembelajaran:

- o Situs web seperti Khan Academy, Coursera, atau Udemy menyediakan kursus daring untuk semua anggota keluarga, yang meningkatkan keterampilan dan pengetahuan mereka.

2. Permainan Edukatif:

- o Aplikasi seperti Duolingo (pembelajaran bahasa) atau ABCmouse (untuk anak-anak yang lebih muda) menawarkan cara belajar yang interaktif dan menarik.

B. Alat Pembelajaran di Rumah

1. Bimbingan Belajar Virtual:

- o Akses layanan bimbingan belajar melalui aplikasi seperti Tutor.com atau platform seperti VIPKid, yang memungkinkan anak-anak menerima bimbingan pribadi.

2. Pembelajaran Interaktif:

- o Alat digital seperti papan tulis interaktif atau program realitas virtual (VR) meningkatkan pengalaman belajar untuk anak-anak dan orang dewasa.

C. Perpustakaan dan Sumber Daya Digital

- o E-book, buku audio, dan basis data penelitian dapat diakses melalui perangkat, sehingga informasi lebih mudah diakses oleh semua orang dalam keluarga.

4. Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan

A. Pemantauan Kebugaran dan Kesehatan

1. Pelacak Kebugaran:

- o Perangkat yang dapat dikenakan seperti Fitbit, Apple Watch, atau Garmin melacak aktivitas fisik, tidur, dan detak jantung, memberikan wawasan untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

2. Aplikasi Latihan:

- o Platform seperti MyFitnessPal atau Peloton menawarkan rutinitas latihan, pelacakan nutrisi, dan rencana kebugaran yang dipersonalisasi untuk semua anggota keluarga.

B. Kesehatan Mental dan Emosional

1. Aplikasi Meditasi:

- o Alat seperti Headspace atau Calm memandu pengguna melalui latihan kesadaran, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental.

2. Terapi dan Konseling:
 - o Platform daring seperti BetterHelp menyediakan sesi terapi virtual untuk keluarga yang menghadapi tantangan emosional.
- C. Aplikasi Kesejahteraan Keluarga
 - Aplikasi seperti Life360 menyediakan pelacakan lokasi untuk keselamatan, peringatan darurat, dan komunikasi keluarga, semuanya meningkatkan rasa aman dan keterhubungan.

5. Perencanaan dan Penganggaran Keuangan

- A. Aplikasi Penganggaran
 1. Pelacakan Pengeluaran:
 - o Aplikasi seperti Mint atau YNAB (You Need a Budget) membantu keluarga melacak pengeluaran, mengelola keuangan rumah tangga, dan menetapkan tujuan tabungan.
 2. Perencanaan Keuangan Bersama:
 - o Alat digital memungkinkan keluarga untuk secara kolektif menganggarkan liburan, proyek rumah, atau tujuan jangka panjang, yang mendorong kerja sama tim dalam manajemen keuangan.
- B. Menabung dan Berinvestasi
 1. Tabungan Otomatis:
 - o Aplikasi seperti Acorns membulatkan pembelian dan menyimpan selisihnya, yang membantu keluarga membangun tabungan dengan mudah.
 2. Platform Investasi:
 - o Penasihat robot seperti Betterment atau Wealthfront membantu keluarga dalam membuat investasi yang selaras dengan tujuan keuangan dan toleransi risiko mereka.
- C. Manajemen Utang
 1. Aplikasi Pelacak Utang:
 - o Platform seperti Perencana Pelunasan Utang memungkinkan keluarga untuk melacak pinjaman, saldo kartu kredit, dan strategi pembayaran utang, yang membantu kesehatan finansial.

6. Manajemen Waktu dan Pengorganisasian

- A. Kalender Keluarga Bersama
 1. Google Calendar:

- o Kalender digital bersama membantu keluarga mengoordinasikan aktivitas, janji temu, dan acara keluarga, sehingga mengurangi konflik penjadwalan.
- 2. Aplikasi Manajemen Tugas:
 - o Alat seperti Todoist, Trello, atau Wunderlist membantu anggota keluarga mengelola tugas rumah tangga dan berkolaborasi dalam daftar tugas.
- B. Perencanaan Makanan dan Belanjaan
 - 1. Aplikasi Perencanaan Makanan:
 - o Aplikasi seperti Mealime atau Yummly menyediakan opsi perencanaan makanan, daftar belanjaan, dan resep, yang membantu keluarga menghemat waktu dalam menyiapkan makanan.
 - 2. Belanjaan Online:
 - o Platform seperti Instacart atau Walmart memungkinkan keluarga untuk berbelanja kebutuhan pokok secara online, sehingga menghemat waktu dan mengurangi kebutuhan untuk berbelanja secara langsung.
- C. Penganggaran Keluarga dan Penetapan Sasaran
 - 1. Sasaran Tabungan:
 - o Tetapkan sasaran tabungan untuk kebutuhan keluarga tertentu (liburan, tabungan kuliah, dll.) menggunakan aplikasi seperti Qapital.
 - 2. Pelacak Sasaran Keluarga:
 - o Lacak pencapaian keluarga secara kolektif, seperti sasaran kebugaran atau kemajuan pendidikan, menggunakan alat seperti Habitica atau Goal Progress.

7. Mendukung Hubungan Keluarga

- A. Waktu Keluarga Digital
 - 1. Permainan Keluarga Virtual:
 - o Terlibat dalam permainan keluarga di platform seperti Jackbox Games atau aplikasi permainan papan, untuk memperkuat ikatan dengan cara yang menyenangkan dan interaktif.
 - 2. Streaming Film dan Pertunjukan:
 - o Layanan seperti Netflix Party atau Teleparty memungkinkan keluarga untuk menonton film bersama dari jarak jauh, sehingga tercipta rasa kebersamaan dalam berbagi pengalaman.
- B. Proyek Digital Bersama
 - 1. Album Foto Digital:

- o Platform seperti Google Photos atau Flickr memungkinkan keluarga untuk membuat dan berbagi album foto digital, untuk menyimpan kenangan.
- 2. Blog atau Jurnal Keluarga:
 - o Dorong kegiatan menulis atau blog sebagai kegiatan keluarga, untuk mendokumentasikan petualangan, tonggak sejarah, dan refleksi.

8. Memastikan Keamanan dan Keselamatan Daring

- A. Aplikasi Kontrol Orang Tua
 - 1. Memantau Waktu Layar:
 - o Aplikasi seperti Qustodio atau Screen Time membantu memantau dan membatasi waktu layar untuk anak-anak, memastikan gaya hidup digital yang seimbang.
 - 2. Menetapkan Batasan Konten:
 - o Perangkat lunak kontrol orang tua seperti Net Nanny atau Norton Family menyaring konten yang tidak pantas, mempromosikan penjelajahan yang aman untuk anak-anak.
- B. Kesadaran Keamanan Siber
 - 1. Manajemen Kata Sandi:
 - o Gunakan pengelola kata sandi seperti LastPass atau Dashlane untuk menyimpan dan membuat kata sandi untuk akun keluarga dengan aman.
 - 2. Mengajarkan Kewarganegaraan Digital:
 - o Mendidik anggota keluarga tentang praktik daring yang aman, termasuk menghindari penipuan, phishing, dan pelanggaran privasi.

9. Pertumbuhan Keluarga Berkelanjutan dengan Teknologi

- A. Konsumsi Berkelanjutan
 - Tekankan pentingnya produk dan layanan yang ramah lingkungan. Gunakan aplikasi seperti OLIO atau ShareWaste untuk berbagi atau mendaur ulang sumber daya dalam komunitas.
- B. Detoks Digital
 - Dorong jeda berkala dari perangkat digital untuk menjaga keseimbangan, memastikan bahwa teknologi melayani kesejahteraan keluarga, bukan malah membebannya.

Memanfaatkan teknologi untuk pertumbuhan keluarga

menawarkan banyak peluang untuk meningkatkan komunikasi, pendidikan, pengelolaan keuangan, kesehatan, dan hubungan. Namun, penting untuk menggunakan alat-alat ini dengan saksama guna memastikan teknologi menjadi pendorong, bukan pengganggu kehidupan keluarga. Dengan menetapkan tujuan yang jelas, mempraktikkan kesadaran dalam konsumsi digital, dan menggunakan teknologi untuk mendekatkan anggota keluarga, keluarga dapat berkembang di era digital.

Keluarga dapat mengubah disrupsi digital menjadi peluang dengan merangkul teknologi secara saksama. Solusi ini menumbuhkan keseimbangan, meningkatkan hubungan, dan menjaga kesejahteraan mental dan emosional setiap anggota. Dengan menjaga komunikasi terbuka, mempromosikan literasi digital, dan memprioritaskan nilai-nilai keluarga, keluarga dapat berkembang pesat di era digital.

Kesimpulannya, keluarga memiliki potensi untuk mengubah disrupsi digital menjadi peluang yang hebat dengan merangkul teknologi dengan kesadaran dan tujuan. Dengan mengintegrasikan solusi yang diuraikan—menumbuhkan keseimbangan, meningkatkan komunikasi, dan menjaga kesejahteraan mental dan emosional setiap anggota keluarga—mereka dapat menavigasi lanskap digital dengan percaya diri. Memprioritaskan komunikasi terbuka, mempromosikan literasi digital, dan menjunjung tinggi nilai-nilai inti keluarga akan memberdayakan keluarga untuk berkembang di era digital. Dengan cara ini, teknologi menjadi alat tidak hanya untuk pertumbuhan tetapi juga untuk memperkuat ikatan yang membuat keluarga benar-benar tangguh di dunia yang terus berkembang.

B. Konsep "pemanfaatan teknologi yang bijak"¹⁴

Konsep "pemanfaatan teknologi yang bijak" melibatkan penggunaan perangkat teknologi dan alat digital secara

¹⁴ Sauri, S., Maulani, H., Saleh, n., Khalid, S., Tantowi, Y., & Sanusi, A. (2024). Wise Use of Technology : Fostering IMTAQ and IPTEK in The Pesantren Region of Cianjur Regency, West Java. Jurnal Pengabdian UNDIKMA, 5(3), 377-387. DOI: <https://doi.org/10.33394/jpu.v5i3.11823> dan <https://doi.org/10.33394/jpu.v5i3.11823> Online: <https://www.semanticscholar.org/paper/Wise-Use-of-Technology-%3A-Fostering-IMTAQ-and-IPTEK-Sauri-Maulani/0839151492a395b5491420b4724fd36594a52e8c>

bijaksana dan terarah untuk meningkatkan kesejahteraan, produktivitas, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Konsep ini tentang mencapai keseimbangan antara memanfaatkan teknologi untuk manfaatnya dan menghindari potensi efek negatifnya, seperti kecanduan, gangguan, atau isolasi sosial.

Salah satu cara untuk mempromosikan penggunaan teknologi yang bijak adalah dengan mendorong kegiatan seperti "akhir pekan tanpa teknologi." Konsep ini menganjurkan untuk mengambil waktu istirahat secara teratur dari perangkat digital, termasuk telepon pintar, komputer, tablet, dan media sosial.

Berikut adalah beberapa penjelasan terperinci tentang mengapa dan bagaimana hal ini dapat bermanfaat:

1. Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan:¹⁵

- Mengurangi Waktu Layar dan Stres: Penggunaan layar secara terus-menerus, terutama untuk media sosial, pekerjaan, atau hiburan, dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan kelebihan beban digital. Akhir pekan tanpa teknologi dapat memberikan waktu istirahat yang sangat dibutuhkan dari pemicu stres ini, yang memungkinkan pikiran untuk beristirahat dan menenangkan diri.
- Kualitas Tidur yang Lebih Baik: Paparan cahaya biru dari layar, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang bertanggung jawab untuk mengatur tidur. Dengan menghindari layar selama akhir pekan, individu dapat mengalami kualitas tidur yang lebih baik.
- Kehadiran dan Perhatian yang Meningkat: Beristirahat dari teknologi memungkinkan individu untuk lebih hadir di saat ini, baik saat menghabiskan waktu bersama keluarga, menekuni hobi, atau sekadar menikmati alam. Hal ini dapat menumbuhkan perhatian dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

¹⁵ Wadman, R., Taylor, O., Qualter, P., Humphrey, N., Wood, M. L. et al. (2024). A country that works for all children and young people: Improving mental health and wellbeing with and through education settings DOI: <https://doi.org/10.48785/100/254> Online: https://www.n8research.org.uk/media/CoTN_Mental-health_Report_3.pdf

Meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan

sangat penting untuk memastikan individu menjalani kehidupan yang memuaskan dan seimbang. Kesehatan mental bukan hanya tidak adanya penyakit mental, tetapi juga adanya kondisi mental yang positif, seperti kesejahteraan emosional, ketahanan, dan kemampuan untuk mengelola stres dan tantangan. Meningkatkan kesehatan mental melibatkan berbagai strategi yang meningkatkan fungsi mental, memperbaiki pengaturan emosi, dan mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Berikut adalah penjelasan terperinci tentang bagaimana kesehatan mental dan kesejahteraan dapat ditingkatkan.

1. Membangun Ketahanan Emosional:

- **Memahami Pengaturan Emosi:** Ketahanan emosional adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan stres, kesulitan, atau trauma. Meningkatkan ketahanan emosional melibatkan pembelajaran cara mengelola emosi dengan cara yang sehat. Ini dapat mencakup praktik seperti perhatian penuh, yang membantu individu tetap menyadari emosi mereka tanpa membiarkannya menguasai mereka.
- **Mengembangkan Mekanisme Koping:** Orang yang mempraktikkan strategi koping yang sehat, seperti bernapas dalam, memecahkan masalah, atau mencari dukungan sosial, lebih mampu menghadapi tantangan emosional. Mengajarkan orang-orang cara mengembangkan keterampilan mengatasi masalah ini merupakan bagian penting dari promosi kesehatan mental.
- **Membangun Efikasi Diri:** Memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menangani tantangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental. Mendorong individu untuk menghadapi tantangan yang dapat dikelola, menetapkan tujuan yang dapat dicapai, dan membangun rasa pencapaian membantu memperkuat ketahanan emosional mereka.

2. Mengurangi Stres dan Kecemasan:

- **Teknik Manajemen Stres:** Stres kronis dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, yang menyebabkan kecemasan, depresi, dan gangguan lainnya. Teknik seperti latihan relaksasi, relaksasi

otot progresif, dan strategi manajemen waktu dapat mengurangi stres.

- **Terapi Perilaku Kognitif (CBT):** CBT adalah pendekatan berbasis bukti yang membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi terhadap kecemasan dan stres. Dengan membongkar ulang pikiran-pikiran ini dan mengadopsi perspektif yang lebih sehat, orang dapat mengurangi tingkat tekanan mereka.
- **Latihan Fisik:** Aktivitas fisik adalah pereda stres alami. Olahraga memicu pelepasan endorfin, yang merupakan zat kimia di otak yang mengurangi rasa sakit dan meningkatkan suasana hati. Aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi sekaligus meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

3. Meningkatkan Koneksi dan Dukungan Sosial:

- **Membangun Hubungan yang Kuat:** Interaksi sosial yang positif dan hubungan yang mendukung merupakan hal mendasar bagi kesehatan mental. Mendorong orang untuk membina hubungan dekat dengan keluarga, teman, dan komunitas memberi mereka dukungan emosional, sehingga mengurangi perasaan kesepian dan keterasingan.
- **Terlibat dalam Aktivitas Komunitas:** Keterlibatan komunitas membantu individu merasa terhubung dan didukung, sehingga menumbuhkan rasa memiliki. Menjadi sukarelawan, berpartisipasi dalam aktivitas kelompok, dan mencari sumber daya lokal dapat membantu orang membangun koneksi sosial yang meningkatkan kesehatan mental mereka.
- **Mencari Dukungan Profesional:** Mendorong individu untuk mencari dukungan saat dibutuhkan sangatlah penting. Profesional kesehatan mental, seperti terapis atau konselor, menyediakan alat dan sumber daya yang berharga untuk mengelola kondisi kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau trauma.

4. Membina Kebiasaan Mental dan Pola Pikir yang Positif:

- **Mempraktikkan Rasa Syukur:** Rasa syukur terbukti dapat meningkatkan suasana hati, meningkatkan

kebahagiaan, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Mendorong orang untuk membuat jurnal rasa syukur, tempat mereka menuliskan hal-hal yang mereka syukuri, dapat membantu mereka fokus pada aspek positif kehidupan dan mengurangi pikiran negatif.

- **Perhatian Penuh dan Meditasi:** Perhatian penuh melibatkan kehadiran penuh pada saat ini dan menerimanya tanpa menghakimi. Praktik perhatian penuh yang teratur dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan pengaturan emosi.
- **Kasih Sayang pada Diri Sendiri:** Kasih sayang pada diri sendiri adalah kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan selama masa-masa sulit. Dengan menumbuhkan kasih sayang pada diri sendiri, individu dapat menghindari kritik diri dan mengembangkan dialog internal yang lebih sehat dan lebih mendukung.

5. Mendorong Pola Hidup Sehat:

- **Nutrisi dan Kesehatan Mental:** Pola makan yang seimbang berperan penting dalam kesehatan mental. Nutrisi tertentu, seperti asam lemak omega-3, antioksidan, dan vitamin, telah dikaitkan dengan kesehatan otak yang lebih baik dan pengaturan suasana hati yang lebih baik. Mendorong individu untuk mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental mereka.
- **Kebersihan Tidur:** Tidur sangat penting untuk kesehatan mental. Kurang tidur dapat menyebabkan mudah tersinggung, perubahan suasana hati, dan meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Mempromosikan kebersihan tidur yang baik, seperti menetapkan jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan yang tenang, dan menghindari waktu menonton layar sebelum tidur, dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental.
- **Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental:** Olahraga teratur dapat meningkatkan kesejahteraan mental secara signifikan. Aktivitas fisik merangsang pelepasan endorfin, yang meningkatkan suasana

hati, mengurangi stres, dan meningkatkan relaksasi. Aktivitas fisik juga membantu meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi risiko timbulnya kondisi kesehatan mental.

6. Menciptakan Lingkungan Kerja yang Positif:

- **Keseimbangan Kerja-Hidup:** Mendorong keseimbangan kerja-hidup yang sehat sangat penting untuk kesehatan mental. Kerja berlebihan dan tekanan yang terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan, kecemasan, dan depresi. Penting untuk menetapkan batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, beristirahat secara teratur, dan menghindari penjadwalan yang berlebihan.
- **Mempromosikan Kesejahteraan Karyawan:** Tempat kerja yang memprioritaskan kesehatan mental melalui program bantuan karyawan, sumber daya manajemen stres, dan menumbuhkan budaya kerja yang mendukung dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan secara keseluruhan. Melatih manajer untuk mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental dan memberikan solusi yang mendukung merupakan bagian penting dalam menciptakan tempat kerja yang sehat secara mental.
- **Fleksibilitas dan Dukungan:** Menawarkan jam kerja yang fleksibel, hari-hari kesehatan mental, dan lingkungan yang mendukung di mana individu merasa nyaman mendiskusikan kesehatan mental dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental yang berhubungan dengan pekerjaan.

7. Pendidikan dan Kesadaran:

- **Meningkatkan Kesadaran tentang Kesehatan Mental:** Stigma seputar masalah kesehatan mental dapat mencegah individu mencari bantuan. Memberikan edukasi kepada masyarakat tentang kesehatan mental dan kesejahteraan, serta menantang stereotip yang merugikan, dapat menciptakan lingkungan yang membuat orang merasa nyaman mendiskusikan kesehatan mental mereka dan mencari dukungan.

- **Edukasi Kesehatan Mental di Sekolah dan Tempat Kerja:** Mengajarkan anak muda dan orang dewasa tentang kesehatan mental, strategi mengatasi masalah, dan pengaturan emosi dapat meningkatkan kesejahteraan di berbagai tahap kehidupan. Program yang mengajarkan kesadaran, ketahanan, dan kecerdasan emosional di sekolah atau tempat kerja dapat membantu orang mengembangkan perangkat yang mereka butuhkan untuk menghadapi tantangan hidup.
- **Menyediakan Sumber Daya:** Akses ke sumber daya, seperti saluran bantuan, layanan konseling, dan program kesehatan mental daring, sangat penting untuk memastikan bahwa individu dapat mencari bantuan profesional saat dibutuhkan. Menyediakan sumber daya ini dengan mudah dapat meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

8. Mengembangkan Rasa Tujuan:

- **Mengejar Tujuan yang Bermakna:** Memiliki rasa tujuan terkait erat dengan kesejahteraan mental. Mendorong individu untuk mengidentifikasi nilai dan hasrat mereka serta menetapkan tujuan yang bermakna dapat menumbuhkan rasa arah dan kepuasan. Hal ini dapat dicapai melalui berbagai kegiatan seperti pengembangan karier, hobi, atau kerja sukarela.
- **Terlibat dalam Tindakan Kebajikan:** Tindakan kebaikan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, dapat meningkatkan kesehatan mental. Membantu orang lain, menjadi sukarelawan, atau menunjukkan empati dan kasih sayang terhadap mereka yang membutuhkan dapat menumbuhkan rasa kepuasan, keterhubungan, dan kesejahteraan.

Meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan

adalah pendekatan komprehensif yang menangani berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental, mulai dari pengaturan emosi hingga kesehatan fisik, hubungan sosial, dan tujuan hidup. Dengan menumbuhkan kebiasaan mental yang sehat, mendorong perawatan diri, membangun ketahanan, dan membina lingkungan yang mendukung, individu dapat mencapai hasil kesehatan mental yang lebih

baik. Pemerintah, organisasi, dan individu semuanya harus berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dengan membuat kebijakan, program, dan inisiatif yang mendukung kesejahteraan psikologis di semua tahap kehidupan.

2. Memupuk Hubungan Sosial yang Lebih Kuat:¹⁶

- **Interaksi Tatap Muka yang Berkualitas:** Di dunia yang berpusat pada teknologi saat ini, interaksi tatap muka terkadang dapat dibayangi oleh komunikasi virtual. Akhir pekan tanpa teknologi mendorong orang untuk terlibat dalam percakapan langsung dan bermakna dengan teman dan keluarga, yang memperkuat hubungan dan memperdalam koneksi.
- **Keterlibatan dalam Aktivitas Bersama:** Tanpa gangguan layar, orang dapat berpartisipasi dalam aktivitas seperti permainan papan, olahraga luar ruangan, memasak, atau proyek kreatif yang meningkatkan ikatan dan kerja sama.

Membangun hubungan sosial yang lebih kuat merupakan elemen kunci dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan. Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial, dan hubungan kita dengan orang lain berdampak signifikan pada kesehatan emosional dan psikologis kita. Hubungan sosial yang kuat memberikan dukungan emosional, meningkatkan harga diri, meningkatkan rasa memiliki, dan berkontribusi pada kepuasan hidup secara keseluruhan.

Berikut adalah penjelasan terperinci tentang cara membangun hubungan sosial yang lebih kuat:

1. Membangun Hubungan yang Bermakna:

- **Kualitas Lebih Penting daripada Kuantitas:** Meskipun penting untuk memiliki jaringan kenalan yang luas, kualitas hubungan lebih penting daripada jumlah orang yang kita kenal. Hubungan yang bermakna dibangun atas dasar kepercayaan, rasa

¹⁶ Islam Habis Mohammad Hatamleh, Amjad Safori, Mohammed Habes, Othman Mansour Tahat, 2023, Trust in Social Media Enhancing Social Relationships, July 2023 Social Sciences 12(416):1-22 DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci12070416> Online: https://www.researchgate.net/publication/372477666_Trust_in_Social_Media_Enhancing_Social_Relationships

hormat, nilai-nilai bersama, dan kedekatan emosional. Hubungan ini cenderung menawarkan dukungan yang lebih mendalam dan rasa aman.

- **Dukungan dan Timbal Balik Bersama:** Hubungan yang sehat didasarkan pada timbal balik, di mana kedua belah pihak memberi dan menerima dukungan. Memberikan dukungan emosional, mendengarkan dengan penuh perhatian, dan hadir untuk orang lain memperkuat hubungan. Rasa saling menghormati dan pengertian menumbuhkan kepercayaan dan membuat orang merasa dihargai dan diperhatikan.
- **Kerentanan dan Keaslian:** Menjadi terbuka, rentan, dan autentik dalam hubungan memungkinkan orang lain untuk benar-benar mengenal Anda, yang pada gilirannya memperdalam ikatan emosional. Kerentanan membangun kepercayaan, karena orang merasa nyaman berbagi emosi dan pengalaman mereka sendiri ketika mereka melihat bahwa orang lain juga terbuka tentang perasaan mereka.

2. Meningkatkan Keterampilan Komunikasi:

- **Mendengarkan Secara Aktif:** Salah satu keterampilan terpenting dalam membangun hubungan sosial yang lebih kuat adalah kemampuan untuk mendengarkan secara aktif. Mendengarkan secara aktif melibatkan pemberian perhatian penuh kepada pembicara, memahami pesan mereka, menanggapi dengan penuh perhatian, dan menunjukkan empati. Ini menciptakan rasa didengarkan dan divalidasi, yang memperkuat ikatan.
- **Mengekspresikan Penghargaan:** Mengekspresikan rasa terima kasih, kekaguman, dan kasih sayang secara teratur sangat penting untuk memelihara hubungan. Pujian, kata-kata baik, dan penguatan positif dapat membuat orang lain merasa dihargai dan memperdalam hubungan antar individu.
- **Komunikasi Non-Verbal:** Komunikasi tidak hanya verbal; bahasa tubuh, ekspresi wajah, kontak mata, dan nada suara semuanya menyampaikan pesan. Menyadari isyarat nonverbal dapat membantu Anda terhubung lebih dalam dengan orang lain. Misalnya, melakukan kontak mata atau tersenyum dapat

meningkatkan kehangatan dan keterbukaan dalam interaksi.

3. Menciptakan Pengalaman Bersama:

- **Berpartisipasi dalam Aktivitas Bersama:** Terlibat dalam aktivitas bersama membantu menciptakan kenangan abadi dan menumbuhkan rasa persatuan. Aktivitas seperti hobi, olahraga, bepergian, memasak, atau menjadi sukarelawan bersama memberikan kesempatan untuk ikatan dan koneksi. Aktivitas ini mendorong kerja sama tim, kolaborasi, dan dukungan emosional.
- **Merayakan Tonggak Sejarah Bersama:** Baik itu ulang tahun, hari jadi, atau pencapaian pribadi, merayakan peristiwa penting memperkuat hubungan dengan menunjukkan kepedulian dan dukungan. Berbagi kegembiraan atas keberhasilan satu sama lain menumbuhkan perasaan positif dan meningkatkan kedekatan emosional antara individu.
- **Waktu Berkualitas Lebih Penting daripada Kuantitas:** Yang terpenting bukan hanya jumlah waktu yang dihabiskan bersama, tetapi kualitas waktu itu. Berfokus pada interaksi yang bermakna, bebas dari gangguan seperti ponsel atau perangkat digital lainnya, dapat membantu orang merasa lebih terhubung dan dihargai.

4. Membangun Empati dan Pemahaman:

- **Menempatkan Diri pada Posisi Orang Lain:** Empati adalah kemampuan untuk memahami dan berbagi perasaan orang lain. Empati menumbuhkan hubungan yang lebih dalam karena membuat orang merasa didengarkan dan didukung. Saat Anda secara aktif mendengarkan dan memvalidasi emosi orang lain, mereka cenderung akan membalas dan terhubung dengan Anda.
- **Memberikan Dukungan Emosional:** Komponen penting dari hubungan yang kuat adalah menawarkan dukungan emosional selama masa-masa sulit. Berada di sana untuk seseorang saat mereka mengalami kesedihan, stres, atau kesulitan memperkuat ikatan dan menunjukkan bahwa Anda peduli dengan kesejahteraan mereka. Dukungan ini dapat bersifat praktis (membantu mengerjakan

tugas) dan emosional (menawarkan telinga yang mau mendengarkan atau kata-kata penyemangat).

- **Menghindari Penghakiman:** Untuk membangun hubungan yang kuat dan saling percaya, penting untuk menghindari menghakimi. Menerima orang apa adanya, tanpa kritik atau kutukan, menumbuhkan lingkungan yang aman di mana mereka dapat menjadi diri mereka sendiri. Menekankan pemahaman daripada penilaian mendorong keterbukaan dan kejujuran.

5. Menumbuhkan Keintiman Emosional:

- **Terbuka Mengenai Perasaan:** Keintiman emosional dikembangkan melalui berbagi perasaan, pengalaman, dan kerentanan pribadi. Ketika Anda membiarkan orang lain melihat diri Anda yang sebenarnya, hal itu mendorong mereka untuk melakukan hal yang sama, sehingga memperdalam hubungan. Pertukaran emosional ini menumbuhkan kedekatan, kepercayaan, dan rasa saling pengertian.
- **Menghormati Batasan:** Keintiman emosional bukan hanya tentang keterbukaan; tetapi juga melibatkan penghormatan terhadap batasan satu sama lain. Menciptakan ruang aman di mana individu dapat mengekspresikan diri mereka tanpa takut dieksploitasi atau dihakimi adalah hal yang penting. Menghormati batasan memastikan bahwa hubungan tetap sehat dan seimbang.
- **Membangun Kepercayaan dari Waktu ke Waktu:** Kepercayaan adalah fondasi dari setiap hubungan yang kuat. Kepercayaan dibangun melalui konsistensi, keandalan, dan menindaklanjuti komitmen. Kepercayaan tumbuh dari waktu ke waktu, tetapi dapat dengan mudah dirusak oleh pengkhianatan atau ketidakjujuran. Menjadi jujur, transparan, dan dapat diandalkan membantu membangun kepercayaan, sehingga keintiman emosional menjadi lebih mendalam.

6. Mendorong Jaringan Dukungan Sosial:

- **Membina Komunitas yang Mendukung:** Hubungan sosial yang kuat dapat dipupuk dengan berpartisipasi dalam komunitas yang mendukung, baik itu keluarga, kelompok teman, organisasi keagamaan,

atau komunitas daring. Menjadi bagian dari kelompok yang memiliki minat dan nilai yang sama dapat memberikan rasa memiliki dan dukungan emosional.

- **Kelompok Dukungan Sebaya:** Kelompok dukungan bagi individu yang menghadapi tantangan serupa, seperti menghadapi penyakit, kecanduan, atau kesedihan, dapat menciptakan ikatan yang kuat. Dalam lingkungan ini, individu menawarkan dukungan emosional satu sama lain dan berbagi strategi penanganan, yang memperkuat rasa kebersamaan dan rasa memiliki.
- **Mendorong Perilaku Membantu:** Membantu orang lain, baik melalui tindakan kebaikan kecil atau gerakan dukungan yang lebih besar, menumbuhkan ikatan sosial. Menawarkan bantuan atau menerimanya memperkuat hubungan antara orang-orang, membuat mereka merasa lebih terhubung dan dihargai.

7. Membina Hubungan Keluarga dan Pertemanan:

- **Menjaga Kontak Rutin:** Menjaga kontak rutin dengan keluarga dan teman, baik melalui panggilan telepon, obrolan video, atau kunjungan langsung, memastikan bahwa hubungan tetap kuat dan aktif. Berdiskusi secara rutin menunjukkan bahwa Anda peduli dan berkomitmen untuk menjaga hubungan.
- **Penyelesaian Konflik:** Setiap hubungan akan mengalami konflik di beberapa titik. Cara Anda menangani perselisihan memainkan peran penting dalam memperkuat atau melemahkan ikatan sosial. Penyelesaian konflik yang konstruktif melibatkan mendengarkan perspektif orang lain, berkompromi, dan menemukan solusi yang menguntungkan kedua belah pihak. Menangani konflik dengan hormat mencegah kebencian dan membantu menjaga keharmonisan dalam hubungan.
- **Dukungan Selama Masa Sulit:** Kualitas hubungan sering kali paling terlihat selama masa sulit. Menawarkan bantuan praktis, kenyamanan emosional, atau sekadar mendengarkan selama masa-masa yang penuh tekanan atau tantangan dapat memperdalam hubungan dan menunjukkan

kepada orang lain bahwa mereka dapat mengandalkan Anda.

8. Membina Inklusi dan Penerimaan:

- **Merayakan Keberagaman:** Merangkul keberagaman dan membina sikap inklusif dapat membantu membangun hubungan sosial yang lebih kuat dengan memungkinkan individu dari latar belakang, perspektif, dan budaya yang berbeda untuk terhubung dan berkolaborasi. Menghargai perbedaan daripada menghakiminya akan mendorong terciptanya lingkungan yang menerima dan terbuka.
- **Menghindari Hubungan yang Beracun:** Meskipun membangun hubungan sosial yang lebih kuat itu penting, sama pentingnya untuk mengenali dan menghindari hubungan yang beracun atau kasar. Hubungan yang beracun menguras energi emosional dan menyebabkan stres, kecemasan, dan harga diri yang rendah. Penting untuk menetapkan batasan dan menjauhkan diri dari interaksi yang merugikan.

9. Memanfaatkan Teknologi untuk Tetap Terhubung:

- **Menggunakan Media Sosial untuk Keterlibatan Positif:** Meskipun teknologi dan media sosial dapat menjadi sumber gangguan, keduanya juga dapat menjadi alat untuk menjaga hubungan dan tetap terhubung dengan orang lain, terutama saat jarak fisik menjadi penghalang. Berinteraksi secara teratur dengan orang-orang terkasih melalui platform media sosial, aplikasi pemesanan, atau panggilan video dapat membantu menjaga ikatan sosial yang kuat.
- **Komunitas Virtual dan Kelompok Dukungan:** Komunitas daring menyediakan kesempatan bagi orang-orang untuk terhubung dengan orang lain yang memiliki minat atau pengalaman hidup yang sama. Ruang virtual dapat sangat membantu bagi mereka yang mungkin menghadapi hambatan geografis atau fisik dalam berinteraksi sosial. Berpartisipasi dalam komunitas ini dapat memberikan rasa keterhubungan dan kepemilikan.

10. Menyeimbangkan Kemandirian dan Ketergantungan Bersama:

- **Mempromosikan Kemandirian yang Sehat:** Meskipun hubungan sosial yang kuat penting, penting juga untuk menjaga rasa kemandirian yang sehat. Mampu mengandalkan diri sendiri dan mempraktikkan perawatan diri memastikan bahwa Anda tidak menjadi terlalu bergantung pada orang lain untuk validasi atau dukungan.
- **Mendorong Saling Ketergantungan:** Hubungan yang sehat dibangun atas dasar saling ketergantungan, di mana kedua belah pihak saling mendukung, tanpa ada yang menjadi terlalu bergantung pada yang lain. Mendorong saling ketergantungan mendorong dinamika hubungan yang seimbang dan sehat, di mana kedua individu saling memberi dan menerima dukungan.

Membina hubungan sosial yang lebih kuat memerlukan upaya dan komitmen yang disengaja untuk membangun hubungan yang bermakna dan saling mendukung. Dengan berfokus pada komunikasi terbuka, pengalaman bersama, empati, keintiman emosional, dan dukungan bersama, individu dapat memupuk hubungan yang mendalam dan langgeng yang berkontribusi pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan yang lebih baik. Hubungan ini memberi individu rasa memiliki, dukungan emosional, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup, meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan kesehatan mental dan emosional.

3. Meningkatkan Produktivitas dan Kreativitas:¹⁷

- Waktu yang Difokuskan untuk Pertumbuhan Pribadi: Menjauh dari teknologi memberikan kesempatan untuk fokus pada pengembangan pribadi, baik melalui membaca, menulis, atau terlibat dalam kegiatan kreatif seperti melukis, menggambar, atau memainkan alat musik. Tanpa rentetan notifikasi yang terus-menerus, individu dapat mendedikasikan waktu

¹⁷ Tahira Michelle Probst, Susan Stewart, Melissa Lynne Gruys, Bradley W. Tierney, 2007, Productivity, Counterproductivity and Creativity: The Ups and Downs of Job Insecurity September 2007 Journal of Occupational and Organizational Psychology 80(3):479 – 497 DOI: <https://doi.org/10.1348/096317906X159103> Online: https://www.researchgate.net/publication/227783864_Productivity_Counterproductivity_and_Creativity_The_Ups_and_Downs_of_Job_Insecurity

tanpa gangguan untuk belajar dan mengekspresikan diri.

- Keterlibatan dengan Hobi: Akhir pekan tanpa teknologi menawarkan kesempatan untuk menemukan kembali atau mengeksplorasi hobi baru yang mungkin terabaikan oleh waktu layar, seperti berkebun, merajut, fotografi, atau memasak. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya memberikan relaksasi tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan menumbuhkan rasa pencapaian dan kreativitas.

Meningkatkan produktivitas dan kreativitas sangat penting dalam kehidupan pribadi dan profesional. Hal ini melibatkan pengoptimalan kemampuan seseorang untuk menghasilkan pekerjaan berkualitas tinggi secara efisien dan menumbuhkan lingkungan tempat ide-ide inovatif dapat berkembang.

Berikut adalah uraian terperinci tentang cara meningkatkan produktivitas dan kreativitas:

1. Menetapkan Sasaran dan Prioritas yang Jelas:

- **Sasaran SMART:** Penetapan sasaran yang efektif merupakan dasar bagi produktivitas dan kreativitas. Sasaran SMART—Spesifik, Terukur, Dapat Dicapai, Relevan, dan Terikat Waktu—membantu individu untuk fokus pada tugas-tugas yang paling penting, mengurangi gangguan, dan memastikan kemajuan yang stabil. Ketika orang memiliki sasaran yang jelas, mereka dapat memprioritaskan tugas-tugas yang selaras dengan tujuan mereka dan menghindari pemborosan waktu pada kegiatan-kegiatan yang tidak penting.
- **Memprioritaskan Tugas:** Mengetahui tugas mana yang paling penting dapat membantu individu mengelola waktu mereka dengan lebih baik. Menggunakan metode seperti Matriks Eisenhower (tugas-tugas yang mendesak vs. penting) membantu memprioritaskan tanggung jawab sehari-hari, memastikan bahwa tugas-tugas yang paling signifikan diselesaikan terlebih dahulu.
- **Membagi Sasaran Menjadi Tugas yang Lebih Kecil:** Tugas yang besar dan membebani dapat menghambat kreativitas dan menyebabkan penundaan. Membagi tugas menjadi langkah-

langkah yang lebih kecil dan mudah dikelola akan mengurangi rasa takut dan membantu mempertahankan motivasi. Hal ini juga mencegah kelelahan dan memungkinkan perasaan puas yang lebih sering.

2. Manajemen Waktu:

- **Pemblokiran Waktu:** Mengalokasikan blok waktu tertentu untuk berbagai tugas sepanjang hari meningkatkan fokus dan mengurangi multitasking. Pemblokiran waktu melibatkan pembuatan jadwal yang mendedikasikan waktu tanpa gangguan untuk aktivitas tertentu, baik itu curah pendapat kreatif, pekerjaan administratif, atau rapat. Hal ini mencegah gangguan dan menumbuhkan fokus yang berkelanjutan.
- **Teknik Pomodoro:** Teknik Pomodoro melibatkan bekerja dalam interval yang terfokus (biasanya 25 menit), diikuti dengan istirahat sejenak. Setelah menyelesaikan empat interval, istirahat yang lebih lama dilakukan. Metode ini meningkatkan produktivitas dan kreativitas dengan mencegah kelelahan dan memungkinkan otak untuk beristirahat, sehingga lebih mudah untuk kembali mengerjakan tugas dengan ide-ide segar.
- **Menghindari Penundaan:** Penundaan dapat menghambat produktivitas dan kreativitas. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan mengadopsi pola pikir yang memecah tugas menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola, seperti yang disebutkan sebelumnya. Teknik seperti "aturan lima menit" (berkomitmen untuk mengerjakan suatu tugas hanya selama lima menit) juga dapat mengatasi inersia yang sering menyebabkan penundaan.

3. Mengoptimalkan Lingkungan Kerja:

- **Membereskan Ruang Kerja:** Ruang kerja yang berantakan dapat membebani pikiran dan menghambat produktivitas. Menata ruang fisik dengan hanya menyimpan barang-barang yang diperlukan dan menjaga lingkungan yang teratur dapat membantu mengurangi gangguan, menciptakan rasa tenang, dan meningkatkan fokus.

- **Personalisasi Ruang:** Untuk kreativitas, penting untuk menciptakan lingkungan yang merangsang inspirasi. Personalisasi ruang kerja dengan barang-barang yang memotivasi seperti karya seni, tanaman, atau kutipan inspiratif dapat menciptakan suasana yang lebih merangsang.
- **Tenang dan Nyaman:** Beberapa orang mungkin lebih suka lingkungan yang tenang, sementara yang lain mungkin lebih suka musik latar atau sedikit kebisingan. Menguji berbagai kondisi lingkungan dan memahami mana yang menghasilkan produktivitas dan kreativitas tertinggi sangatlah penting.

4. Memanfaatkan Teknologi dan Alat:

- **Aplikasi Produktivitas:** Alat seperti pengelola tugas (Trello, Asana), pelacak waktu (Toggl), dan aplikasi pencatatan (Evernote, OneNote) membantu orang tetap teratur dan mengikuti tenggat waktu. Aplikasi ini membantu melacak kemajuan, mengatur pengingat, dan berkolaborasi dengan orang lain, sehingga lebih mudah untuk tetap produktif dan sesuai jadwal.
- **Alat Kolaborasi:** Platform seperti Google Drive, Slack, dan Microsoft Teams mendorong kolaborasi dan komunikasi dalam pengaturan tim, menyederhanakan proses kerja, dan meningkatkan curah pendapat kreatif. Alat ini memungkinkan berbagi dokumen dan komunikasi secara real-time, yang mempercepat pembuatan ide dan penyelesaian tugas.
- **Alat Otomatisasi:** Otomatisasi dapat menghilangkan tugas yang berulang dan memakan waktu. Menggunakan alat seperti Zapier atau IFTTT (If This, Then That) dapat mengotomatiskan proses antar aplikasi (misalnya, memposting secara otomatis ke media sosial atau mengatur data dalam spreadsheet). Ini membebaskan waktu untuk pekerjaan yang lebih kreatif dan strategis.

5. Menerapkan Rutinitas Sehat:

- **Latihan Fisik:** Aktivitas fisik yang teratur meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan fungsi otak, yang semuanya berkontribusi pada produktivitas dan

keaktivitas yang lebih baik. Latihan meningkatkan produksi endorfin, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat menjernihkan pikiran untuk berpikir kreatif.

- **Tidur yang Cukup:** Tidur sangat penting untuk fungsi kognitif, konsolidasi memori, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Kurang tidur kronis dapat berdampak negatif pada kreativitas dan produktivitas. Jadwal tidur yang konsisten meningkatkan kejernihan mental, memungkinkan pengambilan keputusan dan pembentukan ide yang lebih baik.
- **Nutrisi dan Hidrasi:** Mengonsumsi makanan yang seimbang dan tetap terhidrasi menyediakan tubuh dan otak dengan nutrisi yang diperlukan untuk berfungsi secara optimal. Makanan yang kaya antioksidan, lemak sehat, dan protein, seperti kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayuran, mendukung kesehatan otak dan meningkatkan kemampuan kognitif.
- **Beristirahat:** Beristirahat secara teratur selama bekerja sangat penting untuk menjaga energi dan kreativitas. Istirahat pendek, seperti peregangan atau berjalan, memberi otak kesempatan untuk beristirahat, mencegah kelelahan mental dan membantu ide mengalir lebih bebas.

6. Mendorong Pemikiran Kreatif:

- **Brainstorming dan Pemetaan Pikiran:** Brainstorming memungkinkan individu untuk menghasilkan berbagai macam ide tanpa menghakimi. Pemetaan pikiran adalah teknik visual yang membantu dalam mengatur pikiran dan mengeksplorasi hubungan antar ide. Kedua teknik mendorong pemikiran kreatif dan dapat mengarah pada solusi inovatif untuk masalah.
- **Beragam Masukan dan Inspirasi:** Kreativitas tumbuh subur saat terpapar pada beragam perspektif dan rangsangan. Membaca secara luas, mengeksplorasi berbagai bentuk seni, dan terlibat dengan orang-orang dari berbagai latar belakang dapat memperkenalkan ide-ide baru yang dapat memicu solusi kreatif.

- **Memberikan Waktu "Inkubasi":** Terkadang, menjauh dari suatu masalah dapat mengarah pada terobosan. Ini dikenal sebagai "masa inkubasi." Mengambil waktu istirahat atau berfokus pada tugas-tugas yang tidak terkait memungkinkan pikiran bawah sadar untuk memproses informasi dan menghasilkan ide-ide baru.
- **Pengambilan Risiko dan Eksperimen:** Kreativitas sering kali mengharuskan seseorang untuk melangkah keluar dari zona nyaman dan mengambil risiko. Mendorong lingkungan yang mendukung eksperimen dan coba-coba dapat mengarah pada pemikiran inovatif. Membina pola pikir yang menerima kegagalan sebagai kesempatan belajar akan meningkatkan kreativitas.

7. Mempertahankan Pola Pikir Berkembang:

- **Merangkul Tantangan:** Pola pikir berkembang, yang berfokus pada pembelajaran dan peningkatan daripada kemampuan bawaan, menumbuhkan kreativitas dan produktivitas. Melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang mendorong individu untuk mendekati tugas dengan antusiasme dan kegigihan, daripada menghindari tugas yang sulit.
- **Mencari Umpan Balik:** Umpan balik dari orang lain dapat memberikan perspektif dan ide baru yang memicu kreativitas. Kritik yang membangun membantu menyempurnakan ide dan meningkatkan pekerjaan, sementara penguatan positif meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri.
- **Pembelajaran Berkelanjutan:** Pembelajaran seumur hidup sangat penting untuk meningkatkan kreativitas dan produktivitas. Terlibat dalam pengembangan profesional, menghadiri lokakarya, dan mempelajari keterampilan baru memungkinkan individu untuk tetap beradaptasi, berinovasi, dan memperluas kemampuan pemecahan masalah mereka.

8. Menciptakan Budaya yang Mendukung dan Kolaboratif:

- **Mendorong Kolaborasi:** Kolaborasi menumbuhkan kreativitas dengan menggabungkan berbagai

keterampilan, pengetahuan, dan perspektif. Bekerja dalam tim memungkinkan individu untuk bertukar pikiran bersama, berbagi umpan balik, dan menyempurnakan ide. Dalam lingkungan kolaboratif, individu dapat saling bertukar ide, yang menghasilkan solusi baru dan pengambilan keputusan yang lebih baik.

- **Menumbuhkan Keamanan Psikologis:** Agar kreativitas dapat berkembang, individu harus merasa aman untuk mengekspresikan ide-ide mereka tanpa takut dihakimi atau diejek. Menciptakan lingkungan tempat orang merasa didukung dan ide-ide mereka dihargai menghasilkan pemikiran yang lebih terbuka dan inovatif.
- **Mengakui Prestasi:** Merayakan prestasi, baik besar maupun kecil, membuat individu termotivasi dan membantu mereka merasakan kemajuan. Mengakui prestasi memperkuat perilaku positif dan mendorong upaya berkelanjutan, yang keduanya meningkatkan produktivitas dan kreativitas.

9. Merangkul Fleksibilitas dan Kemampuan Beradaptasi:

- **Beradaptasi dengan Perubahan:** Menjadi adaptif sangat penting untuk tetap produktif dan kreatif dalam lingkungan yang terus berkembang. Merangkul perubahan dan bersikap terbuka terhadap ide dan proses baru memungkinkan individu untuk berinovasi dan tetap unggul dalam pekerjaan mereka.
- **Keseimbangan Kehidupan dan Pekerjaan:** Menemukan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sangat penting untuk mempertahankan produktivitas dan kreativitas jangka panjang. Bekerja berlebihan dapat menyebabkan kelelahan, yang menghambat produktivitas dan kreativitas. Memastikan waktu yang teratur untuk istirahat, relaksasi, dan hobi pribadi menumbuhkan rasa kesejahteraan dan peremajaan, yang meningkatkan produktivitas dan hasil kreatif.

10. Mengatasi Hambatan Kreatif:

- **Mencari Perspektif Baru:** Terkadang, menjauh dari suatu proyek dan kembali lagi dengan perspektif baru dapat membantu mengatasi hambatan kreatif. Meminta umpan balik atau mendiskusikan ide dengan orang lain dapat memberikan wawasan baru yang menembus hambatan mental.
- **Menggunakan Kendala sebagai Katalis:** Kendala kreatif—seperti membatasi waktu, sumber daya, atau parameter tertentu—dapat mendorong pemikiran inovatif. Dengan mempersempit pilihan, individu dipaksa untuk berpikir lebih mendalam dan kreatif tentang cara memecahkan masalah.

Meningkatkan produktivitas dan kreativitas melibatkan penciptaan lingkungan yang optimal, pengembangan rutinitas yang efektif, pemanfaatan alat yang bermanfaat, dan penerapan pola pikir yang berfokus pada pertumbuhan dan inovasi. Menyeimbangkan tujuan yang jelas dengan fleksibilitas, mempertahankan kebiasaan yang sehat, dan mendorong kolaborasi dan pemikiran yang beragam dapat secara signifikan meningkatkan produktivitas dan hasil kreatif. Dengan menerapkan strategi ini, individu dapat mencapai potensi penuh mereka dan menumbuhkan suasana di mana ide-ide baru dapat berkembang dan pekerjaan yang bermakna dapat diselesaikan secara efisien.

4. Meningkatkan Kesehatan Fisik:¹⁸

- **Mendorong Aktivitas Fisik:** Istirahat dari teknologi dapat menyebabkan peningkatan keterlibatan dalam aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda, atau mendaki, yang sering kali dikesampingkan demi aktivitas rekreasi berbasis layar. Latihan fisik meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan memiliki manfaat kesehatan mental, seperti mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati.

¹⁸ Konova L.A., 2013, Physical improvement and its impact on the health of students, May 2013Pedagogics psychology medical-biological problems of physical training and sports 5 DOI: <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.707096> Online: https://www.researchgate.net/publication/307821957_Physical_improvement_and_its_impact_on_the_health_of_students

- **Postur Tubuh yang Lebih Baik dan Mengurangi Ketegangan Mata:** Penggunaan layar dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan ketegangan mata, sakit kepala, dan postur tubuh yang buruk. Dengan mengurangi waktu di depan layar selama akhir pekan tanpa teknologi, individu dapat meringankan gejala fisik ini dan meningkatkan kenyamanan mereka secara keseluruhan.

Meningkatkan kesehatan fisik merupakan aspek mendasar dari kesejahteraan secara keseluruhan, yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang aktif dan memuaskan. Pendekatan holistik terhadap kesehatan fisik melibatkan pemeliharaan gaya hidup yang seimbang, dengan fokus pada olahraga, nutrisi, tidur, dan pengelolaan stres.

Berikut adalah uraian terperinci dari komponen-komponen utama yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik:

1. Aktivitas Fisik dan Latihan Rutin:

Olahraga teratur merupakan salah satu cara paling efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga memperkuat jantung, otot, dan tulang, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan mendukung kesehatan mental.

Berikut adalah bagaimana berbagai bentuk olahraga berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan:

- **Latihan Kardiovaskular:** Aktivitas seperti berjalan, berlari, bersepeda, berenang, atau menari meningkatkan kesehatan kardiovaskular dengan memperkuat jantung dan meningkatkan daya tahan tubuh. Aktivitas-aktivitas ini membantu mencegah penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan stroke sekaligus meningkatkan kapasitas paru-paru dan mengurangi stres.
- **Latihan Kekuatan:** Mengangkat beban, latihan beban tubuh (misalnya, push-up, squat), dan latihan ketahanan membantu membangun kekuatan otot, meningkatkan kepadatan tulang, dan memperbaiki postur tubuh. Latihan kekuatan sangat penting untuk mencegah kehilangan otot akibat usia dan meningkatkan metabolisme.
- **Latihan Fleksibilitas dan Keseimbangan:** Latihan seperti yoga, Pilates, dan rutinitas peregangan meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan kesehatan sendi. Latihan ini membantu mengurangi

risiko cedera, memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan relaksasi serta menghilangkan stres.

- **Latihan Interval Intensitas Tinggi (HIIT):** Aktivitas intens dalam waktu singkat yang diikuti dengan periode istirahat singkat, seperti lari cepat atau latihan sirkuit, membantu membakar lemak, meningkatkan kesehatan kardiovaskular, dan membangun massa otot dalam waktu yang lebih singkat dibandingkan dengan kardio dalam kondisi stabil.
- **Konsistensi adalah Kuncinya:** Disarankan untuk melakukan setidaknya 150 menit latihan intensitas sedang atau 75 menit latihan intensitas kuat per minggu, seperti yang disarankan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

2. Pola Makan Seimbang dan Bergizi:

Nutrisi sangat penting untuk mendukung semua fungsi tubuh, mulai dari produksi energi hingga kesehatan sistem kekebalan tubuh. Pola makan seimbang harus mencakup berbagai makanan dari berbagai kelompok makanan untuk memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang diperlukan.

- **Makronutrien:** Tiga makronutrien utama—karbohidrat, protein, dan lemak—sangat penting untuk menyediakan energi dan mendukung fungsi tubuh.
 - o **Karbohidrat:** Biji-bijian utuh, buah-buahan, dan sayuran menyediakan serat dan energi. Memilih karbohidrat kompleks, seperti beras merah, gandum, dan kacang-kacangan, daripada gula rafinasi dan karbohidrat olahan membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil.
 - o **Protein:** Protein rendah lemak seperti ikan, ayam, tahu, kacang-kacangan, dan kacang-kacangan mendukung pertumbuhan dan perbaikan otot. Asupan protein yang cukup sangat penting untuk menjaga massa dan kekuatan otot.
 - o **Lemak:** Lemak sehat dari sumber seperti alpukat, kacang-kacangan, biji-bijian, dan minyak zaitun penting untuk kesehatan otak, pengaturan hormon, dan kesehatan jantung. Menghindari lemak trans dan mengurangi asupan lemak jenuh membantu melindungi kesehatan kardiovaskular.
- **Mikronutrien:** Vitamin dan mineral sangat penting untuk menjaga fungsi kekebalan tubuh, kesehatan

tulang, dan produksi energi. Pola makan yang bervariasi yang kaya akan buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, susu, dan daging tanpa lemak menyediakan berbagai macam nutrisi penting.

- **Vitamin D:** Penting untuk kesehatan tulang, vitamin D dapat diperoleh dari paparan sinar matahari dan makanan seperti susu yang difortifikasi, telur, dan ikan berlemak.
- **Kalsium:** Penting untuk kesehatan tulang, kalsium ditemukan dalam produk susu, sayuran berdaun hijau, dan susu nabati yang difortifikasi.
- **Zat besi:** Penting untuk produksi sel darah merah, makanan kaya zat besi meliputi daging tanpa lemak, kacang-kacangan, dan sereal yang difortifikasi.
- **Hidrasi:** Minum air yang cukup penting untuk menjaga hidrasi, mendukung pencernaan, mengatur suhu tubuh, dan meningkatkan kesehatan kulit. Usahakan minum setidaknya 8 gelas (2 liter) air setiap hari, tetapi kebutuhan individu dapat bervariasi berdasarkan tingkat aktivitas, iklim, dan faktor lainnya.

3. Tidur dan Istirahat yang Cukup:

Tidur sangat penting untuk pemulihan, perbaikan, dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Tidur yang buruk atau tidak memadai dapat berdampak negatif pada suasana hati, fungsi kognitif, kesehatan kekebalan tubuh, dan kinerja fisik.

- **Durasi Tidur:** Kebanyakan orang dewasa memerlukan 7-9 jam tidur per malam untuk kesehatan yang optimal. Kurang tidur dapat mengganggu penilaian, waktu reaksi, dan konsentrasi, serta dapat menyebabkan penambahan berat badan, penyakit jantung, dan kondisi kronis lainnya.
- **Kualitas Tidur:** Kualitas tidur sama pentingnya dengan kuantitas. Menciptakan lingkungan tidur yang kondusif dengan menjaga kamar tidur tetap sejuk, gelap, dan tenang, serta menghindari layar sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur. Jadwal tidur yang konsisten, yaitu tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, juga membantu mengatur ritme sirkadian tubuh.
- **Tidur siang:** Tidur siang sebentar (10-30 menit) dapat bermanfaat untuk mengisi ulang tenaga di siang

hari. Namun, tidur siang yang lama atau larut sore dapat mengganggu tidur malam.

4. Manajemen Stres:

Stres kronis dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, yang menyebabkan kondisi seperti tekanan darah tinggi, penyakit kardiovaskular, obesitas, dan sistem kekebalan tubuh yang melemah. Mengelola stres sangat penting untuk menjaga kesejahteraan secara keseluruhan.

- **Perhatian Penuh dan Meditasi:** Latihan seperti perhatian penuh, pernapasan dalam, dan meditasi dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres dengan mengaktifkan respons relaksasi tubuh, menurunkan detak jantung, dan mengurangi kortisol (hormon stres).
- **Teknik Relaksasi:** Relaksasi otot progresif, yoga, dan tai chi meningkatkan relaksasi dan meningkatkan fleksibilitas sekaligus mengurangi stres.
- **Manajemen Waktu:** Mengelola waktu secara efektif untuk menyeimbangkan pekerjaan, keluarga, dan aktivitas pribadi dapat membantu mengurangi stres. Memprioritaskan tugas, menetapkan harapan yang realistis, dan beristirahat secara teratur sepanjang hari dapat mencegah perasaan kewalahan.
- **Dukungan Sosial:** Berhubungan dengan teman, keluarga, atau kelompok pendukung membantu mengurangi stres dengan memberikan dukungan emosional, menawarkan perspektif yang berbeda, dan menumbuhkan perasaan memiliki.

5. Perawatan Kesehatan Preventif dan Pemeriksaan Rutin:

Perawatan kesehatan preventif melibatkan tindakan proaktif untuk menghindari penyakit, mendeteksi potensi masalah kesehatan sejak dini, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

- **Pemeriksaan Kesehatan Rutin:** Kunjungan rutin ke penyedia layanan kesehatan untuk pemeriksaan dan pemeriksaan (misalnya, tekanan darah, kolesterol, kadar glukosa, pemeriksaan kanker) dapat membantu mendeteksi masalah kesehatan sebelum menjadi serius. Deteksi dan intervensi dini adalah kunci untuk hasil yang lebih baik.

- **Vaksinasi:** Tetap mengikuti perkembangan vaksinasi membantu mencegah penyakit menular dan melindungi kesehatan masyarakat.
- **Kesehatan Mulut:** Menjaga kebersihan mulut yang baik melalui menyikat gigi, membersihkan sela-sela gigi, dan pemeriksaan gigi secara teratur membantu mencegah kerusakan gigi, penyakit gusi, dan masalah kesehatan mulut lainnya yang dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan.
- **Memantau Berat Badan dan Komposisi Tubuh:** Menjaga berat badan dan komposisi tubuh yang sehat (rasio otot dan lemak yang sehat) mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker tertentu. Melacak ukuran tubuh dan menyesuaikan kebiasaan gaya hidup (pola makan dan olahraga) dapat membantu mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat.

6. Menghindari Kebiasaan yang Berbahaya:

Perilaku tertentu dapat merusak kesehatan fisik secara signifikan. Mengurangi atau menghilangkan kebiasaan ini sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang.

- **Merokok:** Merokok merupakan penyebab utama penyakit yang dapat dicegah, termasuk kanker paru-paru, penyakit jantung, dan kondisi pernapasan. Berhenti merokok dapat secara dramatis meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan harapan hidup.
- **Konsumsi Alkohol Berlebihan:** Minum alkohol dalam jumlah sedang penting untuk mencegah penyakit hati, penyakit jantung, dan masalah kesehatan terkait alkohol lainnya. Pedoman umumnya adalah tidak lebih dari satu minuman per hari untuk wanita dan dua untuk pria.
- **Penggunaan Narkoba:** Menggunakan zat ilegal atau menyalahgunakan obat resep dapat menyebabkan kecanduan, kerusakan organ, masalah kesehatan mental, dan masalah kesehatan serius lainnya. Menghindari atau mencari bantuan untuk penyalahgunaan zat sangat penting untuk kesehatan fisik.

7. Kesehatan Mental dan Dampaknya pada Kesehatan Fisik:

Kesehatan mental berhubungan erat dengan kesehatan fisik. Kondisi kesehatan mental kronis seperti kecemasan, depresi, dan PTSD dapat menyebabkan penyakit fisik seperti nyeri kronis, tekanan darah tinggi, dan gangguan tidur. Oleh karena itu, mengatasi masalah kesehatan mental sangat penting untuk meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan.

- **Terapi dan Konseling:** Mencari bantuan profesional melalui terapi atau konseling dapat memberi individu strategi penanganan untuk mengelola stres, trauma, dan tantangan kesehatan mental lainnya.
- **Hubungan Sosial:** Mempertahankan ikatan sosial yang kuat dengan keluarga, teman, dan masyarakat membantu meningkatkan kesehatan mental yang positif, mengurangi perasaan terisolasi, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik.

Meningkatkan kesehatan fisik adalah upaya multifaset yang melibatkan aktivitas fisik secara teratur, menjaga pola makan bergizi, memastikan tidur yang cukup, mengelola stres, dan menghindari kebiasaan buruk. Dengan memprioritaskan elemen-elemen ini dan mengadopsi pendekatan yang seimbang dan proaktif, individu dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan, meningkatkan umur panjang, dan menikmati kualitas hidup yang lebih tinggi. Mencapai kesehatan fisik bukanlah tentang kesempurnaan tetapi tentang kebiasaan yang konsisten dan berkelanjutan yang mendukung tubuh dan pikiran dalam jangka panjang.

5. Terhubung Kembali dengan Alam dan Lingkungan:¹⁹

- **Menghabiskan Waktu di Luar Ruangan:** Akhir pekan tanpa teknologi memberikan kesempatan yang sempurna untuk melepaskan diri dari layar dan terhubung kembali dengan alam. Baik itu menghabiskan waktu di taman, mendaki, atau

¹⁹ Christopher D Ives, David J Abson, Henrik von Wehrden, Christian Dorninger, 2018, Reconnecting with nature for sustainability, Springer Nature Sustainability Science September 201813(5) DOI: <https://doi.org/10.1007/s11625-018-0542-9> Online: https://www.researchgate.net/publication/323237021_Reconnecting_with_nature_for_sustainability

sekadar berjalan-jalan di luar, alam telah terbukti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan fungsi kognitif.

- **Menghargai Lingkungan:** Memutus hubungan dengan teknologi memungkinkan individu untuk membenamkan diri dalam dunia alam tanpa gangguan. Hal ini menumbuhkan apresiasi yang lebih dalam terhadap lingkungan, mendorong praktik berkelanjutan dan kesadaran lingkungan.

Menyambung kembali hubungan dengan alam dan lingkungan merupakan komponen penting untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dan menumbuhkan rasa keseimbangan dan harmoni. Berinteraksi dengan alam memiliki banyak manfaat fisik, mental, emosional, dan spiritual. Dengan memahami bagaimana alam memengaruhi kita dan menerapkan praktik berkelanjutan, individu dan masyarakat dapat menumbuhkan hubungan yang lebih dalam dengan lingkungan, meningkatkan kesehatan pribadi, dan berkontribusi pada pelestarian planet.

Berikut adalah penjelasan terperinci tentang bagaimana menyambung kembali hubungan dengan alam dan lingkungan meningkatkan berbagai aspek kehidupan:

1. Manfaat Alam bagi Kesehatan Fisik:

Menghabiskan waktu di alam memiliki manfaat kesehatan fisik yang signifikan, termasuk peningkatan kesehatan kardiovaskular, penguatan sistem kekebalan tubuh, dan pengurangan penyakit fisik yang disebabkan oleh stres dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Berikut adalah cara alam memengaruhi kesehatan fisik secara positif:

- **Meningkatkan Fungsi Kekebalan Tubuh:** Paparan terhadap alam, terutama melalui aktivitas seperti berjalan-jalan di hutan atau menghabiskan waktu di taman, membantu meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh. Penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas luar ruangan meningkatkan jumlah sel pembunuh alami (NK), yang sangat penting untuk melawan infeksi dan tumor.
- **Menurunkan Tekanan Darah:** Lingkungan alam telah dikaitkan dengan tekanan darah rendah, detak jantung rendah, dan hormon stres, seperti kortisol, yang menurun. Hal ini disebabkan oleh efek

menenangkan yang dimiliki alam pada tubuh, yang membantu orang rileks dan pulih dari stres harian.

- **Meningkatkan Kebugaran Fisik:** Melakukan aktivitas fisik di luar ruangan, seperti hiking, bersepeda, berenang, atau berkebun, membantu meningkatkan kekuatan, stamina, dan fleksibilitas. Tidak seperti latihan di dalam ruangan, aktivitas ini juga meningkatkan kesehatan mental dengan menyediakan lingkungan yang berbeda dan merangsang indra.
- **Vitamin D dari Sinar Matahari:** Paparan sinar matahari, dalam jumlah sedang, membantu tubuh memproduksi vitamin D, yang penting untuk kesehatan tulang, fungsi sistem kekebalan tubuh, dan pengaturan suasana hati. Menghabiskan waktu di luar ruangan membantu menjaga kadar nutrisi penting ini tetap sehat.

2. Kesehatan Mental dan Pengurangan Stres:

Alam memiliki dampak yang mendalam pada kesehatan mental dengan mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Ketenangan, keindahan, dan rangsangan sensorik yang ditemukan di ruang alami dapat membantu individu untuk menghilangkan stres dan mendapatkan kembali keseimbangan emosional.

- **Pereda Stres:** Membenamkan diri dalam lingkungan alam dapat menurunkan kadar kortisol, hormon yang berhubungan dengan stres. Aktivitas seperti berjalan di hutan, mendengarkan suara alam, atau duduk di tepi sungai terbukti dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi efek stres kronis.
- **Peningkatan Suasana Hati dan Kesejahteraan Emosional:** Alam telah dikaitkan dengan pengaturan suasana hati yang lebih baik, peningkatan perasaan bahagia, dan pengurangan emosi negatif. Kedamaian lingkungan alam membantu mengatasi perasaan kesepian, frustrasi, atau mudah tersinggung.
- **Pemulihan Kognitif:** Alam menawarkan jeda dari stimulasi berlebihan kehidupan modern. Lingkungan alam yang tenang memungkinkan otak untuk mengatur ulang, memulihkan sumber daya kognitif. Proses ini, yang dikenal sebagai "efek pemulihan,"

dapat meningkatkan fokus, kreativitas, dan kejernihan mental.

- Mengurangi Kelelahan Mental: Lingkungan alam terbukti dapat memperbaiki kelelahan mental, terutama bagi individu yang mengalami kelelahan atau kelebihan beban kognitif yang konstan. Alam memungkinkan otak untuk rileks, membantu individu merasa segar dan lebih mampu berkonsentrasi pada tugas.

3. Peningkatan Kreativitas dan Pemecahan Masalah:

Menghabiskan waktu di alam dapat meningkatkan kreativitas dan kemampuan memecahkan masalah. Lingkungan alam mendorong pemikiran bebas, inspirasi, dan inovasi, yang sering kali terkekang di lingkungan perkotaan atau lingkungan yang sangat terstruktur.

- Peningkatan Kreativitas: Alam menumbuhkan lingkungan yang bebas dan terbuka yang mendorong pemikiran kreatif. Baik melalui jalan-jalan di taman atau waktu yang dihabiskan di kebun, lingkungan ini merangsang pemikiran kreatif dengan mengurangi kekacauan mental dan meningkatkan kesadaran penuh.
- Peningkatan Pemecahan Masalah: Menghabiskan waktu di luar ruangan terbukti meningkatkan kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah, berpikir kritis, dan menghasilkan solusi inovatif. Alam menyediakan ruang untuk refleksi, tempat individu dapat menghadapi tantangan dari sudut pandang baru, yang mengarah pada peningkatan pengambilan keputusan dan produktivitas.
- Peningkatan Fleksibilitas Kognitif: Waktu yang dihabiskan di alam memungkinkan fleksibilitas kognitif, yang membantu individu beradaptasi lebih baik terhadap perubahan, mengelola ketidakpastian, dan menghadapi tantangan dengan pikiran terbuka.

4. Mendorong Hubungan Fisik dan Sosial:

Alam menawarkan banyak kesempatan untuk aktivitas fisik, interaksi sosial, dan ikatan komunal. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisik tetapi juga meningkatkan kesehatan sosial dengan memupuk hubungan komunitas.

- **Bersosialisasi di Ruang Alami:** Taman, jalur pendakian, dan pantai menyediakan ruang untuk bersosialisasi dengan teman, keluarga, atau orang asing. Aktivitas kelompok seperti jalan-jalan di alam, kelas yoga luar ruangan, atau kerja bakti membersihkan lingkungan memperkuat ikatan sosial dan mendorong pengalaman bersama.
- **Mempromosikan Waktu Keluarga dan Sosial:** Menghabiskan waktu di luar ruangan bersama keluarga dan teman mendorong ikatan dan komunikasi yang berkualitas. Aktivitas luar ruangan sering kali mendorong upaya kolaboratif (misalnya, berkebun, piknik, atau mendaki), meningkatkan rasa keterhubungan dan kepercayaan secara keseluruhan di antara individu.
- **Membangun Keterlibatan Komunitas:** Proyek komunitas berbasis alam, seperti kebun komunitas, kerja bakti membersihkan pantai, atau aktivisme lingkungan, membantu menghubungkan individu dengan alam dan komunitas yang lebih luas. Upaya bersama ini berkontribusi pada pengelolaan lingkungan dan mendorong rasa tanggung jawab kolektif terhadap planet ini.

5. Pendidikan dan Kesadaran Lingkungan:

Terhubung kembali dengan alam mendorong individu untuk mempelajari lebih lanjut tentang lingkungan, ekosistemnya, dan dampak aktivitas manusia terhadap planet ini. Meningkatnya kesadaran ini menumbuhkan rasa tanggung jawab dan memotivasi individu untuk melindungi sumber daya alam.

- **Mempelajari Ekosistem:** Terlibat dengan alam memberikan kesempatan untuk mempelajari tentang beragam ekosistem, kehidupan tumbuhan dan hewan, dan keterkaitan semua makhluk hidup. Pengetahuan ini memperdalam apresiasi seseorang terhadap lingkungan dan mendorong praktik berkelanjutan.
- **Memahami Masalah Lingkungan:** Menghabiskan waktu di luar ruangan memungkinkan individu untuk menyaksikan secara langsung dampak perubahan iklim, polusi, dan hilangnya habitat. Paparan ini meningkatkan kesadaran dan dapat menginspirasi orang untuk mengambil tindakan, baik melalui

perubahan gaya hidup, advokasi, atau upaya konservasi.

- Mempromosikan Keberlanjutan: Terhubung kembali dengan alam membantu individu mengadopsi praktik yang lebih berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Baik itu mengurangi limbah, menghemat air, atau memilih produk ramah lingkungan, meningkatnya kesadaran lingkungan mendorong orang untuk membuat pilihan yang bermanfaat bagi planet ini.

6. Memupuk Rasa Keterhubungan dengan Bumi:

Berinteraksi dengan alam dapat menciptakan rasa keterhubungan dan penghormatan yang mendalam terhadap Bumi. Keterhubungan ini sering kali mengarah pada gaya hidup yang lebih sadar dan berkelanjutan, di mana individu memahami peran mereka dalam jaringan kehidupan yang lebih luas.

- Refleksi Spiritual dan Filosofis: Banyak budaya dan tradisi yang menekankan hubungan spiritual antara manusia dan alam. Alam menawarkan individu ruang untuk kontemplasi, meditasi, dan refleksi yang tenang. Keterhubungan kembali ini dapat mengarah pada rasa tujuan yang lebih besar, kedamaian batin, dan rasa memiliki terhadap planet ini.
- Rasa Tempat dan Rasa Memiliki: Berada di alam sering kali menumbuhkan rasa memiliki terhadap tanah, yang berkontribusi pada pengembangan identitas dan pemenuhan pribadi. Hal ini mengingatkan individu bahwa mereka adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, yang dapat merendahkan hati dan memberdayakan.
- Spiritualitas Ekologi: Bagi banyak orang, alam adalah sumber nutrisi spiritual. Baik dengan berjalan tanpa alas kaki di atas rumput, bermeditasi di hutan, atau sekadar menatap bintang-bintang, alam menawarkan pengalaman yang melampaui dunia material dan memberikan rasa hubungan spiritual yang lebih dalam.

7. Konservasi dan Praktik Berkelanjutan:

Terhubung kembali dengan alam dapat menginspirasi individu untuk mengadopsi praktik ramah lingkungan dan

terlibat dalam upaya konservasi. Dengan belajar hidup lebih berkelanjutan, orang dapat mengurangi jejak lingkungan mereka dan berkontribusi pada kesehatan ekologis jangka panjang.

- **Mengurangi Sampah:** Alam mendorong konsumsi yang penuh kesadaran. Individu yang menghabiskan lebih banyak waktu di lingkungan alam sering kali lebih peka terhadap dampak sampah terhadap lingkungan, memotivasi mereka untuk mendaur ulang, mengurangi penggunaan plastik, dan meminimalkan sampah makanan.
- **Mendukung Inisiatif Konservasi:** Terhubung dengan alam sering kali menginspirasi individu untuk mendukung upaya konservasi lokal dan global. Ini mungkin termasuk mendukung konservasi satwa liar, melindungi habitat alam, atau mengadvokasi kebijakan lingkungan yang lebih kuat.
- **Pilihan Hidup Berkelanjutan:** Waktu yang dihabiskan di luar ruangan sering kali mengarah pada pilihan gaya hidup yang lebih berkelanjutan, seperti menanam makanan sendiri, menggunakan sumber energi terbarukan, atau mengurangi konsumsi energi.

8. Terapi Ekologi dan Penyembuhan Berbasis Alam:

Terapi ekologi, atau terapi berbasis alam, adalah bidang yang sedang berkembang yang menggunakan alam untuk meningkatkan penyembuhan emosional, mental, dan fisik. Banyak bentuk terapi ekologi yang berfokus pada membenamkan individu dalam lingkungan alam untuk meningkatkan kesehatan dan penyembuhan.

- **Mandi Hutan (Shinrin-Yoku):** Sebuah praktik dari Jepang, mandi hutan melibatkan berjalan melalui hutan dan membenamkan diri dalam pemandangan, suara, dan bau alam. Penelitian telah menunjukkan bahwa mandi hutan dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, dan meningkatkan suasana hati.
- **Jalan-jalan dan Pendakian Alam:** Berjalan di lingkungan alam, baik di hutan, pegunungan, atau di sepanjang pantai, dapat memiliki efek terapeutik pada pikiran dan tubuh. Jalan-jalan ini memberikan aktivitas fisik sekaligus meningkatkan kejernihan mental dan keseimbangan emosional.

- Terapi dengan Bantuan Hewan: Interaksi dengan hewan di lingkungan alam telah terbukti mengurangi kecemasan dan depresi, meningkatkan interaksi sosial, dan meningkatkan suasana hati dan kesehatan secara keseluruhan.

Terhubung kembali dengan alam dan lingkungan adalah cara yang ampuh untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Dengan terlibat dengan ruang alami, mempraktikkan kebiasaan yang berkelanjutan, dan meningkatkan kesadaran lingkungan, individu dapat meningkatkan rasa keterhubungan yang lebih dalam dengan diri mereka sendiri dan Bumi. Upaya ini berkontribusi pada penyembuhan pribadi, hubungan sosial, dan pelestarian lingkungan, yang mendorong terciptanya dunia yang lebih sehat dan lebih harmonis bagi semua orang. Baik melalui kegiatan luar ruangan, pendidikan, atau kehidupan yang sadar lingkungan, terhubung kembali dengan alam menawarkan jalan menuju kehidupan yang lebih memuaskan dan bermakna.

6. Menetapkan Batasan dan Membangun Kebiasaan Teknologi yang Sehat:²⁰

- Menciptakan Batasan Teknologi: Akhir pekan tanpa teknologi membantu individu menetapkan batasan yang sehat dengan teknologi, memungkinkan mereka untuk menentukan kapan dan bagaimana terlibat dengan perangkat digital daripada terus-menerus bereaksi terhadap notifikasi atau tuntutan pekerjaan.
- Membangun Kebiasaan Jangka Panjang: Terlibat dalam aktivitas bebas teknologi secara teratur dapat mendorong kebiasaan digital yang lebih sehat, seperti menggunakan layar dengan penuh perhatian, menetapkan batas waktu, dan menjaga hubungan yang seimbang dengan teknologi dalam jangka panjang.

Menetapkan batasan dan membangun kebiasaan teknologi yang sehat ²¹merupakan pendekatan penting

²⁰ FocusOnWA, 2020, A 30-Day Guide to Setting Boundaries, FocusOnWA.org Online: https://focusonwa.org/wp-content/uploads/2021/05/HCA_FocusOn_Healthy-Habit-Guides_Boundaries_v2.pdf

untuk mengelola peran teknologi dalam kehidupan kita. Di dunia di mana perangkat digital tersebar luas dan tidak terpisahkan dari kehidupan pribadi dan profesional, kemampuan untuk mencapai keseimbangan antara memanfaatkan teknologi dan menjaga kesejahteraan sangatlah penting. Dengan menetapkan batasan dan menumbuhkan kebiasaan teknologi yang penuh perhatian, individu dapat mengurangi dampak negatif dari penggunaan berlebihan, meningkatkan produktivitas, melindungi kesehatan mental dan emosional, serta meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Berikut penjelasan terperinci tentang cara menetapkan batasan dan membangun kebiasaan teknologi yang sehat:

1. Memahami Perlunya Batasan dengan Teknologi

Teknologi, meskipun bermanfaat, dapat memiliki efek buruk jika digunakan secara berlebihan atau salah kelola. Menetapkan batasan membantu memastikan bahwa teknologi memiliki tujuan tanpa mendominasi waktu atau perhatian kita. Tujuannya bukanlah untuk menghilangkan teknologi tetapi untuk menciptakan hubungan yang sehat dengannya.

- **Mencegah Penggunaan Berlebihan dan Kelelahan:** Konektivitas yang konstan dan waktu layar yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan, keletihan, dan kelelahan mental. Menetapkan batasan memastikan bahwa penggunaan teknologi dibatasi dan waktu untuk istirahat, relaksasi, dan hubungan antarmanusia diprioritaskan.
- **Melindungi Kesehatan Mental dan Emosional:** Penggunaan teknologi tanpa batas, terutama media sosial, dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan perasaan tidak mampu. Batasan membantu mengurangi paparan konten yang berbahaya dan mencegah dampak negatif kesehatan mental yang muncul akibat konsumsi berlebihan.
- **Meningkatkan Fokus dan Produktivitas:** Gangguan teknologi, seperti notifikasi yang sering muncul atau pergantian aplikasi secara terus-

²¹ Dakota Medical Foundation, 2024, The Healthy Tech Toolkit for Parents, A Practical Guide for Building a Tech-Healthy Family, online: https://dakmed.org/wp-content/uploads/2024/05/DMF-00100-BOOKLET-healthy-tech-toolkit-8_5x11-1.pdf

menerus, menghambat konsentrasi dan produktivitas. Menetapkan batasan yang jelas memungkinkan individu untuk lebih fokus secara efektif pada tugas dan aktivitas yang paling penting.

- **Meningkatkan Koneksi di Dunia Nyata:** Penggunaan teknologi tanpa batas dapat menyebabkan isolasi, di mana individu mungkin lebih memprioritaskan interaksi daring daripada koneksi tatap muka. Menetapkan batasan membantu memulihkan hubungan yang bermakna dengan keluarga, teman, dan kolega.

2. Langkah-Langkah Menetapkan Batasan dengan Teknologi

Menetapkan batasan yang jelas dan efektif memerlukan kesengajaan dan disiplin diri. Berikut ini beberapa strategi untuk menetapkan batasan yang sehat pada penggunaan teknologi:

a) Tetapkan Zona Bebas Teknologi:

- Ciptakan Ruang Bebas Teknologi: Tetapkan area di rumah atau lingkungan kerja Anda sebagai zona bebas teknologi, seperti ruang makan, kamar tidur, atau ruang keluarga. Dengan membatasi waktu penggunaan layar di ruang-ruang ini, Anda dapat mendorong interaksi di dunia nyata, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan relaksasi.
- Waktu Bebas Teknologi: Tetapkan waktu bebas teknologi setiap hari, seperti saat makan, waktu bersama keluarga, atau sebelum tidur. Ini membantu Anda fokus untuk membangun hubungan yang lebih dalam dengan orang lain dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.
- Momen Penuh Perhatian: Jadwalkan waktu istirahat yang disengaja sepanjang hari, seperti berjalan-jalan atau bermeditasi, di mana teknologi disingkirkan sepenuhnya.

b) Tetapkan Batas Waktu untuk Penggunaan Teknologi:

- Gunakan Alat Manajemen Waktu Penggunaan Layar: Sebagian besar perangkat memiliki alat bawaan untuk memantau dan membatasi waktu penggunaan layar. Aplikasi seperti "Screen Time" (iOS) atau "Digital Wellbeing" (Android) memungkinkan Anda melacak waktu yang dihabiskan di aplikasi,

menetapkan batasan harian, dan menerima notifikasi saat Anda telah mencapai ambang batas penggunaan.

- **Tetapkan Periode Bebas Teknologi:** Tetapkan blok waktu tertentu di mana Anda sama sekali tidak menggunakan perangkat, seperti selama jam pertama setelah bangun tidur atau jam terakhir sebelum tidur. Ini membantu Anda melepaskan diri dari layar dan terlibat dalam aktivitas yang lebih sehat seperti berolahraga, menulis jurnal, atau menghabiskan waktu bersama keluarga.
- **Gunakan Teknologi dengan Tujuan:** Sebelum menggunakan perangkat, tentukan tujuan Anda. Apakah Anda memeriksa email, membaca berita, atau menggunakan aplikasi untuk bersantai? Menetapkan tujuan yang jelas membantu mencegah pengguliran tanpa tujuan atau penggunaan yang berkepanjangan.

c) Kelola Notifikasi:

- **Nonaktifkan Notifikasi yang Tidak Diperlukan:** Notifikasi yang terus-menerus dapat menyebabkan stres dan mengganggu fokus. Buka pengaturan perangkat Anda untuk menonaktifkan notifikasi yang tidak penting, seperti notifikasi dari aplikasi media sosial, game, atau iklan.
- **Kontrol Notifikasi Media Sosial:** Nonaktifkan notifikasi dari aplikasi media sosial yang mendorong pengecekan berlebihan. Sebaliknya, periksa secara sengaja pada waktu-waktu tertentu dalam sehari untuk menghindari gangguan terus-menerus.
- **Prioritaskan Peringatan Penting:** Tetap aktifkan notifikasi untuk peringatan pekerjaan atau darurat, tetapi nonaktifkan yang tidak memerlukan perhatian segera. Ini memungkinkan Anda untuk tetap mendapat informasi tanpa kewalahan oleh gangguan.

d) Terapkan Periode Detoks Digital:

- **Tetapkan Hari-hari Tertentu untuk Detoks Digital:** Jadwalkan hari-hari detoks digital secara teratur di mana Anda benar-benar terputus dari semua perangkat. Baik seminggu sekali atau sebulan sekali, hari-hari detoks ini membantu mengatur ulang hubungan Anda dengan teknologi dan memberi Anda waktu untuk mengisi ulang tenaga.

- Beristirahatlah dari Media Sosial: Pertimbangkan untuk beristirahat dari media sosial selama sehari, seminggu, atau sebulan. Ini dapat mengurangi stres dan memberi Anda ruang untuk merenungkan bagaimana platform ini memengaruhi kesehatan mental Anda. Gunakan waktu ini untuk fokus pada aktivitas offline yang meningkatkan kesejahteraan.

e) Tetapkan Batasan Kerja-Kehidupan yang Jelas:

- Pisahkan Perangkat Kerja dan Pribadi: Jika memungkinkan, pisahkan perangkat untuk penggunaan kerja dan pribadi. Ini memastikan bahwa notifikasi terkait pekerjaan tidak mengganggu waktu dan ruang pribadi Anda.
- Tetapkan Jam Kerja dan Patuhi Jam Kerja: Tetapkan jam kerja yang jelas dan hindari memeriksa email atau aplikasi terkait pekerjaan di luar jam-jam tersebut. Ini membantu mencegah kelelahan dan memungkinkan Anda menikmati waktu pribadi tanpa gangguan pekerjaan.
- Gunakan Mode "Jangan Ganggu": Di ponsel Anda, aktifkan mode "Jangan Ganggu" di luar jam kerja untuk mencegah notifikasi terkait pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi Anda.

3. Membangun Kebiasaan Teknologi yang Sehat

Membangun kebiasaan teknologi yang sehat melibatkan pengambilan keputusan yang cermat tentang bagaimana, kapan, dan mengapa Anda terlibat dengan teknologi. Ini tentang menjadi disengaja dan menghindari konsumsi yang tidak masuk akal. Berikut adalah strategi untuk membangun kebiasaan yang lebih baik:

a) Bersikaplah Disengaja dengan Penggunaan Teknologi:

- Keterlibatan yang Bertujuan: Setiap kali Anda menggunakan teknologi, miliki tujuan yang jelas. Apakah Anda mempelajari sesuatu yang baru? Apakah Anda terhubung dengan seseorang? Apakah Anda menikmati konten yang sejalan dengan nilai dan tujuan Anda? Ini mengurangi godaan untuk menggulir tanpa berpikir atau menjelajah web tanpa tujuan.
- Prioritaskan Komunikasi Tatap Muka: Berusahalah untuk terlibat dengan orang lain secara langsung

atau melalui panggilan video daripada mengandalkan pesan teks atau media sosial. Ini memperkuat hubungan dan meningkatkan hubungan emosional.

- **Tetapkan Sasaran Digital:** Tetapkan sasaran untuk penggunaan teknologi Anda, seperti mempelajari keterampilan baru melalui kursus daring atau mengatur kehidupan digital Anda dengan membersihkan kotak masuk email Anda. Menetapkan sasaran membuat penggunaan teknologi Anda lebih produktif dan bermakna.

b) Kembangkan Kebiasaan Layar yang Sadar:

- **Rutinitas Pagi Tanpa Layar:** Mulailah hari Anda tanpa meraih ponsel. Hindari memeriksa email, media sosial, atau berita sebagai hal pertama. Sebaliknya, cobalah untuk melakukan ritual pagi seperti peregangan, meditasi, menulis jurnal, atau sarapan sehat.
- **Konsumsi Media yang Sadar:** Perhatikan apa yang Anda konsumsi secara daring, terutama media sosial atau berita. Ikuti akun yang menginspirasi Anda, mendidik Anda, atau membuat Anda merasa senang, dan hindari akun yang menyebabkan stres atau kecemasan. Batasi paparan terhadap konten negatif atau sensasional.
- **Tetapkan Sasaran Waktu Layar:** Tetapkan batasan khusus untuk berapa lama Anda akan menghabiskan waktu di aplikasi hiburan, media sosial, atau gim video setiap hari. Patuhi batasan ini untuk menghindari penggunaan yang berlebihan.

c) Terapkan Aktivitas Bebas Teknologi:

- **Lakukan Hobi Offline:** Kembangkan hobi offline seperti membaca, memasak, berkebun, olahraga, atau membuat kerajinan. Aktivitas ini menawarkan stimulasi mental dan kesenangan tanpa perlu teknologi.
- **Aktif:** Latihan fisik adalah cara yang bagus untuk beristirahat dari teknologi. Baik itu berjalan kaki, bersepeda, berenang, atau berlatih yoga, aktivitas fisik membantu meningkatkan kesehatan mental dan fisik.
- **Habiskan Waktu di Alam:** Biasakan menghabiskan waktu di luar ruangan, jauh dari layar. Alam menawarkan jeda alami dari teknologi dan

memungkinkan Anda terlibat dengan dunia dengan cara yang meningkatkan relaksasi dan kreativitas.

d) Dorong Kesejahteraan Digital:

- Terapkan Minimalisme Digital: Sederhanakan kehidupan digital Anda dengan berhenti berlangganan buletin yang tidak perlu, merapikan aplikasi, dan mengurangi jumlah perangkat yang Anda gunakan. Ini membantu mengurangi gangguan dan membuat penggunaan teknologi Anda lebih terfokus dan disengaja.
- Waspadai Dampak Teknologi terhadap Kesehatan Mental Anda: Lakukan penilaian berkala terhadap bagaimana kebiasaan teknologi Anda memengaruhi suasana hati, produktivitas, dan kesehatan mental Anda. Jika Anda merasa teknologi menyebabkan dampak negatif, sesuaikan kebiasaan Anda.
- Lakukan Aktivitas Sosial Tanpa Teknologi: Biasakan bertemu dengan teman dan keluarga tanpa menggunakan perangkat. Rencanakan acara jalan-jalan, makan malam, atau pertemuan sosial yang berfokus pada hubungan langsung dan pengalaman bersama.

4. Melacak dan Menyesuaikan Penggunaan Teknologi:

- Pantau Waktu Layar Anda: Gunakan alat bawaan atau aplikasi pihak ketiga untuk melacak dan memantau waktu layar Anda. Identifikasi pola, seperti penggunaan media sosial atau aplikasi hiburan yang berlebihan, dan sesuaikan kebiasaan Anda.
- Kaji Penggunaan Teknologi Anda Secara Berkala: Tinjau secara berkala bagaimana kebiasaan teknologi Anda selaras dengan tujuan Anda. Apakah Anda menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas yang memberikan nilai tambah bagi hidup Anda, atau apakah Anda terjebak dalam pola menggulir tanpa berpikir dan penggunaan teknologi yang berlebihan? Lakukan penyesuaian berdasarkan penilaian diri Anda.

Menetapkan batasan dan membangun kebiasaan teknologi yang sehat berarti menciptakan hubungan yang seimbang dengan teknologi. Dengan menerapkan batasan yang disengaja, mempraktikkan penggunaan teknologi yang cermat, dan terlibat dalam aktivitas luring, individu dapat

mengurangi dampak negatif dari waktu layar yang berlebihan dan menumbuhkan kehidupan yang lebih memuaskan. Kebiasaan teknologi yang sehat tidak hanya melindungi kesejahteraan mental dan emosional, tetapi juga meningkatkan produktivitas, memperbaiki hubungan, dan membantu individu tetap terhubung dengan masa kini. Pada akhirnya, menetapkan batasan dengan teknologi memungkinkan individu untuk mengendalikan kebiasaan teknologi mereka, memastikan bahwa teknologi melayani mereka, bukan mengatur kehidupan mereka.

7. Memberi Contoh bagi Orang Lain:²²

- Mempengaruhi Keluarga dan Teman: Mendorong akhir pekan tanpa teknologi memberi contoh bagi orang lain, terutama bagi anak-anak, yang sering kali sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Hal ini dapat menumbuhkan hubungan yang lebih sehat dengan teknologi dan mengajarkan pentingnya melepaskan diri dari gangguan digital.
- Mempromosikan Keterlibatan Komunitas: Dalam konteks yang lebih luas, akhir pekan tanpa teknologi dapat mempromosikan acara atau pertemuan komunitas yang berfokus pada interaksi tatap muka dan pengalaman bersama, menciptakan budaya keseimbangan antara dunia digital dan fisik.

Memberikan contoh kepada orang lain melibatkan pemodelan perilaku, sikap, dan tindakan yang mencerminkan nilai dan prinsip Anda dengan cara yang mendorong orang lain untuk mengikuti atau menirunya. Baik di tempat kerja, dalam lingkungan sosial, atau dalam hubungan pribadi, cara Anda berperilaku memengaruhi orang-orang di sekitar Anda, terutama dalam peran kepemimpinan atau bimbingan. Dampak dari memberikan contoh positif sangat besar, karena dapat menginspirasi orang lain untuk mengadopsi kebiasaan positif, memperkuat standar moral, dan mempromosikan perilaku yang lebih sehat dan lebih produktif dalam suatu kelompok atau komunitas.

²² Zeng Shuang, 2024, Young People's Use of Technology and Its Implication for Second Language Education in Formal Settings, Canadian Center of Science and Education, English Language Teaching, December 202415(10):103-103 DOI: <https://doi.org/10.5539/elt.v15n10p103> Online: https://www.researchgate.net/publication/364032612_Young_People's_Use_of_Technology_and_Its_Implication_for_Second_Language_Education_in_Formal_Settings

Berikut adalah penjelasan terperinci tentang cara memberikan contoh kepada orang lain:

1. Memahami Kekuatan Memimpin dengan Memberi Contoh

Memimpin dengan memberi contoh adalah bentuk pengaruh yang kuat. Ketika Anda mempraktikkan apa yang Anda khotbahkan dan menunjukkan perilaku yang sejalan dengan nilai-nilai Anda, Anda menginspirasi kepercayaan, rasa hormat, dan kekaguman. Orang-orang cenderung mengikuti seseorang yang tindakannya mencerminkan kata-kata mereka dan yang menunjukkan konsistensi dalam prinsip-prinsip mereka. Inilah mengapa hal itu penting:

- Pengaruh dan Inspirasi: Tindakan sering kali berbicara lebih keras daripada kata-kata. Orang cenderung lebih terinspirasi oleh seseorang yang secara aktif menunjukkan apa yang mereka yakini daripada seseorang yang hanya memberi instruksi kepada orang lain.
- Membangun Kepercayaan dan Kredibilitas: Konsistensi dalam perilaku Anda menumbuhkan kepercayaan. Jika tindakan Anda selaras dengan kata-kata Anda, orang lain cenderung lebih percaya pada kepemimpinan, keputusan, dan ide Anda.
- Menciptakan Lingkungan yang Positif: Memimpin dengan memberi contoh membantu membentuk suasana kelompok, tempat kerja, atau komunitas. Hal ini menciptakan budaya di mana orang lain didorong untuk mengikuti dan mematuhi standar perilaku dan etika kerja yang tinggi.

2. Bidang Utama untuk Memberi Contoh

a) Menunjukkan Integritas dan Kejujuran:

- Bersikap Transparan: Salah satu aspek inti dari memimpin dengan memberi contoh adalah kejujuran. Bersikap terbuka tentang keputusan, tantangan, dan keberhasilan Anda menumbuhkan budaya transparansi. Hal ini menciptakan lingkungan di mana orang lain merasa diberdayakan untuk bersikap terbuka dan jujur juga.
- Mengakui Kesalahan: Tidak ada yang sempurna, dan memberi contoh berarti menunjukkan kepada orang lain bahwa tidak apa-apa untuk membuat kesalahan, asalkan Anda bertanggung jawab atas kesalahan tersebut. Mengakui kesalahan atau kekeliruan

menunjukkan kerendahan hati dan mendorong orang lain untuk melakukan hal yang sama tanpa takut dihakimi.

- Menepati Janji: Jika Anda membuat komitmen, baik besar maupun kecil, pastikan Anda menepatinya. Menepati janji sangat penting untuk memberikan contoh yang dapat diandalkan dan dipercaya bagi orang lain.

b) Mempraktikkan Empati dan Rasa Hormat:

- Tunjukkan Kasih Sayang: Bersikap empati terhadap orang lain, terutama dalam situasi yang menantang, memberikan contoh kecerdasan emosional dan kasih sayang. Menunjukkan kebaikan, mendengarkan secara aktif, dan menunjukkan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain mendorong perilaku yang sama pada rekan, karyawan, atau anggota masyarakat Anda.
- Hargai Perbedaan: Memberikan contoh juga melibatkan menunjukkan rasa hormat terhadap keberagaman. Perlakukan orang lain dengan hormat, terlepas dari latar belakang, keyakinan, atau pendapat mereka. Ini menumbuhkan suasana inklusif di mana setiap orang merasa dihargai.
- Dorong Kerja Sama Tim: Dalam lingkungan profesional atau kelompok, tekankan pentingnya kolaborasi dan bekerja sama. Dengan secara aktif mendukung orang lain dan mendorong upaya bersama, Anda menciptakan lingkungan tempat kerja tim menjadi norma.

c) Memupuk Akuntabilitas dan Tanggung Jawab:

- Miliki Tindakan Anda: Bertanggung jawab atas tindakan Anda, terutama dalam situasi di mana segala sesuatunya mungkin tidak berjalan sesuai rencana. Memimpin dengan memberi contoh berarti menunjukkan bahwa akuntabilitas sangat penting, baik untuk keberhasilan maupun kegagalan. Ketika orang lain melihat bahwa Anda memiliki keputusan Anda sendiri, itu memotivasi mereka untuk melakukan hal yang sama.
- Dorong Disiplin Diri: Secara konsisten menunjukkan pengendalian diri dan disiplin dalam bidang-bidang seperti manajemen waktu, etos kerja, dan kebiasaan pribadi mendorong orang lain untuk mengadopsi perilaku yang sama.

- Pimpin dengan Inisiatif: Memberi contoh melibatkan penanganan tantangan dan mengambil tindakan secara proaktif, daripada menunggu orang lain untuk turun tangan. Ketika Anda mengambil inisiatif dalam situasi tertentu, orang lain akan terinspirasi untuk mengikutinya.

d) Mempraktikkan Keseimbangan Kerja-Hidup yang Sehat:

- Prioritaskan Kesejahteraan: Menyeimbangkan pekerjaan dengan kehidupan pribadi adalah contoh penting untuk ditetapkan, terutama di lingkungan tempat kerja berlebihan lazim terjadi. Menunjukkan bahwa merawat diri sendiri—baik secara fisik maupun mental—menghasilkan produktivitas dan kebahagiaan yang lebih baik akan mendorong orang lain untuk melakukan hal yang sama.
- Beristirahatlah: Tunjukkan bahwa beristirahat itu boleh saja. Dengan beristirahat, menganjurkan liburan, dan menunjukkan batasan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, Anda meningkatkan kesejahteraan dalam tim atau komunitas Anda.
- Waktu untuk Keluarga dan Minat Pribadi: Tekankan bahwa menjaga hubungan dan menekuni hobi pribadi sama pentingnya dengan kesuksesan profesional. Hal ini dapat memotivasi orang lain untuk menyadari pentingnya pemenuhan kebutuhan pribadi.

e) Mendorong Pembelajaran dan Pertumbuhan Sepanjang Hayat:

- Tetaplah Ingin Tahu dan Berpikiran Terbuka: Dengan terus-menerus mencari pengembangan pribadi dan profesional, Anda memberikan contoh pembelajaran sepanjang hayat. Ini mungkin melibatkan membaca, menghadiri lokakarya, mengikuti kursus, atau menghadapi tantangan baru. Ketika orang lain melihat Anda tumbuh, mereka cenderung akan mengikuti dan berinvestasi dalam pembelajaran mereka sendiri.
- Tantang Diri Anda: Tunjukkan bahwa pertumbuhan datang dari mendorong batasan. Dengan menetapkan dan mengejar tujuan yang ambisius, baik dalam karier, kehidupan pribadi, atau dalam proyek baru, Anda menunjukkan bahwa melangkah

keluar dari zona nyaman adalah bagian penting dari pertumbuhan.

- Terbuka terhadap Umpan Balik: Menerima umpan balik yang membangun dan menggunakannya untuk meningkatkan menunjukkan bahwa tidak ada seorang pun yang tidak dapat berkembang. Ketika orang lain melihat bahwa umpan balik diterima dan ditindaklanjuti, mereka terdorong untuk mencari umpan balik untuk pengembangan mereka sendiri.

3. Menunjukkan Sikap dan Pola Pikir yang Positif

a) Optimisme dan Ketahanan:

- Tetaplah Positif dalam Kesulitan: Bagian penting dari memberikan contoh yang baik adalah tetap optimis dan tangguh dalam menghadapi tantangan. Tunjukkan kepada orang lain cara mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan, dan tetap positif saat menghadapi kesulitan. Sikap Anda dapat memengaruhi tim dan membantu menjaga moral.
- Bingkai Tantangan sebagai Peluang: Dorong pola pikir yang melihat kesulitan sebagai peluang untuk berkembang. Dengan berfokus pada solusi daripada masalah, Anda dapat menginspirasi orang lain untuk mengadopsi perspektif yang sama.
- Bangkit Kembali dari Kemunduran: Tunjukkan kepada orang lain cara pulih dari kegagalan atau kemunduran. Kemampuan Anda untuk bertahan dan tetap fokus pada tujuan Anda, bahkan saat menghadapi kekecewaan, akan mendorong ketahanan pada orang lain.

b) Komitmen terhadap Standar Tinggi:

- Etos Kerja dan Dedikasi: Secara konsisten melakukan upaya terbaik Anda, baik dalam tugas-tugas biasa atau proyek berisiko tinggi, menetapkan standar untuk keunggulan. Ketika Anda bangga dengan pekerjaan Anda dan memegang standar tinggi pada diri sendiri, orang lain cenderung melakukan hal yang sama.
- Perhatian terhadap Detail: Dengan menunjukkan ketelitian dan komitmen terhadap kualitas dalam pekerjaan Anda, Anda menunjukkan kepada orang lain pentingnya memperhatikan detail dan berjuang untuk mencapai keunggulan dalam setiap tugas.

4. Bimbingan dan Panduan

a) Secara Aktif Membimbing Orang Lain:

- **Menawarkan Bimbingan dan Dukungan:** Salah satu cara yang paling berdampak untuk memimpin dengan memberi contoh adalah dengan secara aktif membimbing orang lain. Bagikan pengetahuan, pengalaman, dan pelajaran yang Anda peroleh untuk membantu orang lain berkembang. Berikan umpan balik yang membangun dan siaplah untuk membimbing mereka melewati tantangan.
- **Memberikan Peluang bagi Orang Lain:** Berikan contoh dengan mempromosikan peluang bagi orang lain untuk berhasil. Ini dapat melibatkan pencalonan seseorang untuk sebuah proyek, merekomendasikan mereka untuk sebuah posisi, atau membantu mereka mengembangkan keterampilan mereka.
- **Menjadi Mentor Seumur Hidup:** Jaga agar jalur bimbingan tetap terbuka, berikan dukungan dan dorongan yang konsisten saat orang lain berkembang. Tunjukkan minat yang tulus terhadap pertumbuhan mereka, dan luangkan waktu untuk perkembangan mereka.

5. Menerapkan Kepemimpinan Etis dan Moral

- **Menjunjung Standar Etis:** Tunjukkan prinsip etika yang kuat, terutama dalam situasi yang rumit atau ambigu secara moral. Baik itu melibatkan pengambilan keputusan yang tepat dalam bisnis, membela orang lain, atau membuat pilihan yang sulit, perilaku Anda menetapkan standar untuk perilaku etis.
- **Mempromosikan Keadilan dan Keadilan:** Dengan memperlakukan orang lain secara adil, mendorong keberagaman, dan memastikan perlakuan yang adil dalam semua situasi, Anda memberikan contoh kepemimpinan moral yang dapat diteladani orang lain.

Menjadikan contoh bagi orang lain memerlukan upaya yang sadar dan konsisten untuk menyelaraskan tindakan Anda dengan nilai-nilai Anda. Baik itu menunjukkan integritas, mempraktikkan empati, menjaga keseimbangan kehidupan kerja yang sehat, atau mendorong pertumbuhan dan pembelajaran, perilaku Anda dapat menginspirasi orang

lain untuk mengadopsi perilaku positif yang serupa. Sebagai seorang pemimpin, mentor, atau sekadar sebagai anggota komunitas, contoh Anda memiliki dampak yang bertahan lama, membantu membentuk sikap dan tindakan orang-orang di sekitar Anda. Memimpin dengan memberi contoh tidak hanya mendorong pertumbuhan individu tetapi juga menumbuhkan lingkungan yang saling menghormati, percaya, dan berkolaborasi.

C. Cara Menerapkan Akhir Pekan Tanpa Teknologi:²³

- Tetapkan Harapan yang Jelas: Komunikasikan rencana akhir pekan tanpa teknologi dengan keluarga, teman, atau kolega, jelaskan manfaatnya dan tetapkan pedoman tentang perangkat mana yang tidak boleh digunakan (misalnya, ponsel pintar, laptop, tablet).

Menerapkan akhir pekan tanpa teknologi dapat menjadi cara yang ampuh untuk melepaskan diri dari gangguan digital, membina hubungan dengan dunia nyata, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Salah satu langkah utama untuk membuat akhir pekan tanpa teknologi berhasil adalah menetapkan ekspektasi yang jelas. Ini memastikan setiap orang yang terlibat memahami tujuan, batasan, dan cara mengelola transisi dari keterlibatan digital ke waktu tanpa teknologi.

Berikut adalah uraian terperinci tentang cara menetapkan ekspektasi yang jelas saat merencanakan akhir pekan tanpa teknologi:

1. Tentukan Tujuan Akhir Pekan Tanpa Teknologi

- Perjelas Manfaatnya: Mulailah dengan menjelaskan alasan di balik keputusan untuk tidak menggunakan teknologi. Baik itu untuk mengurangi stres, berhubungan kembali dengan keluarga, menikmati aktivitas luar ruangan, atau sekadar beristirahat dari waktu layar, memiliki tujuan yang jelas akan membantu setiap orang tetap termotivasi. Ini dapat

²³ Christine CARTER, 2020, Digital Detox Guide, How to Prepare for a Technology-free Weekend Online: <https://www.christinecarter.com/wp-content/uploads/2020/08/Digital-Detox-Guide.pdf>

didiskusikan sebagai kelompok atau dikomunikasikan secara individual, tergantung pada lingkungan Anda.

- **Sasaran Pribadi dan Kolektif:** Pastikan setiap orang memahami potensi manfaat dari melepaskan diri dari teknologi. Tekankan pentingnya perawatan diri, kesehatan mental, dan menciptakan ruang untuk kegiatan yang bermakna. Soroti bagaimana jeda dari teknologi ini dapat meningkatkan hubungan, kreativitas, dan produktivitas.

2. Sepakati Cakupan Akhir Pekan Bebas Teknologi

- **Tentukan Perangkat dan Platform yang Harus Dihindari:** Tetapkan dengan jelas jenis teknologi apa yang akan dikecualikan selama akhir pekan. Apakah Anda hanya menghindari ponsel pintar, atau termasuk tablet, laptop, perangkat gim, dan bahkan jam tangan pintar? Apakah media sosial dan komunikasi daring (email, aplikasi perpesanan, dll.) akan menjadi bagian dari pembatasan? Memutuskan perangkat dan platform mana yang harus dihindari membantu menetapkan standar yang seragam bagi semua orang yang terlibat.
- **Tetapkan Waktu Tertentu:** Tetapkan kerangka waktu yang tepat untuk akhir pekan bebas teknologi. Apakah akan dimulai pada waktu tertentu pada Jumat malam dan berakhir pada Minggu malam? Menetapkan waktu mulai dan berakhir yang jelas membantu semua orang mempersiapkan diri secara mental dan fisik. Jika perlu, pertimbangkan untuk menyesuaikan lamanya periode bebas teknologi untuk mengakomodasi kebutuhan khusus peserta.
- **Tetapkan Pengecualian:** Mungkin perlu untuk mengklarifikasi beberapa pengecualian, seperti menggunakan teknologi untuk keperluan darurat, panggilan terkait keluarga atau pekerjaan, atau untuk mengakses informasi penting. Menetapkan batasan seputar pengecualian membantu mengelola ekspektasi yang realistis dan mengurangi potensi kebingungan selama akhir pekan.

3. Komunikasikan Rencana kepada Semua Peserta

- **Informasikan Semua Peserta Sebelumnya:** Jika Anda menyelenggarakan aktivitas kelompok atau akhir pekan tanpa teknologi untuk keluarga, pastikan

untuk mengomunikasikan rencana tersebut jauh-jauh hari. Ini memberi semua orang cukup waktu untuk mempersiapkan dan menyesuaikan jadwal mereka. Gunakan komunikasi langsung, email, atau bahkan obrolan grup untuk menguraikan ekspektasi dan mengingatkan semua orang tentang komitmen tersebut.

- **Diskusikan Tantangan Potensial:** Diskusikan secara terbuka setiap kesulitan potensial yang mungkin dihadapi orang selama akhir pekan. Beberapa orang mungkin kesulitan memutuskan hubungan, terutama jika mereka terbiasa dengan keterlibatan digital yang sering. Dengan mengatasi tantangan sebelumnya, Anda dapat membuat semua orang merasa lebih nyaman dan memahami cara menangani potensi frustrasi.

4. Tetapkan Pedoman untuk Menangani Dorongan Digital

- **Setujui Strategi Mengatasi:** Beri tahu semua orang apa yang harus dilakukan ketika dorongan untuk memeriksa ponsel atau terlibat dengan teknologi muncul. Beberapa strategi mengatasinya meliputi:
 - o Melakukan hobi di luar jaringan: Dorong orang untuk membaca, membuat jurnal, membuat kerajinan, atau mengerjakan proyek pribadi.
 - o Aktivitas fisik: Sarankan untuk berjalan-jalan, bersepeda, berolahraga, atau menghabiskan waktu di luar ruangan sebagai pengganti waktu bermain gawai.
 - o Berinteraksi secara langsung: Sarankan untuk memperdalam hubungan melalui percakapan, bermain permainan papan, atau memasak bersama.
- **Tetapkan Zona Bebas Teknologi:** Jika memungkinkan, tetapkan area tertentu di rumah atau lingkungan luar ruangan Anda sebagai zona bebas teknologi, tempat orang dapat bersantai, terlibat dalam aktivitas, dan berinteraksi tanpa godaan gangguan digital. Ini dapat mencakup ruang seperti ruang makan, ruang tamu, atau teras luar ruangan.

5. Siapkan Alternatif untuk Aktivitas Digital

- **Siapkan Hiburan Non-Digital:** Jika Anda terbiasa dengan hiburan digital seperti streaming film, media

sosial, atau gim video, merencanakan beberapa alternatif tanpa teknologi. Sediakan buku, permainan papan, teka-teki, perlengkapan seni, atau peralatan olahraga luar ruangan untuk menghibur semua orang tanpa teknologi.

- **Buat Jadwal Aktivitas Tanpa Teknologi:** Rancang jadwal aktivitas yang mendorong keterlibatan tanpa layar. Ini dapat mencakup memasak bersama, mendaki, piknik, atau membuat kerajinan. Memiliki aktivitas terstruktur memastikan bahwa orang tidak merasa bosan atau tidak yakin bagaimana menghabiskan waktu mereka.

6. Ciptakan Lingkungan Sosial Tanpa Teknologi

- **Tetapkan Harapan untuk Komunikasi:** Jika Anda menyelenggarakan akhir pekan tanpa teknologi, jelaskan bagaimana komunikasi akan berjalan. Jika seseorang perlu dihubungi, apakah mereka harus menelepon melalui telepon rumah atau datang langsung? Jika Anda menghabiskan waktu bersama keluarga atau teman, tekankan pentingnya interaksi tatap muka dan bagaimana teknologi harus dihindari untuk memanfaatkan pengalaman tersebut sebaik-baiknya.
- **Dorong Percakapan yang Sadar:** Gunakan waktu ini untuk terlibat dalam percakapan yang sadar. Tanpa gangguan dari layar, orang dapat fokus pada interaksi yang lebih dalam dan lebih bermakna. Dorong peserta untuk mengajukan pertanyaan terbuka dan terlibat dalam mendengarkan secara aktif.

7. Jadilah Teladan Perilaku Positif

- **Jadilah Teladan:** Jika Anda menyelenggarakan akhir pekan tanpa teknologi, pimpin dengan memberi contoh. Berkomitmenlah untuk mengikuti aturan sendiri dan jangan melirik perangkat Anda. Dengan menunjukkan dedikasi Anda terhadap rencana tersebut, Anda mendorong orang lain untuk mengikutinya. Orang cenderung lebih menerima ide tersebut ketika mereka melihat bahwa ide tersebut ditiru secara efektif oleh orang lain.
- **Dukung Upaya Orang Lain:** Kenali bahwa beberapa orang mungkin kesulitan dengan transisi ini. Tawarkan dorongan dan dukungan jika ada yang

merasa ingin kembali ke kebiasaan menggunakan teknologi. Tekankan gagasan bahwa ini adalah upaya kolektif, dan semua orang bekerja sama untuk menciptakan pengalaman yang positif dan memuaskan.

8. Renungkan Pengalaman

- Lakukan pengecekan setelah akhir pekan: Setelah akhir pekan bebas teknologi berakhir, kumpulkan umpan balik dari semua peserta tentang pengalaman mereka. Diskusikan apa yang berjalan dengan baik, tantangan apa yang muncul, dan apa yang dirasakan semua orang setelah akhir pekan. Proses refleksi ini dapat membantu mengidentifikasi manfaat akhir pekan bebas teknologi, serta penyesuaian yang diperlukan untuk masa bebas teknologi di masa mendatang.
- Diskusikan Dampaknya: Bagaimana pemikiran Anda tentang bagaimana akhir pekan memengaruhi kesehatan mental, interaksi sosial, dan pengalaman Anda secara keseluruhan. Apakah itu membantu Anda terhubung kembali dengan orang lain? Apakah itu membawa rasa tenang dan rileks? Dorong semua orang untuk merenungkan hasil positif ini dan bagaimana mereka mungkin ingin menerapkan praktik serupa di masa mendatang.

Menetapkan ekspektasi yang jelas untuk akhir pekan bebas teknologi sangat penting untuk memastikan semua orang memiliki tujuan yang sama, termotivasi, dan siap untuk pengalaman tersebut. Dengan menentukan tujuan, menyetujui cakupan periode bebas teknologi, dan berkomunikasi secara terbuka tentang aturan dan alternatif, Anda menciptakan lingkungan yang mendukung yang mendorong peserta untuk melepaskan diri dari teknologi dan melakukan aktivitas luring yang bermakna. Baik itu keluarga, teman, atau inisiatif pribadi, menetapkan pedoman yang jelas akan membantu semua orang menikmati sepenuhnya manfaat akhir pekan tanpa teknologi.

- ❖ **Rencanakan Aktivitas Offline:** Siapkan daftar aktivitas yang tidak memerlukan teknologi, seperti hiking,

mengunjungi museum, bermain permainan papan, memasak bersama, atau mengerjakan proyek kreatif.²⁴

Merencanakan aktivitas offline untuk akhir pekan tanpa teknologi sangat penting untuk memastikan bahwa peserta tetap terlibat dan menikmati waktu tanpa menggunakan teknologi. Aktivitas ini dapat membantu menggantikan gangguan digital yang biasa terjadi, menumbuhkan koneksi yang lebih bermakna, relaksasi, dan pertumbuhan pribadi.

Berikut adalah uraian terperinci tentang cara merencanakan aktivitas offline secara efektif untuk akhir pekan tanpa teknologi:

1. Pahami Preferensi Peserta

- **Pertimbangkan Minat dan Preferensi:** Sesuaikan aktivitas dengan minat setiap orang yang terlibat. Untuk pengalaman offline yang sukses, pastikan aktivitas tersebut sesuai dengan beragam hobi, kemampuan, dan kelompok usia. Beberapa mungkin lebih menyukai aktivitas fisik, sementara yang lain menikmati tugas yang lebih tenang dan lebih reflektif.
- **Gabungkan Aktivitas Kelompok:** Rencanakan beberapa aktivitas yang dapat diikuti semua orang bersama-sama, seperti permainan kelompok, memasak, atau jalan-jalan di alam. Aktivitas kelompok meningkatkan ikatan dan kerja sama, membuat akhir pekan terasa lebih sosial dan menyenangkan.

2. Aktivitas Luar Ruangan

Aktivitas luar ruangan sangat cocok untuk akhir pekan tanpa teknologi karena memberikan kesempatan untuk terhubung dengan alam, tetap aktif, dan melepaskan diri dari rutinitas dalam ruangan yang monoton. Pertimbangkan hal berikut:

- **Mendaki atau Jalan-jalan di Alam:** Jelajahi taman, jalur alam, atau pantai di sekitar. Mendaki atau sekadar berjalan-jalan di luar ruangan membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mengurangi stres.

²⁴ ICHK SECONDARY, 2021, LEARNING, Offline Activity Booklet Online: <https://www.ichk.edu.hk/assets/resources/OfflineActivityBooklet-2021-22.pdf>

Efek menenangkan dari alam sangat ideal untuk akhir pekan tanpa teknologi.

- **Piknik:** Siapkan keranjang berisi makanan dan pergi piknik di taman atau tempat yang indah. Piknik mendorong sosialisasi dan kesenangan di luar ruangan tanpa perlu layar. Permainan seperti frisbee, bulu tangkis, atau bahkan permainan bola sederhana dapat menambah kesenangan.
- **Bersepeda atau Olahraga Luar Ruangan:** Jika tersedia, bersepeda atau melakukan olahraga luar ruangan seperti bola voli, sepak bola, atau bahkan sekadar melempar bola dapat membuat peserta tetap aktif dan terhibur sambil menikmati udara segar.
- **Berkebun atau Kerajinan Luar Ruangan:** Jika Anda memiliki taman atau ruang luar ruangan, Anda dapat menanam bunga, sayuran, atau rempah-rempah. Berkebun bersifat terapeutik dan produktif. Sebagai alternatif, aktivitas kerajinan luar ruangan seperti melukis, membuat tembikar, atau membuat seni alam dapat menjadi kegiatan yang menarik.

3. Aktivitas Kreatif

Terlibat dalam aktivitas kreatif memungkinkan peserta untuk memanfaatkan imajinasi mereka dan menghasilkan sesuatu yang unik. Aktivitas ini tidak memerlukan teknologi dan menawarkan kesempatan untuk mengekspresikan diri dan bersenang-senang:

- **Seni dan Kerajinan:** Menggambar, melukis, merajut, merenda, atau bekerja dengan tanah liat bisa sangat menenangkan dan menyenangkan. Ciptakan karya seni untuk menghias rumah atau sekadar sebagai aktivitas menyenangkan untuk individu atau kelompok.
- **Proyek *DIY (Do It Yourself)* – Kerjakan sendiri:** Bekerja sama dalam proyek DIY, seperti tugas perbaikan rumah, membuat furnitur, atau membuat barang-barang dekoratif. Aktivitas langsung ini memberikan rasa pencapaian dan mendorong kerja sama tim.²⁵

²⁵ NATIONAL GEOGRAPHIC, 2020, Bringing the world to the classroom and the classroom to life A PART OF CENGAGE NGL.Cengage.com/ELT, ALL RIGHTS RESERVED NOT FOR

- Fotografi dengan Kamera Film atau Polaroid: Untuk pengalaman retro, gunakan kamera film atau kamera Polaroid untuk mengabadikan momen selama akhir pekan. Ini memungkinkan kreativitas tanpa melibatkan layar digital.
- Menulis atau Menulis Jurnal: Dorong peserta untuk membuat jurnal, menulis cerita, atau bahkan mencoba puisi. Menulis dapat menjadi aktivitas terapeutik yang mendorong refleksi dan pemikiran kreatif.

4. Aktivitas Fisik dan Latihan

Tetap aktif secara fisik selama akhir pekan tanpa teknologi merupakan cara yang bagus untuk meningkatkan kesehatan fisik dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Rencanakan berbagai aktivitas fisik yang membuat orang tetap bergerak tanpa bergantung pada teknologi:

- Yoga atau Meditasi: Mulailah hari dengan yoga atau meditasi. Aktivitas ini meningkatkan kesadaran, relaksasi, dan menghilangkan stres, yang dapat menyegarkan selama detoksifikasi teknologi. Pertimbangkan untuk melakukan sesi meditasi kelompok atau mencoba yoga berpasangan untuk menambah koneksi.
- Tarian atau Gerakan: Nyalakan musik (tanpa layar, cukup pemutar rekaman atau alat musik!) dan berdansa. Anda juga dapat mencoba jenis tarian baru, seperti salsa, dansa ballroom, atau dansa swing. Aktivitas ini dapat menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan fisik.
- Olahraga dan Permainan: Olahraga tradisional seperti tenis, basket, atau renang dapat membuat peserta tetap terlibat dan bergerak. Bahkan permainan tag atau kickball yang bersahabat dapat menyenangkan dan mudah dilakukan oleh kelompok dari segala usia.
- Tantangan Peregangan atau Pendakian: Jadikan tantangan fisik sebagai bagian dari akhir pekan. Misalnya, tetapkan tujuan untuk mencapai puncak tertentu selama pendakian atau lakukan rutinitas peregangan untuk fleksibilitas.

5. Memasak dan Memanggang Bersama

Memasak dan memanggang adalah aktivitas offline yang sangat baik untuk akhir pekan tanpa teknologi karena tidak hanya memberikan keterlibatan langsung tetapi juga menciptakan peluang untuk pengalaman dan kesenangan bersama. Anda dapat:

- **Memasak Makanan Bersama:** Menyiapkan makanan sebagai kelompok atau keluarga, memilih resep yang memerlukan kolaborasi. Baik itu membuat makan malam rumahan, memanggang di luar, atau memasak makanan bertema, bekerja sama untuk menyiapkan makanan menumbuhkan rasa kebersamaan.
- **Memanggang Makanan:** Memanggang kue, kue, atau roti dapat menjadi aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat. Setelah memanggang, semua orang dapat menikmati makanan manis bersama-sama. Pertimbangkan untuk menjadikannya tantangan kreatif dengan menghias kue atau kue.
- **Membuat Buku Resep DIY:** Sebagai aktivitas kelompok, kumpulkan resep favorit dari semua orang yang terlibat, dan buat buku resep yang dipersonalisasi. Ini dapat menjadi kenang-kenangan yang indah di akhir pekan.
- **Persiapan Piknik:** Rencanakan piknik di luar ruangan dan libatkan semua orang dalam menyiapkan makanan ringan, camilan, dan minuman segar.

6. Permainan Papan dan Teka-teki

Permainan papan dan teka-teki adalah bentuk hiburan abadi tanpa layar yang mendorong interaksi tatap muka dan kerja sama tim:

- **Permainan Papan Klasik:** Permainan seperti Scrabble, Monopoli, Settlers of Catan, Clue, atau catur dapat menjadi cara yang bagus untuk terlibat dalam kompetisi yang bersahabat dan merangsang keterampilan kognitif.
- **Permainan Kartu:** Permainan kartu tradisional seperti Poker, Uno, Go Fish, atau Rummy dapat menghibur sekelompok orang selama berjam-jam. Permainan kartu juga memberikan kesempatan untuk strategi dan ikatan.
- **Memecahkan Teka-teki:** Kerjakan teka-teki jigsaw atau asah otak. Aktivitas ini meningkatkan fokus dan

kerja sama tim sambil menyediakan suasana yang tenang dan santai.

- Permainan Trivia dan Kuis: Atur malam trivia atau sesi kuis. Siapkan pertanyaan tentang berbagai topik seperti sejarah, geografi, film, atau trivia pribadi tentang kelompok tersebut. Permainan trivia meningkatkan pembelajaran dan kompetisi yang bersahabat.

7. Bersosialisasi dan Mempererat Hubungan

Akhir pekan tanpa teknologi adalah waktu yang tepat untuk memperkuat hubungan dan membina hubungan yang lebih dalam dengan orang-orang di sekitar Anda. Aktivitas offline yang mendorong percakapan yang bermakna dan mempererat hubungan meliputi:

- Lingkaran Percakapan: Berkumpul dalam lingkaran dan terlibat dalam percakapan. Tetapkan tema atau topik untuk setiap putaran diskusi (misalnya, "Apa pengalaman masa kecil Anda yang paling berkesan?"). Ini membantu membangun hubungan dan pemahaman di antara para peserta.
- Bercerita: Dorong semua orang untuk berbagi cerita dari kehidupan mereka, baik yang lucu, inspiratif, atau berwawasan. Bercerita adalah alat yang ampuh untuk menjalin hubungan dan membantu semua orang belajar lebih banyak tentang satu sama lain.
- Permainan Luar Ruangan: Terlibat dalam permainan seperti tebak kata, perburuan harta karun, atau aktivitas kelompok lainnya yang mendorong interaksi dan kerja sama tim.

8. Rencanakan Waktu Senggang

Tidak semua momen di akhir pekan harus diisi dengan berbagai kegiatan. Terkadang, momen terbaik tanpa teknologi adalah saat tidak melakukan apa pun:

- Relaksasi dan Istirahat: Jadwalkan waktu untuk relaksasi, baik dengan berbaring di tempat tidur gantung, tidur siang, atau sekadar menatap langit. Waktu senggang ini memungkinkan peserta untuk mengisi ulang tenaga dan menikmati ketenangan karena jauh dari layar.
- Membaca: Dorong peserta untuk membaca buku atau majalah. Anda bahkan dapat menyelenggarakan

diskusi klub buku mini di akhir pekan untuk merenungkan apa yang dibaca semua orang.

9. Aktivitas Refleksi Kreatif

Setelah akhir pekan berakhir, pertimbangkan untuk melakukan beberapa aktivitas kreatif yang mencerminkan pengalaman tersebut:

- **Buat Album Foto atau Buku Tempel:** Jika Anda mengambil foto selama akhir pekan, susun foto-foto tersebut menjadi album atau buku tempel. Ini akan memberikan kenangan nyata tentang waktu yang dihabiskan tanpa menggunakan teknologi.
- **Tulis Tentang Pengalaman:** Minta semua orang untuk membuat jurnal atau menulis tentang apa yang mereka pelajari atau apa yang mereka rasakan selama akhir pekan. Ini akan membantu memperkuat pentingnya beristirahat dari teknologi.

Merencanakan aktivitas offline untuk akhir pekan tanpa teknologi memastikan bahwa peserta tetap terlibat, terhibur, dan terhubung tanpa perlu teknologi. Dengan berfokus pada berbagai aktivitas yang sesuai dengan minat yang berbeda, Anda dapat menciptakan pengalaman yang menyeluruh dan menyenangkan yang memungkinkan setiap orang untuk melepaskan diri dari dunia digital dan terhubung kembali dengan satu sama lain dan diri mereka sendiri. Baik melalui petualangan luar ruangan, kegiatan kreatif, aktivitas fisik, atau waktu istirahat yang tenang, akhir pekan tanpa teknologi yang direncanakan dengan matang dapat menyegarkan dan bermanfaat bagi semua yang terlibat.

❖ **Manfaatkan Waktu untuk Bercermin:** Pertimbangkan untuk menggunakan akhir pekan tanpa teknologi untuk melakukan refleksi diri atau menulis jurnal, menetapkan tujuan, atau mempraktikkan teknik kesadaran seperti meditasi atau yoga.²⁶

²⁶ Tjasa Kermavnar, Pieter Desmet, 2024, Technology and Meditation: Exploring the Challenges and Benefits of a Physical Device to Support Meditation Routine, January 2024Multimodal Technologies and Interaction 8(2):9 DOI: <https://doi.org/10.3390/mti8020009> Online: https://www.researchgate.net/publication/377831449_Technology_and_Meditation_Exploring_the_Challenges_and_Benefits_of_a_Physical_Device_to_Support_Meditation_Routine

Menggunakan waktu untuk refleksi selama akhir pekan tanpa teknologi merupakan praktik penting untuk pertumbuhan mental, emosional, dan pribadi. Refleksi memungkinkan individu untuk terhubung kembali dengan diri mereka sendiri, menilai kehidupan mereka, menetapkan tujuan, dan memperoleh kejelasan.

Refleksi memberikan jeda dari rentetan kebisingan dan gangguan digital yang terus-menerus, menawarkan kesempatan untuk melakukan introspeksi terhadap kehidupan dan kemajuan seseorang.

Berikut adalah uraian terperinci tentang cara memasukkan refleksi ke dalam akhir pekan tanpa teknologi:

1. Sisihkan Waktu Khusus untuk Refleksi

- **Ciptakan Ruang yang Tenang:** Pastikan Anda memiliki ruang tenang khusus untuk refleksi. Ini bisa berupa sudut yang nyaman, kursi yang nyaman di dekat jendela, atau area luar ruangan seperti taman. Lingkungan yang damai meningkatkan introspeksi dan mencegah gangguan.
- **Jadwalkan Waktu:** Untuk memastikan refleksi menjadi bagian dari akhir pekan, jadwalkan terlebih dahulu. Perlakukan refleksi seperti aktivitas lain dalam agenda Anda, baik itu selama 15 menit setiap pagi atau sesi yang lebih lama di malam hari. Pastikan itu menjadi prioritas dan tidak diabaikan.

2. Latihan Perhatian Penuh dan Meditasi

- **Latihan Perhatian Penuh:** Lakukan teknik perhatian penuh untuk menjernihkan pikiran dan fokus pada momen saat ini. Dengan memperhatikan pikiran, perasaan, dan sensasi fisik, Anda dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang kondisi batin Anda. Perhatian penuh mendorong pengaturan emosi dan meningkatkan kemampuan untuk berefleksi dengan jelas.
- **Meditasi Terbimbing:** Gunakan naskah meditasi atau bahkan sesi hening di mana Anda dapat duduk dengan nyaman, fokus pada pernapasan, dan biarkan pikiran Anda mengembara ke area-area penting dalam hidup Anda yang membutuhkan perhatian. Meditasi terbimbing yang berfokus pada

rasa syukur, tujuan, atau relaksasi dapat memperdalam latihan refleksi Anda.

- Latihan Pernapasan: Latihan pernapasan, seperti pernapasan perut dalam atau teknik 4-7-8 (tarik napas selama 4 detik, tahan selama 7 detik, hembuskan napas selama 8 detik), membantu menenangkan sistem saraf dan menjernihkan pikiran, membuat refleksi lebih mudah dan lebih mendalam.

3. Menulis Jurnal

Menulis jurnal adalah salah satu cara paling efektif untuk berefleksi secara mendalam. Menulis memungkinkan Anda mengekspresikan pikiran dan emosi dengan cara yang terstruktur dan memberikan kejelasan pada ide-ide yang kompleks. Berikut adalah cara untuk memasukkan jurnal ke dalam akhir pekan bebas teknologi Anda:

- Menulis Aliran Kesadaran: Duduklah dengan buku catatan dan mulailah menulis terus-menerus selama periode tertentu (10–20 menit). Biarkan pikiran Anda mengalir tanpa mengkhawatirkan tata bahasa atau struktur. Metode ini sering kali menghasilkan wawasan dan kesadaran diri yang tak terduga.
- Jurnal Rasa Syukur: Tuliskan tiga hal yang Anda syukuri setiap hari. Latihan ini membantu mengalihkan fokus dari hal-hal negatif ke rasa syukur, meningkatkan kesejahteraan emosional dan perspektif.
- Refleksi Tujuan: Luangkan waktu untuk merenungkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang Anda. Apakah Anda membuat kemajuan? Apakah ada kendala yang menahan Anda? Menulis jurnal tentang tujuan Anda membantu memperjelas jalan Anda ke depan dan memotivasi tindakan.
- Pelajaran Hidup: Renungkan pelajaran hidup utama atau tantangan yang Anda hadapi baru-baru ini. Apa yang Anda pelajari? Bagaimana pengalaman ini membentuk Anda? Menulis tentang pertumbuhan pribadi selama masa-masa sulit dapat memperkuat ketahanan dan pola pikir yang positif.
- Pemeriksaan Emosional: Tulis tentang kondisi emosional Anda saat ini. Identifikasi perasaan Anda—apakah itu stres, kebahagiaan, frustrasi, atau kepuasan. Menulis jurnal membantu Anda

memproses emosi dan mengidentifikasi penyebab yang mendasarinya.

4. Penilaian Diri dan Pertumbuhan Pribadi

Gunakan waktu untuk mengevaluasi pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri Anda. Refleksi memungkinkan Anda menilai di mana Anda berada dalam hidup dan membuat penyesuaian jika perlu. Berikut adalah beberapa pertanyaan reflektif untuk dipertimbangkan:

- Apa yang berjalan dengan baik dalam hidup saya? Renungkan area-area yang membuat Anda merasa puas dan terpenuhi. Ini dapat mencakup hubungan, karier, kebiasaan pribadi, dan kesehatan.
- Area mana yang perlu ditingkatkan? Identifikasi bagian-bagian hidup Anda yang dapat memperoleh manfaat dari perhatian. Baik itu mengelola stres dengan lebih baik, meningkatkan hubungan, atau mencapai keseimbangan kehidupan kerja, penilaian diri adalah kunci untuk mengetahui apa yang harus difokuskan.
- Apakah saya hidup sesuai dengan nilai-nilai saya? Pertimbangkan apakah tindakan sehari-hari Anda mencerminkan nilai-nilai inti Anda. Apakah ada perbedaan antara keyakinan Anda dan cara hidup Anda? Ini dapat menjadi area yang kuat untuk pertumbuhan dan perubahan.
- Kebiasaan atau pola apa yang perlu saya ubah? Renungkan kebiasaan atau pola pikir yang berulang yang menghambat Anda, seperti menunda-nunda, meragukan diri sendiri, atau berpikir negatif. Renungan memberi Anda ruang untuk menghentikan pola lama dan menciptakan pola baru yang lebih sehat.

5. Renungan tentang Hubungan

Hubungan memainkan peran penting dalam kebahagiaan dan kepuasan pribadi. Akhir pekan tanpa teknologi menyediakan waktu untuk merenungkan kualitas hubungan dan interaksi Anda dengan orang lain:

- Evaluasi Koneksi Anda: Pertimbangkan orang-orang dalam hidup Anda—teman, keluarga, kolega, dan pasangan. Apakah hubungan Anda mendukung dan memelihara? Apakah ada hubungan yang perlu diperkuat atau, jika perlu, batasan perlu ditetapkan?

- **Renungkan Komunikasi:** Bagaimana Anda berkomunikasi dengan orang lain? Apakah ada pola dalam gaya komunikasi Anda yang dapat Anda perbaiki, seperti menjadi lebih empati, jelas, atau aktif dalam mendengarkan?
- **Pengampunan dan Penutupan:** Jika ada konflik atau dendam yang belum terselesaikan dalam hidup Anda, ini adalah waktu yang tepat untuk merenung. Renungkan apakah Anda dapat memaafkan, melepaskan rasa kesal, atau melakukan percakapan penting yang sudah lama tertunda.

6. Pola Pikir dan Refleksi Emosional

Memahami dan merenungkan pola pikir dan emosi Anda dapat memberikan kejelasan yang lebih besar dalam hidup Anda:

- **Apa pola pikir saya saat ini?** Renungkan apakah Anda memiliki pola pikir yang positif dan berorientasi pada pertumbuhan atau apakah Anda terjebak dalam pikiran negatif. Menulis jurnal tentang pola pikir Anda membantu Anda mengungkap pola dan mengidentifikasi area yang perlu diubah.
- **Pola Emosional:** Apakah ada pemicu emosional atau suasana hati yang berulang yang Anda alami? Refleksi membantu membawa kesadaran pada emosi seperti kecemasan, kemarahan, atau kesedihan, memungkinkan Anda untuk memprosesnya dengan lebih efektif dan memahami akarnya.
- **Refleksi Stres dan Kecemasan:** Jika Anda merasa stres, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan penyebabnya. Bagaimana Anda dapat mengurangi stres atau mengatasinya dengan lebih baik di masa mendatang? Memahami apa yang memicu kecemasan Anda dapat menjadi langkah pertama dalam meredakannya.

7. Manfaatkan Alam untuk Refleksi

Alam memiliki kualitas yang menenangkan dan reflektif yang meningkatkan wawasan pribadi. Meluangkan waktu di luar ruangan selama akhir pekan tanpa teknologi akan menambah unsur meditatif pada refleksi:

- **Duduk dalam Keheningan:** Pergilah ke luar dan duduklah dengan tenang di alam—baik di taman, di tepi pantai, atau di hutan. Amati lingkungan sekitar

Anda, hiruplah udara alami, dan biarkan pikiran Anda mengembara dengan bebas.

- Jalan-jalan di Alam: Saat berjalan di alam, fokuslah untuk hadir—amati pemandangan, suara, dan bau di sekitar Anda. Latihan ini dapat menjernihkan pikiran Anda, memungkinkan wawasan dan refleksi muncul secara alami.
- Refleksi Penuh Perhatian: Saat Anda berjalan di alam, pertimbangkan bagaimana lingkungan mencerminkan kehidupan Anda. Apakah ada area yang membuat Anda merasa mandek, seperti daun yang terperangkap di sungai? Atau apakah Anda tumbuh seperti pohon yang menjulang ke langit? Gunakan alam sebagai metafora untuk pertumbuhan dan tantangan Anda sendiri.

8. Menetapkan Niat untuk Masa Depan

Refleksi selama akhir pekan tanpa teknologi akan menghasilkan wawasan yang dapat ditindaklanjuti untuk masa depan:

- Tetapkan Niat yang Jelas: Setelah merenungkan pengalaman masa lalu dan keadaan Anda saat ini, tetapkan niat yang jelas untuk masa depan. Ini harus berupa tujuan atau kebiasaan yang spesifik dan dapat ditindaklanjuti yang ingin Anda terapkan dalam hidup Anda.
- Rencana Aksi: Buat rencana aksi tentang cara mencapai niat Anda. Uraikan setiap tujuan menjadi langkah-langkah yang lebih kecil dan dapat dikelola, lalu tetapkan tenggat waktu untuk masing-masing langkah.
- Afirmasi dan Visualisasi: Gunakan afirmasi positif untuk memperkuat niat Anda dan memvisualisasikan diri Anda di masa depan yang telah berhasil mencapai tujuan Anda. Penguatan positif ini dapat membangun motivasi dan rasa memiliki tujuan.

9. Bagikan Refleksi Anda (Opsional)

Setelah meluangkan waktu untuk berefleksi, Anda mungkin ingin berbagi wawasan dengan orang lain. Berdiskusi tentang refleksi Anda dapat memperdalam proses dan membantu memperkuat pembelajaran Anda:

- Berdiskusi dengan Teman Tepercaya atau Anggota Keluarga: Bagikan pemikiran Anda dengan

seseorang yang Anda percaya. Percakapan reflektif dapat memberikan perspektif baru dan memperkuat wawasan Anda.

- **Buat Kelompok Refleksi:** Jika memungkinkan, bentuk kelompok kecil dengan teman atau keluarga tempat setiap orang berbagi refleksi dan wawasan mereka dari akhir pekan. Ini dapat menumbuhkan hubungan yang lebih dalam dan mendukung pertumbuhan pribadi masing-masing.

Memanfaatkan waktu untuk refleksi selama akhir pekan tanpa teknologi memungkinkan Anda untuk menjauh dari gangguan sehari-hari dan terhubung kembali dengan diri sendiri. Ini menawarkan kesempatan untuk kejernihan mental, pertumbuhan emosional, dan penetapan tujuan. Dengan terlibat dalam praktik kesadaran, membuat jurnal, dan merenungkan pertumbuhan pribadi, hubungan, dan pola pikir, Anda dapat memperoleh wawasan berharga tentang cara meningkatkan kehidupan Anda. Refleksi bukan hanya tentang meninjau pengalaman masa lalu tetapi juga tentang perencanaan dan penetapan niat untuk masa depan, menjadikannya aspek krusial dari kesejahteraan dan pertumbuhan pribadi.

- ❖ **Ciptakan Zona Tanpa Teknologi:** Sisihkan area tertentu di rumah, seperti ruang makan atau kamar tidur, tempat tidak boleh ada perangkat apa pun untuk mendorong lebih banyak interaksi langsung.²⁷

Menciptakan zona bebas teknologi merupakan strategi penting untuk menjaga keseimbangan di dunia yang semakin didominasi oleh teknologi. Area atau ruang yang ditetapkan ini dimaksudkan untuk mendorong pemutusan hubungan dari perangkat digital dan mendorong interaksi tatap muka, kesadaran, dan kesejahteraan mental. Menetapkan zona bebas teknologi membantu mengurangi gangguan, meningkatkan fokus, dan menumbuhkan hubungan yang lebih dalam dengan orang lain dan lingkungan.

²⁷ WEST VIRGINIA DEPARTMENT OF EDUCATION, 2023, Technology-Free Middle School and High School Resources for Families at Home, Literacy and English Language Arts No-Tech Learning Activities to Use with Just About Any Text for Practicing Literacy Skills at Home Online: https://core-docs.s3.amazonaws.com/documents/asset/uploaded_file/1068988/TechFreeResources-MS-HS-Families.pdf

Berikut adalah penjelasan terperinci tentang cara menciptakan zona bebas teknologi dan manfaatnya:

1. Identifikasi Area Utama untuk Zona Bebas Teknologi

- Rumah: Tempat pertama untuk memulai adalah di rumah Anda sendiri. Kamar atau area tertentu harus ditetapkan sebagai zona bebas teknologi untuk mendorong relaksasi, koneksi, dan istirahat.
- o Ruang Makan: Meja makan adalah tempat yang ideal untuk menciptakan zona bebas teknologi. Waktu makan harus digunakan untuk terhubung dengan keluarga dan teman tanpa gangguan dari ponsel, laptop, atau TV. Ini mendorong makan dengan kesadaran dan percakapan yang lebih bermakna.
- o Kamar Tidur: Kamar tidur harus menjadi tempat perlindungan untuk beristirahat, bukan tempat untuk bekerja atau hiburan. Pertimbangkan untuk menjadikan kamar tidur Anda sebagai zona bebas teknologi untuk meningkatkan kualitas tidur dan rutinitas tidur yang sehat. Hindari penggunaan ponsel, tablet, atau laptop di tempat tidur, karena paparan cahaya biru dapat mengganggu pola tidur.
- o Ruang Tamu: Jika Anda memiliki keluarga atau tinggal dengan teman sekamar, ruang tamu dapat menjadi area untuk berinteraksi dan melakukan aktivitas bersama tanpa teknologi. Zona ini dapat menumbuhkan ikatan melalui permainan, membaca, atau sekadar mengobrol satu sama lain.
- o Ruang Belajar/Kerja: Meskipun ini mungkin tampak berlawanan dengan intuisi, menciptakan zona bebas teknologi di ruang belajar atau kerja Anda sebenarnya dapat meningkatkan produktivitas. Pertimbangkan untuk membatasi teknologi yang tidak penting selama periode tertentu agar lebih fokus pada pekerjaan atau tugas belajar.
- Ruang Publik: Selain ruang pribadi, zona bebas teknologi dapat bermanfaat di ruang publik, seperti kafe, taman, atau perpustakaan. Zona bebas teknologi publik dapat meningkatkan kesadaran, interaksi sosial, dan membantu mengatasi perasaan selalu terhubung.
- o Taman Umum atau Pusat Komunitas: Dorong orang untuk melepaskan diri dari perangkat mereka dan menikmati alam terbuka atau berpartisipasi dalam acara komunitas lokal tanpa gangguan notifikasi

terus-menerus. o Perpustakaan atau Area Belajar: Beberapa perpustakaan atau ruang kerja bersama dapat membuat area khusus yang tidak memperbolehkan penggunaan ponsel dan perangkat digital, sehingga mendorong orang untuk fokus dan terlibat dalam pekerjaan atau belajar yang mendalam.

2. Tetapkan Aturan dan Batasan yang Jelas

- Komunikasi Batasan: Setelah Anda mengidentifikasi area, penting untuk menetapkan batasan yang jelas terkait penggunaan teknologi di zona tersebut. Pastikan setiap orang di rumah, lingkungan kerja, atau komunitas Anda memahami dan menghormati pedoman tersebut. Tempelkan pengingat visual, seperti tanda atau catatan tempel, untuk membantu memperkuat gagasan tersebut.
- Tetapkan Waktu Bebas Teknologi: Zona bebas teknologi dapat lebih efektif jika dikaitkan dengan waktu tertentu. Misalnya, berkomitmenlah untuk mengadakan makan malam bebas teknologi setiap malam atau sisihkan jam-jam tertentu dalam sehari (seperti pagi-pagi sekali atau larut malam) sebagai waktu bebas teknologi. Waktu-waktu khusus ini memungkinkan setiap orang untuk mempersiapkan diri secara mental untuk memutuskan hubungan dan kecil kemungkinannya untuk terganggu oleh perangkat.
- Buat Pengecualian: Meskipun aturan penting, penting juga untuk mengakui bahwa pengecualian mungkin muncul. Misalnya, Anda mungkin mengalami keadaan darurat atau panggilan penting yang memerlukan perhatian Anda, tetapi situasi tersebut seharusnya menjadi pengecualian, bukan aturan.

3. Ciptakan Suasana yang Menyambut

- Rancang Ruang untuk Kenyamanan dan Keterlibatan: Zona bebas teknologi haruslah menarik dan mendukung aktivitas yang meningkatkan hubungan antarmanusia atau relaksasi pribadi.
- o Perabotan yang Nyaman: Sertakan pengaturan tempat duduk yang nyaman, seperti sofa, kursi berlengan, atau bantal, tempat orang dapat bersantai dan terlibat dalam percakapan.

- o Pencahayaan Sekitar: Pastikan pencahayaannya menenangkan dan mendukung relaksasi atau fokus. Gunakan cahaya alami yang lebih lembut, atau tambahkan lampu dan lilin untuk menciptakan lingkungan yang damai.
- o Hiburan Non-Digital: Lengkapi area tersebut dengan buku, teka-teki, permainan papan, dan perlengkapan seni. Barang-barang ini memberi orang alternatif untuk hiburan berbasis layar, yang mendorong keterlibatan aktif dan kreativitas.
- Integrasi Alam: Jika memungkinkan, sertakan elemen alam, seperti tanaman, cahaya alami, atau jendela dengan pemandangan kehijauan. Berada di tengah alam sambil terputus dari teknologi dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.
- o Tanaman Dalam Ruangan: Menambahkan tanaman atau bunga ke area tersebut menciptakan lingkungan yang menenangkan dan menyehatkan.
- o Material Alami: Pertimbangkan untuk menggunakan furnitur kayu atau material alami lainnya untuk menciptakan ruang yang membumi dan damai.

4. Tawarkan Aktivitas Bebas Teknologi

- Aktivitas Sosial: Atur aktivitas bebas teknologi secara berkala yang sejalan dengan tujuan zona tersebut. Misalnya, jika ruang makan Anda bebas teknologi, rencanakan makan malam keluarga yang mendorong percakapan dan koneksi. Jika ruang keluarga merupakan zona bebas teknologi, siapkan permainan papan, sesi kerajinan, atau waktu membaca kelompok.
- o Permainan dan Teka-teki: Sediakan permainan papan tradisional, permainan kartu, atau teka-teki yang mendorong partisipasi kelompok tanpa perlu layar.
- o Seni dan Kerajinan: Siapkan sudut dengan perlengkapan seni atau proyek DIY yang dapat dinikmati semua orang tanpa perlu menggunakan ponsel atau tablet mereka. Aktivitas ini meningkatkan kreativitas, fokus, dan relaksasi.
- o Aktivitas Fisik: Dorong aktivitas fisik yang tidak melibatkan teknologi. Ini dapat mencakup latihan sederhana, peregangan, menari, atau berjalan.

- Membaca dan Menulis Jurnal: Dorong orang untuk membaca buku atau terlibat dalam penulisan jurnal saat berada di zona bebas teknologi. Aktivitas ini dapat menjadi pengalaman yang reflektif dan menenangkan yang meningkatkan pertumbuhan pribadi dan koneksi dengan masa kini.
- o Ciptakan Pojok Baca: Jika ruang memungkinkan, buatlah pojok baca tempat setiap orang dapat menikmati waktu tenang dengan buku atau majalah.

5. Tekankan Pentingnya Memutus Koneksi

- Soroti Manfaatnya: Ingatkan setiap orang tentang pentingnya memutus koneksi dengan teknologi. Memutus koneksi bukan berarti menghindari teknologi sama sekali, tetapi menyeimbangkan kebutuhan akan interaksi digital dengan waktu offline. Memutus koneksi meningkatkan kejernihan mental, kesejahteraan emosional, dan hubungan yang lebih baik.
- o Kurangi Stres: Zona bebas teknologi dapat mengurangi kekacauan mental yang disebabkan oleh notifikasi, email, dan pembaruan media sosial yang terus-menerus. Dengan berada di zona bebas teknologi, orang dapat menjernihkan pikiran dan fokus pada hal yang benar-benar penting.
- o Tingkatkan Hubungan: Menghabiskan waktu berkualitas di zona bebas teknologi memungkinkan orang untuk memperkuat hubungan pribadi mereka dengan terlibat lebih dalam satu sama lain. Baik itu anggota keluarga, teman sekamar, atau teman, zona bebas teknologi mendorong percakapan dan pengalaman bersama.
- o Meningkatkan Kesadaran: Memutus hubungan dengan perangkat digital mendorong kesadaran. Dengan hadir di saat ini tanpa gangguan teknologi, orang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk terlibat dalam percakapan yang bijaksana dan lebih peka terhadap lingkungan sekitar.

6. Terapkan Waktu Bebas Teknologi untuk Diri Anda Sendiri

- Praktik Bebas Teknologi Pribadi: Jika Anda tinggal sendiri atau ingin memberi contoh bagi orang lain, buatlah praktik bebas teknologi pribadi. Tetapkan

periode tertentu dalam sehari atau seminggu untuk memutuskan sambungan dari perangkat Anda, seperti di pagi hari sebelum mulai bekerja atau di malam hari sebelum tidur.

- o Rutinitas Pagi yang Penuh Perhatian: Mulailah hari Anda dengan berfokus pada diri sendiri dan terlibat dalam aktivitas seperti meditasi, menulis jurnal, atau berolahraga tanpa melihat ponsel Anda.
- o Cabut Perangkat Sebelum Tidur: Berkomitmen untuk mematikan semua perangkat setidaknya satu jam sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur dan memberi waktu bagi pikiran Anda untuk beristirahat.
- Berlatihlah di Tempat Umum: Anda juga dapat menerapkan praktik bebas teknologi di tempat umum. Misalnya, saat menghadiri acara sosial atau makan, pertimbangkan untuk meninggalkan ponsel di tas atau mobil, sehingga Anda dapat terlibat sepenuhnya pada saat itu.

7. Integrasi Bertahap

- Mulailah dari Hal Kecil: Jika Anda baru dalam menciptakan zona bebas teknologi, jangan merasa perlu untuk menyingkirkan semua perangkat digital sekaligus. Mulailah dengan ruangan atau waktu tertentu di siang hari dan tingkatkan secara bertahap. Pendekatan bertahap ini memungkinkan orang untuk menyesuaikan diri tanpa merasa kewalahan.
- Libatkan Semua Anggota Keluarga atau Teman Serumah: Jika Anda tinggal dengan orang lain, libatkan mereka dalam proses tersebut. Diskusikan tujuan menciptakan zona bebas teknologi dan dapatkan masukan dari semua orang tentang area rumah atau apartemen mana yang harus ditetapkan sebagai zona bebas teknologi.
- Bersikap Fleksibel: Meskipun penting untuk menjaga konsistensi, sadari juga bahwa hidup tidak dapat diprediksi. Berikan fleksibilitas di zona bebas teknologi Anda, dan bersikaplah terbuka untuk membuat penyesuaian sesuai kebutuhan.

8. Evaluasi dan Sesuaikan

- Pantau Efektivitas: Dari waktu ke waktu, evaluasi seberapa baik zona bebas teknologi Anda bekerja.

Apakah orang-orang menghormati batasannya?
Apakah Anda melihat peningkatan dalam fokus, komunikasi, dan kesejahteraan?

- Lakukan Penyesuaian: Berdasarkan umpan balik dan pengalaman pribadi, buat penyesuaian untuk meningkatkan zona bebas teknologi Anda. Anda mungkin perlu mengubah batasan, memperpanjang waktu bebas teknologi, atau membuat zona tambahan di area lain.

Menciptakan zona bebas teknologi merupakan strategi sederhana namun sangat efektif untuk mendapatkan kembali kendali atas gangguan digital dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan menetapkan area tertentu untuk pemutusan hubungan, Anda menciptakan peluang untuk keterlibatan yang lebih dalam dengan orang lain, relaksasi, dan refleksi diri. Zona-zona ini menumbuhkan kesadaran, hubungan yang lebih baik, peningkatan fokus, dan pertumbuhan pribadi. Sangat penting untuk memulai dari hal kecil, berkomunikasi dengan jelas, dan menciptakan lingkungan yang mendukung relaksasi dan interaksi yang bermakna agar zona bebas teknologi berfungsi secara efektif.

❖ **Penerapan Bertahap:** Jika akhir pekan tanpa teknologi terasa menakutkan, mulailah dengan malam atau sore tanpa teknologi dan secara bertahap tingkatan durasinya.²⁸

Penerapan bertahap mengacu pada pendekatan langkah demi langkah untuk memperkenalkan perubahan dalam perilaku, rutinitas, atau proses dari waktu ke waktu. Metode ini sangat berguna saat mengadopsi praktik atau kebiasaan baru yang mungkin terasa memberatkan atau sulit dipertahankan jika diterapkan sekaligus. Dalam konteks menciptakan zona bebas teknologi, penerapan bertahap memungkinkan individu atau kelompok untuk menyesuaikan diri dengan gagasan untuk melepaskan diri dari perangkat

²⁸ Ivanka Visnjic, Julian Birkinshaw, and Carsten Linz, 2022, When Gradual Change Beats Radical Transformation, Industrial companies may not be the face of digital disruption, but their evolutionary approaches to successful digital initiatives hold lessons for other sectors. Magazine Spring 2022 Issue Research Highlight Online: <https://sloanreview.mit.edu/article/when-gradual-change-beats-radical-transformation/>

digital dengan kecepatan yang dapat diatur, tanpa menimbulkan stres atau penolakan.

Berikut penjelasan terperinci tentang cara menerapkan perubahan bertahap secara efektif, dengan fokus pada zona bebas teknologi:

1. Mulailah dengan Tujuan yang Jelas

Sebelum menerapkan perubahan bertahap, penting untuk memiliki tujuan yang jelas. Apa yang ingin Anda capai dengan menciptakan zona bebas teknologi? Menetapkan tujuan membantu mempertahankan motivasi selama proses berlangsung dan memastikan bahwa perubahan yang dilakukan memiliki tujuan.

- **Peningkatan Fokus:** Jika tujuannya adalah untuk mengurangi gangguan dan meningkatkan fokus, buatlah ruang di mana teknologi bukan menjadi fokus utama, seperti area kerja atau belajar.
- **Interaksi Sosial yang Lebih Baik:** Jika tujuan Anda adalah untuk mendorong komunikasi tatap muka, ruang makan, ruang keluarga, atau ruang sosial lainnya dapat diprioritaskan sebagai zona bebas teknologi.
- **Kesejahteraan Mental dan Fisik:** Anda mungkin ingin mengurangi waktu layar untuk tidur atau relaksasi yang lebih baik. Kamar tidur Anda atau area mana pun yang berhubungan dengan istirahat dapat menjadi tempat yang baik untuk memulai.

2. Mulailah dengan Satu Ruang atau Periode Waktu

Penerapan bertahap akan lebih baik jika Anda memulai dari hal yang kecil. Pilih satu ruang atau periode waktu yang singkat untuk menciptakan zona bebas teknologi.

- **Satu Ruang:** Pilih satu area untuk memulai. Misalnya, ruang makan adalah tempat yang bagus untuk memulai karena sering digunakan untuk makan dan bersosialisasi. Mendeklarasikannya sebagai area bebas teknologi untuk makan dapat menjadi transisi yang mudah. Setelah Anda membangun kebiasaan ini, Anda dapat secara bertahap memperkenalkan area lain di rumah atau kantor.
- **Satu Periode Waktu:** Jika gagasan untuk menciptakan seluruh ruang bebas teknologi terasa menakutkan, Anda dapat mulai dengan menetapkan satu waktu per hari sebagai area bebas teknologi. Misalnya,

berkomitmenlah untuk meluangkan waktu 30 menit di pagi hari atau sebelum tidur tanpa menggunakan perangkat apa pun. Seiring berjalannya waktu, praktik ini dapat berkembang hingga mencakup durasi yang lebih lama atau beberapa periode sepanjang hari.

3. Tetapkan Harapan yang Realistis

Bersikaplah realistis tentang seberapa banyak perubahan yang dapat dilakukan sekaligus. Mulailah dengan tujuan yang kecil dan dapat dicapai, yang tidak terasa memberatkan. Perubahan drastis dari gaya hidup yang sangat bergantung pada teknologi menjadi gaya hidup yang sepenuhnya bebas teknologi dapat menyebabkan frustrasi atau penolakan.

- Mulailah dengan Waktu Bebas Teknologi: Daripada mengharapkan diri sendiri atau orang lain untuk langsung menghabiskan seharian tanpa teknologi, mulailah dengan interval waktu bebas teknologi yang singkat. Tingkatkan durasi secara bertahap seiring dengan meningkatnya tingkat kenyamanan.
- Berikan Fleksibilitas: Hidup tidak dapat diprediksi, dan mungkin ada saat-saat ketika teknologi dibutuhkan untuk alasan yang mendesak atau penting. Penerapan secara bertahap memberikan fleksibilitas untuk keadaan ini, tanpa membuat upaya tersebut terasa seperti kegagalan. Kuncinya adalah konsistensi dari waktu ke waktu, bukan kesempurnaan.

4. Komunikasikan Rencana dengan Jelas

Baik Anda menerapkan zona bebas teknologi di rumah, kantor, atau tempat lain, penting untuk mengomunikasikan rencana Anda dengan jelas kepada semua orang yang terlibat. Setiap orang harus memahami tujuan zona bebas teknologi, ruang atau waktu yang bebas teknologi, dan alasan di balik keputusan tersebut.

- Komunikasi Tujuan yang Jelas: Jelaskan mengapa menciptakan zona bebas teknologi itu penting. Soroti manfaatnya, seperti tidur yang lebih baik, kesehatan mental yang lebih baik, hubungan yang lebih kuat, dan peningkatan fokus.
- Tetapkan Batasan: Tetapkan dengan jelas kapan dan di mana penggunaan teknologi dilarang. Misalnya, nyatakan bahwa tidak ada perangkat yang diizinkan

di meja makan selama makan atau bahwa kamar tidur adalah ruang bebas teknologi selama jam tidur.

5. Perkenalkan Penyesuaian Bertahap Seiring Waktu

Setelah langkah awal menciptakan satu ruang atau waktu bebas teknologi, tingkatkan komitmen secara perlahan saat orang-orang menjadi lebih terbiasa dengannya. Proses ini melibatkan perubahan bertahap pada penggunaan teknologi Anda dari waktu ke waktu, yang pada akhirnya mengarah pada perubahan yang lebih besar dan lebih komprehensif.

- **Perbanyak Zona Bebas Teknologi:** Setelah area awal bebas teknologi terbentuk (misalnya, meja makan), pertimbangkan untuk menambah lebih banyak ruang atau waktu. Misalnya, setelah beberapa minggu makan tanpa teknologi, Anda dapat menetapkan ruang keluarga sebagai area bebas teknologi untuk kegiatan keluarga di malam hari.
- **Perbanyak Periode Waktu:** Secara bertahap, perpanjang jumlah waktu yang Anda atau anggota keluarga Anda habiskan tanpa teknologi. Jika Anda memulai dengan 30 menit sehari, targetkan satu jam, lalu dua jam, dan seterusnya. Akhirnya, sebagian besar hari Anda dapat dihabiskan tanpa layar.

6. Sertakan Kegiatan Bebas Teknologi

Untuk transisi bertahap yang berhasil, sertakan kegiatan yang tidak memerlukan perangkat digital. Ini akan membantu memperkuat gagasan bahwa waktu bebas teknologi dapat memuaskan dan menyenangkan.

- **Kegiatan Offline:** Mulailah dengan kegiatan sederhana yang dapat dilakukan tanpa teknologi, seperti membaca buku, bermain permainan papan, mengerjakan teka-teki, atau terlibat dalam percakapan. Seiring dengan semakin nyamannya orang-orang dengan waktu bebas teknologi, mereka akan mulai melihatnya sebagai kesempatan untuk melakukan aktivitas yang biasanya tidak mereka prioritaskan.
- **Aktivitas Fisik:** Pertimbangkan untuk memasukkan lebih banyak aktivitas fisik, seperti berjalan, yoga, atau olahraga, ke dalam waktu bebas teknologi Anda. Aktivitas ini meningkatkan kesehatan fisik dan

dapat membuat periode bebas teknologi terasa lebih menarik.

7. Evaluasi dan Sesuaikan Rencana

Penerapan bertahap melibatkan evaluasi dan penyempurnaan yang konstan. Saat Anda menjalani proses tersebut, nilailah secara berkala bagaimana keadaan berjalan. Apakah zona atau waktu bebas teknologi berjalan seperti yang diharapkan? Apakah Anda dan orang lain merasa lebih terhubung dan tidak terlalu stres?

- **Pantau Kemajuan:** Renungkan bagaimana zona bebas teknologi memengaruhi perilaku, interaksi sosial, atau produktivitas Anda. Jika Anda melihat adanya peningkatan, rayakan keberhasilan tersebut dan merasa terdorong untuk melanjutkan.
- **Sesuaikan Sesuai Kebutuhan:** Penting untuk melakukan penyesuaian seiring berjalannya waktu. Misalnya, jika zona tertentu tidak dipatuhi, Anda mungkin perlu merevisi batasan atau menetapkan ekspektasi yang lebih jelas. Jika waktu tanpa teknologi tidak berhasil, cari cara lain untuk membuatnya lebih menarik, seperti melibatkan lebih banyak orang atau aktivitas.

8. Dorong Dukungan dan Akuntabilitas

Penerapan bertahap dapat lebih berhasil jika Anda mendapat dukungan dari orang lain. Baik itu anggota keluarga, kolega, atau teman, memiliki seseorang yang mendorong Anda melalui proses tersebut dapat membantu Anda tetap termotivasi.

- **Akuntabilitas Mitra:** Bagikan tujuan Anda dengan orang lain yang juga tertarik untuk mengurangi penggunaan teknologi dan buatlah perjanjian untuk saling mendukung. Mintalah satu sama lain untuk bertanggung jawab dalam menghormati zona dan waktu tanpa teknologi.
- **Keterlibatan Komunitas:** Jika Anda adalah bagian dari kelompok yang lebih besar (seperti tempat kerja atau komunitas), dorong orang lain untuk bergabung dalam upaya tersebut. Memiliki sekelompok orang yang berkomitmen pada tujuan yang sama menciptakan rasa tanggung jawab dan meningkatkan kemungkinan bahwa inisiatif tersebut akan berhasil.

9. Rayakan Keberhasilan dan Bangun Momentum

Saat Anda membuat kemajuan dalam praktik tanpa teknologi, rayakan keberhasilan Anda, tidak peduli seberapa kecilnya. Kenali dampak positif dari penerapan bertahap Anda, baik itu tidur yang lebih baik, peningkatan fokus, atau hubungan yang lebih kuat.

- **Kemenangan Kecil:** Akui setiap pencapaian, seperti menyelesaikan makan malam tanpa teknologi atau berhasil menghabiskan waktu satu jam tanpa perangkat. Kemenangan kecil ini membangun momentum dan membuat semua orang termotivasi.
- **Renungkan Manfaatnya:** Seiring berjalannya waktu, renungkan bagaimana kehidupan Anda telah membaik sejak menerapkan zona bebas teknologi. Perhatikan pengurangan stres, peningkatan koneksi pribadi, dan peningkatan kejernihan mental. Penguatan ini akan membantu Anda tetap berkomitmen.

10. Bangun Kebiasaan Jangka Panjang

Penerapan bertahap merupakan jalan menuju terbentuknya kebiasaan yang bertahan lama. Semakin konsisten Anda menjalani proses tersebut, semakin hal itu akan menjadi bagian dari rutinitas harian Anda. Setelah beberapa waktu, zona bebas teknologi akan menjadi kebiasaan dan tidak lagi terasa seperti tantangan.

- **Konsistensi daripada Kesempurnaan:** Berfokuslah untuk konsisten dengan tujuan Anda daripada mencoba menjadi sempurna. Tidak apa-apa jika Anda melewati periode bebas teknologi atau sesekali melanggar aturan. Tujuannya adalah untuk menjaga keseimbangan keseluruhan dan hubungan yang sehat dengan teknologi.
- **Penguatan Berkelanjutan:** Terus perkuat pentingnya ruang dan waktu bebas teknologi. Anda juga dapat mempertimbangkan untuk meninjau kembali tujuan Anda secara berkala untuk memastikan bahwa tujuan tersebut masih sejalan dengan nilai dan kebutuhan Anda.

Penerapan bertahap merupakan strategi yang sangat efektif untuk menciptakan zona bebas teknologi dan menumbuhkan kebiasaan teknologi yang lebih sehat. Dengan memulai dari hal kecil, menetapkan harapan yang realistis, menggabungkan aktivitas alternatif, dan bersikap fleksibel,

Anda dapat membuat perubahan berkelanjutan yang akan bermanfaat bagi kesejahteraan mental dan fisik, hubungan, dan produktivitas Anda secara keseluruhan. Pendekatan ini memungkinkan Anda menyesuaikan diri dengan rutinitas baru dengan kecepatan yang nyaman, menghindari perasaan kewalahan dan mendorong keberhasilan jangka panjang.

Dengan memasukkan akhir pekan tanpa teknologi ke dalam rutinitas kita, kita dapat menciptakan ruang untuk penggunaan teknologi yang lebih terarah dan bermakna sambil menjaga kesehatan, hubungan, dan aktivitas yang sering kali terabaikan oleh gangguan digital.

Memasukkan akhir pekan tanpa teknologi ke dalam rutinitas kita menawarkan kesempatan berharga untuk mencapai keseimbangan yang lebih sehat antara dunia digital dan kehidupan pribadi kita. Dengan sengaja menyisihkan waktu untuk menjauh dari layar, kita dapat memelihara kesehatan fisik dan mental kita, memperkuat hubungan, dan terlibat dalam aktivitas yang mendorong pertumbuhan dan relaksasi. Praktik ini memungkinkan kita untuk melestarikan aspek-aspek kehidupan yang sering kali dibayangi oleh tarikan konstan gangguan digital, yang pada akhirnya mengarah pada penggunaan teknologi yang lebih penuh perhatian dan bermakna. Saat kita terhubung kembali dengan diri kita sendiri, orang lain, dan dunia di sekitar kita, kita memupuk kehidupan yang lebih kaya dan lebih terarah.

D. Menyeimbangkan Kehidupan Daring dan Luring:²⁹ Menyeimbangkan Kehidupan Daring dan Luring: Menetapkan Batas Waktu Layar dan Mendorong Aktivitas Luar Ruangan

Di dunia saat ini, teknologi memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari, menawarkan kemudahan, komunikasi, pendidikan, dan hiburan. Namun, waktu layar yang berlebihan dapat menyebabkan konsekuensi negatif, seperti berkurangnya aktivitas fisik, isolasi sosial,

²⁹ Martina Benvenuti, Elvis Mazzoni, 2017, Online and Offline life: key factors for a functional use of the Internet February 2017 Annual Review of CyberTherapy and Telemedicine 14(2016) Online: https://www.researchgate.net/publication/324532460_Online_and_Offline_life_key_factors_for_a_functional_use_of_the_Internet

ketegangan mata, dan kesehatan mental yang buruk. Menyeimbangkan kehidupan daring dan luring sangat penting untuk menjaga kesejahteraan secara keseluruhan.

Berikut panduan terperinci tentang cara menetapkan batas waktu layar dan mendorong aktivitas luar ruangan:

1. Menetapkan Batas Waktu Layar

Menetapkan batas waktu layar melibatkan pengaturan secara sadar berapa lama dan kapan individu terlibat dengan layar (ponsel pintar, komputer, tablet, dll.). Penting untuk mengembangkan batasan yang sehat untuk menghindari kelebihan digital.

a. Tetapkan Pedoman yang Jelas

- Tetapkan batasan waktu layar: Tetapkan batas waktu layar harian atau mingguan untuk aktivitas yang tidak penting seperti media sosial, bermain game, atau menjelajah. American Academy of Pediatrics merekomendasikan tidak lebih dari 2 jam waktu layar rekreasi per hari untuk anak-anak berusia 2-5 tahun. Bagi orang yang lebih tua, batasan waktu dapat fleksibel tetapi tetap harus dimoderasi.
- Fokus pada kualitas, bukan hanya kuantitas: Pastikan waktu yang dihabiskan secara daring memiliki tujuan yang produktif dan memperkaya (misalnya, belajar, bekerja, atau terhubung secara bermakna) daripada sekadar menggulir layar secara pasif.

b. Menerapkan Alat Waktu Layar

- Gunakan aplikasi atau pengaturan perangkat yang memantau dan membatasi waktu layar. Banyak ponsel pintar dan tablet dilengkapi dengan fitur bawaan yang memungkinkan pengguna untuk menetapkan batas waktu khusus aplikasi atau menjadwalkan "waktu henti" saat perangkat tidak dapat diakses.
- Tetapkan pengingat untuk beristirahat dari layar. Mengikuti aturan 20-20-20 merupakan strategi yang efektif: setiap 20 menit waktu layar, beristirahatlah selama 20 detik dan lihat sesuatu sejauh 20 kaki untuk mencegah ketegangan mata.

c. Menetapkan Aturan Keluarga atau Rumah Tangga

- Bagi keluarga, ciptakan pemahaman bersama tentang waktu layar yang dapat diikuti oleh semua orang.

Tetapkan waktu khusus untuk penggunaan perangkat dan tetapkan zona atau periode bebas teknologi, seperti saat makan atau tepat sebelum tidur.

- Terapkan hari detoks digital atau akhir pekan saat layar dibatasi atau dimatikan sepenuhnya, yang membantu semua orang terhubung kembali dengan aktivitas offline.

Menetapkan Batasan Waktu Layar: Panduan Rinci

Menetapkan batasan waktu layar merupakan bagian penting dalam menjaga keseimbangan yang sehat antara dunia digital dan dunia nyata. Dengan meningkatnya ketergantungan digital untuk pekerjaan, pendidikan, hiburan, dan komunikasi, penting untuk menetapkan batasan yang mencegah konsekuensi negatif seperti kelebihan beban digital, ketegangan mata, isolasi sosial, dan perilaku tidak sehat.

Berikut adalah penjelasan terperinci tentang cara menetapkan batasan waktu layar yang efektif:

1. Pahami Dampak Waktu Layar yang Berlebihan

Sebelum menetapkan batasan, penting untuk mengenali efek negatif dari waktu layar yang berlebihan:

- **Kesehatan Fisik:** Penggunaan layar yang berkepanjangan dapat menyebabkan ketegangan mata, sakit kepala, nyeri leher, dan pola tidur terganggu, terutama dari cahaya biru yang dipancarkan oleh layar.
- **Kesehatan Mental:** Penggunaan platform digital yang berlebihan, terutama media sosial, telah dikaitkan dengan perasaan cemas, depresi, kesepian, dan harga diri yang menurun.
- **Produktivitas yang Berkurang:** Menghabiskan terlalu banyak waktu pada aktivitas layar yang tidak penting (misalnya, media sosial, bermain game) dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk tugas-tugas penting, sehingga mengurangi produktivitas secara keseluruhan.
- **Isolasi Sosial:** Waktu layar yang berlebihan dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung, yang menyebabkan perasaan terisolasi dan terputus dari keluarga dan teman.

2. Menilai Penggunaan Waktu Layar Saat Ini

Langkah pertama dalam menetapkan batasan waktu layar yang efektif adalah mengevaluasi berapa banyak waktu yang saat ini dihabiskan di layar. Ini dapat dilakukan dengan:

- Menggunakan alat pelacak perangkat bawaan: Banyak ponsel pintar, tablet, dan komputer kini menyertakan alat pemantauan waktu layar yang melacak penggunaan berdasarkan aplikasi dan aktivitas. Fitur-fitur seperti Screen Time milik Apple dan Digital Wellbeing milik Android memberikan wawasan tentang pola penggunaan harian, termasuk aplikasi atau situs web mana yang menghabiskan waktu paling banyak.
- Melacak waktu layar secara manual: Bagi individu yang tidak memiliki alat pelacak bawaan, membuat catatan harian tentang waktu layar (misalnya, menuliskan waktu mulai dan berhenti untuk aktivitas layar) dapat memberikan wawasan yang berguna.
- Mengajukan pertanyaan tentang kualitas waktu layar: Renungkan tujuan waktu layar. Apakah untuk bekerja, belajar, hiburan, atau bersosialisasi? Mengidentifikasi bagaimana waktu layar dihabiskan akan membantu memprioritaskan di mana batasan perlu diterapkan.

3. Tetapkan Batasan Waktu Layar yang Jelas dan Realistis

Setelah penggunaan waktu layar saat ini dinilai, saatnya menetapkan tujuan yang jelas dan dapat dicapai untuk mengurangi waktu layar yang berlebihan. Batasan yang efektif bersifat spesifik, realistis, dan dapat disesuaikan dengan konteks yang berbeda (misalnya, untuk anak-anak, orang dewasa, atau perangkat tertentu).

a. Menetapkan Batasan Harian

- Untuk anak-anak: American Academy of Pediatrics menyarankan tidak lebih dari 1-2 jam waktu layar rekreasi per hari untuk anak-anak berusia 2-5 tahun. Untuk anak-anak yang lebih besar, batasan dapat bervariasi tergantung pada usia, jenis aktivitas, dan tanggung jawab.
- Untuk orang dewasa: Meskipun orang dewasa mungkin tidak memiliki rekomendasi yang ketat, tetap penting untuk memantau waktu yang dihabiskan untuk hiburan atau aktivitas yang tidak

penting. Pedoman umum mungkin tidak lebih dari 2-3 jam per hari untuk waktu layar rekreasi.

- Untuk pekerjaan atau studi: Waktu layar untuk pekerjaan atau pendidikan harus sesuai dengan tujuan. Tetapkan jam kerja atau jam belajar dan ambil waktu istirahat secara teratur. Misalnya, gunakan teknik Pomodoro, yaitu bekerja selama 25 menit lalu istirahat selama 5 menit.

b. Zona Bebas Layar

- Tetapkan tempat-tempat tertentu yang tidak boleh menggunakan layar, seperti meja makan, kamar tidur, atau selama kegiatan keluarga. Ini mendorong komunikasi tatap muka dan membantu memperkuat waktu offline.
- Waktu bebas teknologi: Tetapkan waktu-waktu tertentu sebagai waktu bebas layar, seperti saat makan, setelah bangun tidur, atau sebelum tidur, untuk meningkatkan kesehatan mental dan kebersihan tidur.

c. Tetapkan Batas Mingguan

- Batas mingguan dapat memberikan fleksibilitas sekaligus memastikan waktu layar tidak menjadi berlebihan. Misalnya, daripada membatasi waktu penggunaan layar hingga batas harian, alokasikan sejumlah waktu tertentu per minggu (misalnya, 10-15 jam waktu penggunaan layar untuk rekreasi), dengan memberikan ruang untuk fleksibilitas pada hari-hari sibuk atau akhir pekan.

d. Gunakan Batasan yang Dikelola Perangkat

- Sebagian besar ponsel pintar, tablet, dan komputer menawarkan alat manajemen waktu penggunaan layar. Anda dapat mengatur batas penggunaan harian atau mingguan untuk aplikasi tertentu (misalnya, media sosial, game) atau aktivitas (misalnya, penjelajahan web). Setelah batas tercapai, aplikasi akan tidak dapat diakses untuk sementara, yang mendorong pengguna untuk mempertimbangkan kembali waktu penggunaan layar mereka.
- Gunakan fitur waktu henti yang menonaktifkan atau membatasi akses ke aplikasi selama jam-jam

tertentu, seperti selama waktu tidur atau setelah jam tertentu.

4. Ciptakan Keseimbangan antara Aktivitas Luar Ruangan dan Keterlibatan Offline

Penting untuk tidak hanya menetapkan batasan pada waktu layar, tetapi juga mendorong aktivitas alternatif yang meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Seimbangkan waktu layar dengan kegiatan offline untuk memastikan bahwa waktu layar menjadi bagian dari rutinitas yang lebih luas dan sehat.

a. Dorong Aktivitas Luar Ruangan

- Berusahalah untuk melakukan aktivitas luar ruangan atau fisik dalam jumlah tertentu setiap hari. Misalnya, pertimbangkan aturan "30 menit sehari": berusahalah untuk menghabiskan setidaknya 30 menit di luar ruangan setiap hari, yang dapat mencakup berjalan kaki, jogging, atau berpartisipasi dalam olahraga tim.

b. Dorong Hobi dan Bersosialisasi

- Dorong hobi yang tidak melibatkan layar, seperti membaca, memasak, menggambar, atau memainkan alat musik.
- Dorong interaksi sosial tatap muka, seperti malam permainan keluarga, kumpul-kumpul, atau jalan-jalan di luar ruangan dengan teman dan orang terkasih. Aktivitas ini menciptakan peluang untuk relaksasi dan koneksi tanpa gangguan dari gangguan digital.

c. Gunakan Waktu Luang untuk Mengisi Ulang Energi

- Dorong waktu tanpa layar sebagai cara untuk menyegarkan dan mengisi ulang energi. Lakukan aktivitas yang memungkinkan kesadaran dan relaksasi, seperti yoga, meditasi, atau sekadar menghabiskan waktu tenang di alam.

5. Pantau Kemajuan dan Sesuaikan Batasan

Menetapkan batasan waktu layar harus dilihat sebagai proses yang dinamis. Tinjau dan sesuaikan batasan berdasarkan:

- Tantangan atau hambatan: Jika batasan terus-menerus terlampaui atau sulit dipertahankan, nilai ulang ekspektasi. Apakah batasan terlalu ketat? Apakah ada ruang untuk kompromi atau fleksibilitas?

- Hasil positif: Lacak peningkatan seperti tidur yang lebih baik, berkurangnya ketegangan mata, lebih banyak aktivitas fisik, atau peningkatan produktivitas. Tanda-tanda ini dapat menunjukkan bahwa batasan waktu layar berhasil dan membantu menumbuhkan gaya hidup yang lebih sehat.

6. Libatkan Anggota Keluarga dalam Proses

Jika tujuannya adalah menetapkan batasan waktu layar untuk sebuah keluarga, pastikan semua anggota terlibat dalam proses pengambilan keputusan. Buat aturan yang jelas dan dapat ditegakkan oleh semua orang. Melibatkan anggota keluarga membantu meningkatkan akuntabilitas, karena setiap orang akan memahami dan menyetujui perlunya batasan.

a. Perjanjian Waktu Layar Keluarga

- Buat perjanjian atau kontrak keluarga yang menguraikan aturan dan tanggung jawab waktu layar untuk setiap anggota. Perjanjian ini dapat mencakup batasan harian, zona bebas teknologi, dan waktu ketika setiap orang diharapkan untuk mematikan perangkat dan terlibat dalam aktivitas keluarga.

b. Dorong Peran Modeling

- Orang tua dan pengasuh harus memimpin dengan memberi contoh. Jika orang tua menetapkan batasan waktu layar untuk anak-anak tetapi mereka sendiri terlibat dalam waktu layar yang berlebihan, akan menjadi lebih sulit untuk menegakkan aturan.

7. Alat Teknologi untuk Manajemen Waktu Layar

Ada berbagai alat dan aplikasi yang tersedia untuk membantu mengelola dan menegakkan batasan waktu layar. Beberapa alat yang populer meliputi:

- Apple Screen Time (iOS) dan Digital Wellbeing (Android) untuk memantau dan membatasi penggunaan perangkat.
- Moment dan OffScreen untuk melacak dan membatasi waktu layar.
- Circle Home Plus untuk mengelola waktu layar pada beberapa perangkat di lingkungan rumah.

Menetapkan batasan waktu layar merupakan langkah penting dalam mengelola kesejahteraan digital dan menjaga keseimbangan yang sehat antara kehidupan online dan offline. Dengan mengevaluasi kebiasaan layar saat ini, menetapkan batasan yang realistis dan fleksibel, mendorong aktivitas offline, dan menggunakan perangkat teknologi, individu dan keluarga dapat menciptakan pendekatan yang lebih sadar terhadap waktu layar. Keseimbangan ini mendorong kesehatan fisik yang lebih baik, peningkatan kesejahteraan mental, peningkatan produktivitas, dan hubungan sosial yang lebih kuat.

2. Dorong Aktivitas Luar Ruangan

Aktivitas luar ruangan penting untuk kesehatan fisik, mental, dan emosional. Aktivitas ini membantu melawan efek negatif dari waktu layar yang berlebihan, seperti perilaku tidak banyak bergerak dan pengaturan suasana hati yang buruk.

a. Luangkan Waktu Luar Ruangan Secara Teratur

- Biasakan aktivitas luar ruangan: Jadwalkan waktu rutin untuk berjalan kaki, bersepeda, jogging, atau sekadar menghabiskan waktu di luar ruangan di taman atau ruang terbuka. Konsistensi membantu orang lebih cenderung menjauh dari layar.
- Buat rencana luar ruangan keluarga atau kelompok: Terlibat dalam olahraga atau permainan kelompok (misalnya, sepak bola, basket, frisbee), atau lakukan hobi luar ruangan seperti hiking, mengamati burung, atau berkebun. Bersosialisasi selama aktivitas luar ruangan membuat aktivitas tersebut lebih menyenangkan dan memotivasi.

b. Bermain di Luar Ruangan untuk Anak-anak

- Aktivitas fisik: Dorong anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti bermain di luar ruangan, berenang, atau bersepeda. Aktivitas ini meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran fisik, dan interaksi sosial.
- Permainan tanpa struktur: Biarkan anak-anak terlibat dalam permainan luar ruangan yang kreatif dan tanpa struktur. Hal ini dapat menumbuhkan imajinasi, pemecahan masalah, dan rasa petualangan, sehingga mengurangi ketergantungan pada layar untuk hiburan.

c. Tetapkan Zona Bebas Layar di Luar Ruangan

- Tetapkan aturan untuk aktivitas luar ruangan agar bebas layar. Hal ini dapat membantu individu tetap hadir dan menikmati sepenuhnya manfaat alam, olahraga, dan interaksi sosial.
- Dorong aktivitas luar ruangan tanpa teknologi, seperti berjalan-jalan di alam, bermain kejar-kejaran, atau sekadar berbaring untuk melihat awan atau bintang. Aktivitas ini memberikan perhatian dan menghilangkan stres.

d. Pembelajaran di Luar Ruangan

- Manfaatkan alam terbuka untuk pengalaman edukatif yang tidak melibatkan layar. Kunjungan lapangan, kunjungan museum, atau jalan-jalan di alam dapat mengajarkan anak-anak tentang lingkungan, satwa liar, dan sejarah, yang menawarkan alternatif yang memperkaya untuk pembelajaran digital.

Mendorong Aktivitas Luar Ruangan: Panduan Lengkap

Aktivitas luar ruangan sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan hubungan sosial. Mendorong aktivitas luar ruangan, terutama di dunia yang semakin bergantung pada layar dan teknologi digital, sangat penting untuk mengurangi dampak negatif gaya hidup yang tidak banyak bergerak.

Berikut panduan terperinci tentang cara mendorong dan memasukkan aktivitas luar ruangan ke dalam kehidupan sehari-hari.

1. Memahami Manfaat Aktivitas Luar Ruangan

Aktivitas luar ruangan menawarkan banyak manfaat fisik, mental, dan emosional yang dapat meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan secara signifikan:

- **Kesehatan Fisik:** Aktivitas luar ruangan yang teratur meningkatkan kesehatan kardiovaskular, memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, dan mendukung manajemen berat badan. Aktivitas seperti berjalan kaki, bersepeda, berenang, atau olahraga juga membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi.
- **Kesehatan Mental:** Menghabiskan waktu di luar ruangan dikaitkan dengan berkurangnya gejala kecemasan, depresi, dan stres. Lingkungan alam

memiliki efek menenangkan, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan relaksasi. Selain itu, aktivitas luar ruangan mendorong perhatian penuh dan kesadaran saat ini, sehingga mengurangi pola mental negatif.

- **Interaksi Sosial:** Banyak aktivitas luar ruangan, terutama olahraga kelompok atau tamasya keluarga, yang meningkatkan ikatan sosial dan komunikasi. Terlibat dalam aktivitas fisik dengan orang lain membantu memperkuat hubungan dan membangun rasa kebersamaan.
- **Manfaat Kognitif:** Aktivitas luar ruangan merangsang kreativitas dan fungsi kognitif. Aktivitas seperti hiking atau jalan-jalan di alam dapat meningkatkan fokus dan kejernihan mental, yang mengarah pada peningkatan produktivitas dan pembelajaran.

2. Menggabungkan Aktivitas Luar Ruangan ke dalam Kehidupan Sehari-hari

Untuk menjadikan aktivitas luar ruangan sebagai bagian rutin dari kehidupan sehari-hari, pertimbangkan strategi berikut untuk mendorong lebih banyak waktu di luar ruangan:

a. Mulailah dengan Sasaran Kecil yang Dapat Dicapai

- **Waktu Luar Ruangan Setiap Hari:** Berusahalah untuk menghabiskan setidaknya 30 menit di luar ruangan setiap hari. Waktu ini tidak perlu dihabiskan untuk aktivitas berat; tindakan sederhana seperti berjalan-jalan di sekitar lingkungan atau menikmati istirahat di taman dapat memberikan manfaat yang signifikan.
- **Integrasi Bertahap:** Jika aktivitas luar ruangan belum menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, mulailah dengan langkah-langkah kecil. Misalnya, berusahalah untuk berjalan kaki selama 10 menit setelah makan siang dan secara bertahap tingkatkan durasinya saat menjadi kebiasaan.
- **Tetapkan Rutinitas:** Konsistensi adalah kuncinya. Mengintegrasikan aktivitas luar ruangan ke dalam rutinitas harian, seperti jalan pagi atau bersepeda sore, membantu menjadikannya kebiasaan rutin yang tertanam dalam gaya hidup seseorang.

b. Siapkan Tantangan Luar Ruangan

- **Tantangan Fisik:** Atur tantangan keluarga atau kelompok, seperti "tantangan langkah" di mana peserta bertujuan untuk berjalan sejumlah langkah per hari atau mendaki di akhir pekan. Ini dapat membuat aktivitas luar ruangan lebih menarik dan menciptakan persaingan yang bersahabat.
- **Aktivitas Petualangan atau Penemuan:** Rencanakan perburuan harta karun alam atau tamasya mengamati burung, di mana peserta ditugaskan untuk mengidentifikasi tanaman, hewan, atau tempat tertentu. Tantangan ini menambahkan komponen edukasi ke aktivitas luar ruangan, menjadikannya menyenangkan dan informatif.
- **Sasaran Kebugaran:** Dorong aktivitas yang membantu individu mencapai tonggak kebugaran, seperti berlari, bersepeda, atau melakukan yoga di luar ruangan. Menetapkan sasaran kebugaran yang terkait dengan aktivitas luar ruangan (misalnya, berlari sejauh 5 km di luar ruangan) dapat memotivasi dan memberi penghargaan.

3. Mempromosikan Aktivitas Keluarga dan Kelompok di Luar Ruangan

Melibatkan seluruh keluarga atau kelompok dalam aktivitas luar ruangan dapat membuat aktivitas tersebut lebih menyenangkan dan meningkatkan hubungan yang lebih erat. Pertimbangkan ide-ide berikut:

a. Jalan-jalan Keluarga atau Bersepeda

- **Berjalan kaki** setiap hari atau seminggu sekali: Sisihkan waktu bagi keluarga untuk berjalan-jalan bersama setelah makan malam atau selama akhir pekan. Berjalan kaki merupakan olahraga berdampak rendah yang menyediakan banyak waktu untuk mengobrol dan mempererat hubungan.
- **Jalan-jalan bersepeda:** Rencanakan bersepeda bersama keluarga di taman lokal atau di sepanjang jalur yang indah. Bersepeda menawarkan cara yang menyenangkan untuk berolahraga, menjelajahi area baru, dan menghabiskan waktu bersama.

b. Jalan-jalan Akhir Pekan atau Petualangan Kecil

- **Liburan Akhir Pekan:** Rencanakan jalan-jalan akhir pekan sesekali ke destinasi luar ruangan seperti pantai, hutan, atau taman nasional. Perjalanan ini dapat menawarkan jeda dari rutinitas dan

memberikan kesempatan untuk berpetualang dan bersantai.

- Perjalanan Berkemah: Berkemah merupakan cara yang bagus untuk melepaskan diri dari teknologi dan terhubung dengan alam. Ini menyediakan kesempatan untuk hiking, memancing, memasak di luar ruangan, dan mengamati bintang, menciptakan kenangan abadi dan mendorong aktivitas fisik.

c. Olahraga Tim atau Aktivitas Kelompok

- Bergabunglah dengan tim olahraga: Mendorong partisipasi dalam olahraga luar ruangan seperti sepak bola, basket, atau voli dapat meningkatkan kerja sama tim, kebugaran fisik, dan interaksi sosial. Olahraga tim sangat efektif untuk membina komunitas dan tetap aktif.
- Selenggarakan malam permainan luar ruangan: Atur permainan luar ruangan yang menyenangkan seperti berburu harta karun, balap karung, atau menangkap bendera. Permainan ini ideal untuk anak-anak dan orang dewasa, menciptakan suasana yang hidup dan mendorong kerja sama.

4. Menggabungkan Teknologi dengan Aktivitas Luar Ruangan

Meskipun tujuannya adalah untuk mengurangi waktu layar, teknologi juga dapat digunakan untuk meningkatkan aktivitas luar ruangan dengan cara yang sehat. Berikut caranya:

a. Aplikasi Kebugaran dan Pelacak Aktivitas

- Gunakan aplikasi kebugaran atau pelacak aktivitas (misalnya, Fitbit, Strava) untuk melacak kemajuan selama aktivitas luar ruangan seperti berlari, bersepeda, atau hiking. Banyak dari aplikasi ini menawarkan tantangan, papan peringkat, dan pelacakan kemajuan, yang membuat olahraga luar ruangan lebih menarik dan memotivasi.

b. Aplikasi Identifikasi Alam

- Manfaatkan aplikasi seperti iNaturalist, Seek, atau Merlin Bird ID untuk mengidentifikasi tanaman, hewan, atau burung saat mendaki atau berjalan-jalan di alam. Aplikasi ini dapat menambahkan unsur edukasi pada aktivitas luar ruangan, menjadikan setiap kegiatan sebagai kesempatan untuk belajar.

c. Fotografi Luar Ruangan

- Dorong fotografi luar ruangan atau jurnal alam untuk mengabadikan keindahan alam. Fotografi adalah cara yang bagus untuk terlibat secara kreatif dengan alam terbuka dan menginspirasi orang untuk menghabiskan lebih banyak waktu di alam.

5. Mengatasi Hambatan dalam Aktivitas Luar Ruangan

Terkadang, faktor eksternal dapat membuat aktivitas luar ruangan tampak kurang menarik. Berikut cara mengatasi hambatan umum:

a. Cuaca

- Rencanakan aktivitas untuk semua musim. Misalnya, selama bulan-bulan yang dingin, nikmati aktivitas seperti bermain ski, sepatu salju, atau hiking musim dingin. Di bulan-bulan yang hangat, cobalah berenang, jalan-jalan di pantai, atau olahraga air.
- Berpakaianlah dengan tepat sesuai cuaca dan nikmati alam terbuka, apa pun musimnya. Pakaian yang tepat dapat membuat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kenyamanan dan kesenangan.

b. Kurangnya Waktu

- Dorong aktivitas luar ruangan yang kecil dan cepat seperti berjalan-jalan saat istirahat makan siang atau mengajak anjing jalan-jalan setelah bekerja. Aktivitas yang singkat dan sederhana ini tetap dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan tanpa memerlukan komitmen waktu yang besar.

c. Kurangnya Motivasi

- Mulailah dengan aktivitas yang menyenangkan dan tidak menekan untuk membantu menumbuhkan motivasi. Ketika individu bersenang-senang dan merasakan pencapaian, mereka cenderung akan terus menjadikan aktivitas luar ruangan sebagai bagian rutin dari rutinitas mereka.

6. Manfaat Mendorong Aktivitas Luar Ruangan

- Kesehatan Fisik: Aktivitas luar ruangan yang teratur meningkatkan tingkat kebugaran, meningkatkan kesehatan jantung, dan memperkuat otot, membantu melawan efek gaya hidup yang tidak banyak bergerak.

- **Kesejahteraan Mental:** Waktu yang dihabiskan di luar ruangan terbukti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Alam memiliki efek menenangkan, membantu individu mengisi ulang dan menyegarkan diri.
- **Hubungan yang Lebih Kuat:** Aktivitas luar ruangan bersama keluarga atau kelompok memupuk ikatan, komunikasi, dan kerja sama tim, menciptakan kenangan abadi dan meningkatkan hubungan.
- **Peningkatan Fokus dan Produktivitas:** Aktivitas luar ruangan membantu menjernihkan pikiran, meningkatkan fokus dan produktivitas saat kembali bekerja atau mengerjakan tugas lainnya.

Mendorong aktivitas luar ruangan merupakan cara yang ampuh untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Dengan menjadikan waktu di luar ruangan menyenangkan, menetapkan tujuan yang dapat dicapai, memasukkan tantangan yang menyenangkan, dan mendorong keterlibatan kelompok, orang dapat menciptakan gaya hidup seimbang yang merangkul dunia digital dan alam. Menjadikan aktivitas luar ruangan sebagai bagian rutin dari kehidupan akan menghasilkan kesehatan yang lebih kuat, hubungan yang lebih bermakna, dan kehidupan yang lebih memuaskan secara keseluruhan.

3. Menyeimbangkan Dua Dunia

Menyeimbangkan waktu menggunakan layar dan aktivitas luar ruangan memerlukan kombinasi yang tepat yang sesuai dengan gaya hidup dan kebutuhan masing-masing individu.

Berikut adalah beberapa kiat untuk membantu mencapai keseimbangan yang harmonis:

a. Manajemen Waktu

- **Gunakan blok waktu:** Rencanakan waktu yang ditentukan untuk penggunaan layar (misalnya, untuk bekerja, belajar, atau bersantai), diikuti dengan aktivitas luar ruangan untuk menyegarkan diri dan terlibat dengan dunia di luar layar.
- **Prioritaskan tugas:** Dorong penggunaan layar secara produktif terlebih dahulu (misalnya, menyelesaikan pekerjaan atau tugas pendidikan) sebelum menggunakan layar untuk tujuan hiburan.

b. Terlibat dalam Aktivitas Hibrida

- Terlibat dalam aktivitas luar ruangan yang dapat melengkapi penggunaan teknologi dengan cara yang sehat, seperti mendengarkan podcast pendidikan saat berjalan-jalan atau menggunakan aplikasi kebugaran saat jogging. Dengan cara ini, aktivitas online dan offline dapat berjalan berdampingan tanpa saling membebani.

c. Menjadi Teladan

- Berikan contoh yang baik dengan mencontohkan perilaku yang seimbang. Jika orang tua, pendidik, atau pemimpin mempraktikkan moderasi dalam waktu layar dan secara teratur terlibat dalam aktivitas luar ruangan, anak-anak dan orang lain cenderung akan mengikutinya.

Menyeimbangkan Dua Dunia: Mengelola Kehidupan Daring dan Luring³⁰

Di era digital saat ini, individu sering kali bingung antara manfaat keterlibatan daring dan perlunya pengalaman luring. Baik dunia daring maupun luring memiliki kelebihan yang berbeda, tetapi ketidakseimbangan antara keduanya dapat menyebabkan stres, kelelahan, atau hilangnya kesempatan untuk berkembang. Menyeimbangkan dua dunia secara efektif melibatkan pengelolaan waktu layar, menetapkan batasan, dan menyediakan waktu untuk aktivitas luring yang berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan.

Berikut adalah penjelasan terperinci tentang cara menyeimbangkan kehidupan digital dan dunia nyata:

1. Memahami Dampak Kedua Dunia

Kehidupan Daring:

- Manfaat: Dunia daring menawarkan kemudahan, akses ke informasi, komunikasi instan, dan peluang untuk koneksi sosial, pembelajaran, dan hiburan. Internet juga menyediakan alat untuk pengembangan profesional, penelitian, dan jaringan.

³⁰ Alicea Lieberman and Juliana Schroeder, 2020, Two social lives: How differences between online and offline interaction influence social outcomes, *Current Opinion in Psychology* 2020, 31:16–21 This review comes from a themed issue on Privacy and disclosure, online and in social interactions Available online at www.sciencedirect.com ScienceDirect DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.022> Online: https://escholarship.org/content/qt94n9w8b9/qt94n9w8b9_noSplash_293949a5e051fffc8e1fdcc9ffc168c4.pdf?t=qdtez3b

- Kekurangan: Waktu layar yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan mata, postur tubuh yang buruk, dan pola tidur yang terganggu. Penggunaan platform digital yang berlebihan dapat meningkatkan stres, mendorong perbandingan sosial, dan menciptakan rasa keterputusan dari dunia fisik. Ada pula risiko perundungan siber, kecanduan digital, dan hilangnya interaksi sosial di dunia nyata.

Kehidupan Offline:

- Manfaat: Kehidupan offline meliputi aktivitas fisik, interaksi tatap muka, waktu yang dihabiskan di alam, dan pengalaman pribadi yang menumbuhkan hubungan emosional dan kesehatan fisik. Dunia offline mendorong kreativitas, relaksasi, dan kesadaran. Terlibat dalam aktivitas offline mengurangi risiko kelelahan digital dan mendorong kebahagiaan dan kepuasan jangka panjang.
- Kekurangan: Kurangnya akses ke dunia online dapat mengakibatkan hilangnya kesempatan untuk pendidikan, pekerjaan, dan keterlibatan sosial. Dalam masyarakat yang semakin terhubung, terlalu banyak offline dapat menyebabkan perasaan terisolasi atau kehilangan (FOMO) pada informasi atau acara penting.

2. Menilai Keseimbangan Anda Saat Ini

Untuk menemukan keseimbangan yang sehat antara kehidupan online dan offline, langkah pertama adalah menilai kebiasaan dan gaya hidup Anda saat ini. Tanyakan kepada diri Anda pertanyaan-pertanyaan seperti:

- Berapa banyak waktu yang saya habiskan online dibandingkan offline?
- Apakah saya merasa kewalahan atau terputus dari dunia offline karena waktu layar saya?
- Apakah ada aktivitas tertentu (misalnya, waktu keluarga, hobi, kebugaran) yang terganggu karena keterlibatan daring yang berlebihan?

Melacak waktu penggunaan layar, baik melalui fitur bawaan di ponsel pintar atau menggunakan aplikasi khusus untuk manajemen waktu penggunaan layar, dapat memberikan wawasan yang berharga. Renungkan perasaan stres,

kepuasan, atau keterputusan Anda berdasarkan jumlah waktu yang Anda habiskan di setiap dunia.

3. Menetapkan Batasan di Dunia Digital

Salah satu cara paling efektif untuk menyeimbangkan kedua dunia adalah dengan menetapkan batasan yang jelas untuk keterlibatan digital:

- **Tetapkan Batas Waktu:** Gunakan alat seperti pelacak waktu penggunaan layar atau aplikasi produktivitas untuk membatasi jumlah waktu yang Anda habiskan di aplikasi atau situs web yang tidak penting. Misalnya, tetapkan batas harian untuk penggunaan media sosial atau penelusuran berita.
- **Buat Zona Tanpa Teknologi:** Tetapkan area tertentu di rumah Anda sebagai zona bebas teknologi, seperti kamar tidur atau ruang makan. Ini membantu memastikan Anda memiliki ruang yang didedikasikan untuk aktivitas offline, relaksasi, dan tidur.
- **Tetapkan "Jam Offline":** Tetapkan jam tertentu setiap hari di mana Anda benar-benar terputus dari layar. Misalnya, tidak ada perangkat selama satu jam pertama setelah bangun tidur atau saat makan. Hal ini memberikan waktu tanpa gangguan untuk terlibat dalam aktivitas offline.
- **Perhatikan Notifikasi:** Matikan notifikasi yang tidak perlu untuk aplikasi yang tidak penting guna mencegah gangguan terus-menerus. Hal ini mengurangi kekacauan mental yang sering menyertai keterlibatan digital yang konstan.
- **Detoks Media Sosial:** Jadwalkan jeda rutin dari media sosial untuk menyegarkan pikiran Anda dan mencegah kelelahan digital. Ini bisa berlangsung sehari, akhir pekan, atau bahkan lebih lama, tergantung pada kebutuhan Anda.

4. Menciptakan Waktu untuk Aktivitas Offline

Untuk mencapai keseimbangan, sangat penting untuk menyediakan waktu untuk pengalaman offline yang menyehatkan tubuh dan pikiran Anda:

- **Latihan Fisik:** Terlibat dalam aktivitas fisik rutin seperti berjalan, berlari, yoga, atau olahraga. Aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan kesehatan tetapi juga membantu menjernihkan pikiran dan

mengurangi kelelahan mental yang sering menyertai waktu layar yang berlebihan.

- **Interaksi Sosial yang Berkualitas:** Prioritaskan interaksi tatap muka dengan teman, keluarga, dan kolega. Baik melalui percakapan santai, makan malam, atau aktivitas kelompok, interaksi di dunia nyata memperkuat hubungan dan memberikan dukungan emosional.
- **Jelajahi Alam:** Habiskan waktu di luar ruangan, baik itu dengan hiking, mengunjungi taman, berkebun, atau sekadar berjalan-jalan di sekitar lingkungan Anda. Alam telah terbukti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan fungsi kognitif.
- **Hobi dan Aktivitas Kreatif:** Hubungkan kembali dengan hobi offline seperti membaca, melukis, menulis, merajut, atau membuat kerajinan. Aktivitas ini memberikan jeda dari dunia digital dan meningkatkan kreativitas dan kesadaran.
- **Kesadaran dan Meditasi:** Berlatih kesadaran atau meditasi untuk membantu mengurangi gangguan yang datang dengan keterlibatan digital yang konstan. Latihan ini membantu memusatkan pikiran dan menumbuhkan rasa damai batin, yang meningkatkan kesejahteraan emosional.

5. Penggunaan Teknologi yang Penuh Perhatian

Menyeimbangkan kehidupan daring dan luring tidak berarti menolak teknologi sepenuhnya. Sebaliknya, hal ini melibatkan kesadaran tentang bagaimana dan kapan Anda menggunakannya:

- **Penggunaan yang Bertujuan:** Sebelum menggunakan konten digital apa pun, tanyakan pada diri Anda apakah aktivitas tersebut memiliki tujuan yang berarti (misalnya, belajar, terhubung dengan orang terkasih, bersantai). Ini membantu menghindari pengguliran tanpa berpikir atau konsumsi konten secara pasif.
- **Gunakan Konten Berkualitas:** Pilih konten yang memperkaya hidup Anda dan memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan Anda. Misalnya, menggunakan podcast edukasi atau membaca artikel yang menggugah pikiran dapat meningkatkan

pengetahuan Anda dan membantu Anda tumbuh sebagai individu.

- Gunakan Teknologi untuk Memfasilitasi Aktivitas Offline: Manfaatkan teknologi untuk meningkatkan pengalaman offline, seperti menggunakan aplikasi kebugaran untuk melacak aktivitas luar ruangan, menggunakan platform rapat virtual untuk pertemuan di dunia nyata, atau menjelajahi aplikasi pendidikan untuk mempelajari keterampilan baru secara offline.

6. Membuat Jadwal yang Seimbang

Mengintegrasikan aktivitas online dan offline ke dalam jadwal yang seimbang adalah kunci untuk menjaga keselarasan:

- Pemblokiran Waktu: Rencanakan hari Anda dengan memblokir waktu tertentu untuk tugas online (pekerjaan, email, media sosial) dan aktivitas offline (olahraga, makan, hobi). Ini mencegah tugas digital mengganggu waktu pribadi.
- Prioritaskan Aktivitas Offline: Sisihkan waktu di kalender Anda untuk komitmen offline seperti waktu keluarga, olahraga, atau proyek kreatif. Perlakukan janji temu ini seserius tugas yang berhubungan dengan pekerjaan.
- Penjadwalan Fleksibel: Berikan fleksibilitas dalam jadwal Anda. Meskipun penting untuk memiliki waktu untuk kedua hal tersebut, berikan ruang untuk spontanitas dan keseimbangan, terutama saat situasi yang tidak terduga muncul.

7. Mengenali Kebutuhan Waktu Istirahat

Baik di dunia daring maupun luring, waktu istirahat sangat penting untuk pemulihan mental dan emosional:

- Waktu Istirahat Luring: Alokasikan waktu untuk beristirahat tanpa teknologi. Misalnya, tidur siang, berlatih bernapas dalam, atau sekadar menikmati waktu tenang tanpa menggunakan layar.
- Waktu Istirahat Digital: Sama seperti Anda membutuhkan waktu istirahat luring, waktu istirahat digital secara teratur juga penting. Ini membantu mencegah kelelahan akibat konektivitas yang konstan dan memungkinkan Anda untuk mengisi ulang tenaga.

- **Tidur Berkualitas:** Prioritaskan tidur berkualitas dengan menjaga jadwal tidur yang teratur dan menghindari layar setidaknya satu jam sebelum tidur. Ini akan meningkatkan produktivitas daring dan tingkat energi luring Anda.

8. Menemukan Ritme Pribadi

Kunci utama untuk menyeimbangkan kehidupan daring dan luring adalah menemukan ritme yang sesuai untuk Anda:

- **Refleksi Diri:** Evaluasi secara teratur perasaan Anda tentang keseimbangan Anda. Apakah Anda merasa lebih puas, berenergi, atau terhubung setelah melakukan aktivitas tertentu? Lakukan penyesuaian sesuai kebutuhan.
- **Bersikaplah Fleksibel:** Hidup itu dinamis, dan keseimbangan antara aktivitas daring dan luring akan berubah seiring waktu. Sesuaikan seperlunya berdasarkan tuntutan pekerjaan, kebutuhan keluarga, dan tujuan pribadi.
- **Kompromi:** Ini bukan tentang mencapai kesempurnaan. Terkadang, Anda mungkin perlu menghabiskan lebih banyak waktu daring untuk pekerjaan atau alasan sosial, dan di waktu lain, Anda mungkin memprioritaskan aktivitas luring untuk mengisi ulang pikiran. Berusahalah untuk memberi dan menerima secara sehat.

9. Manfaat Menyeimbangkan Dua Dunia

Saat Anda mengatur waktu dengan baik antara dunia daring dan luring, Anda akan menuai banyak manfaat:

- **Kesehatan Fisik yang Lebih Baik:** Aktivitas luring yang rutin, khususnya latihan fisik, berkontribusi pada kebugaran dan kesejahteraan secara keseluruhan.
- **Kejernihan Mental yang Lebih Baik:** Mengurangi waktu di depan layar dan terlibat dalam aktivitas luring membantu mengurangi kelelahan mental, stres, dan kecemasan.
- **Hubungan yang Lebih Baik:** Menghabiskan waktu berkualitas di luring bersama keluarga dan teman memperkuat hubungan pribadi dan ikatan emosional.
- **Peningkatan Produktivitas:** Keseimbangan yang sehat memungkinkan peningkatan fokus, produktivitas, dan kreativitas dalam tugas daring.

- Kehidupan yang Lebih Memuaskan: Pada akhirnya, menyeimbangkan kehidupan daring dan luring menghasilkan kehidupan yang lebih lengkap dan memuaskan, tempat Anda dapat menikmati manfaat dari kedua dunia tanpa kekurangan.

Menyeimbangkan kehidupan daring dan luring sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan di dunia yang terhubung saat ini. Dengan menetapkan batasan untuk keterlibatan digital, menyediakan waktu yang disengaja untuk aktivitas offline, dan menumbuhkan kesadaran di kedua ranah tersebut, individu dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan. Pada akhirnya, menemukan ritme pribadi yang sesuai untuk Anda akan membantu memastikan bahwa kedua dunia tersebut saling meningkatkan daripada mengurangi kebahagiaan dan kesuksesan Anda secara keseluruhan.

4. Manfaat Menyeimbangkan Kehidupan Daring dan Luring

- Kesehatan fisik: Aktivitas luar ruangan meningkatkan kesehatan fisik dengan meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi risiko obesitas, dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular.
- Kesejahteraan mental: Waktu luar ruangan yang teratur telah dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik, mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres. Ini juga meningkatkan fungsi kognitif dan fokus.
- Hubungan yang lebih baik: Menghabiskan waktu di luar ruangan, terutama dalam aktivitas bersama, memperkuat ikatan sosial dan mendorong komunikasi dan hubungan emosional yang lebih baik.
- Peningkatan produktivitas: Membatasi waktu layar dan mengambil waktu istirahat untuk aktivitas luar ruangan dapat meningkatkan fokus, kreativitas, dan produktivitas saat menggunakan layar.

Manfaat Menyeimbangkan Kehidupan Daring dan Luring

Di era konektivitas digital, menemukan keseimbangan antara aktivitas daring dan luring menjadi hal yang penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Meskipun internet

menawarkan berbagai kemudahan, hiburan, dan peluang, dunia luringlah yang memelihara kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, dan hubungan sosial yang lebih dalam. Mencapai keseimbangan antara kedua dunia tersebut sangat penting untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan menghindari dampak buruk dari kelebihan digital.

Berikut adalah manfaat utama menjaga keseimbangan antara kehidupan daring dan luring:

1. Kesehatan Fisik yang Lebih Baik

Menghabiskan terlalu banyak waktu daring sering kali berarti duduk di depan layar dalam waktu yang lama, yang dapat menyebabkan gaya hidup yang tidak banyak bergerak, ketegangan mata, postur tubuh yang buruk, dan pola tidur yang terganggu. Menyeimbangkan hal ini dengan aktivitas luring, terutama yang bersifat fisik, dapat meningkatkan kesehatan Anda secara signifikan:

- **Latihan Fisik:** Melakukan aktivitas luar ruangan, olahraga, atau bahkan jalan kaki sederhana membantu meningkatkan kesehatan kardiovaskular, memperkuat otot, dan meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan.
- **Mengurangi Waktu di Depan Layar:** Membatasi waktu yang dihabiskan di depan layar mengurangi ketegangan mata, sakit kepala, dan risiko timbulnya kondisi seperti sindrom penglihatan komputer.
- **Tidur yang Lebih Baik:** Membatasi paparan layar, terutama sebelum tidur, meningkatkan kualitas tidur dengan meningkatkan produksi melatonin alami, hormon yang bertanggung jawab untuk mengatur siklus tidur.

2. Meningkatkan Kesehatan Mental

Keterlibatan daring yang berlebihan, terutama di media sosial, dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan rasa tidak mampu. Dengan menyeimbangkan waktu di depan layar dengan aktivitas luring, Anda dapat meningkatkan kesehatan mental secara signifikan:

- **Mengurangi Stres dan Kecemasan:** Terlibat dalam aktivitas luring seperti menghabiskan waktu dengan orang terkasih, berlatih kesadaran, atau berjalan-jalan di alam telah terbukti mengurangi stres dan kecemasan. Aktivitas fisik dan hobi yang

membutuhkan fokus juga memberikan jeda dari aliran informasi daring yang terus-menerus.

- **Peremajaan Mental:** Mengambil jeda rutin dari layar digital memberi otak Anda kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan diri. Memutuskan hubungan dari tekanan pekerjaan, media sosial, dan konektivitas yang konstan menumbuhkan relaksasi dan kejernihan mental.
- **Pencegahan Kelelahan:** Pendekatan yang seimbang mencegah kelelahan dengan memastikan Anda tidak terlalu memaksakan diri di dunia digital, yang dapat menyebabkan kelelahan, penurunan produktivitas, dan rasa terisolasi.

3. Fokus dan Produktivitas yang Lebih Baik

Bila Anda menghabiskan terlalu banyak waktu online, kemampuan Anda untuk berkonsentrasi pada tugas-tugas penting sering kali berkurang karena gangguan terus-menerus dari notifikasi dan konten digital. Keseimbangan membantu Anda mendapatkan kembali fokus dan produktivitas:

- **Peningkatan Konsentrasi:** Membatasi waktu layar membantu mengurangi gangguan, sehingga lebih mudah untuk fokus pada tugas-tugas offline, baik yang berhubungan dengan pekerjaan maupun pribadi. Misalnya, menetapkan jam-jam tertentu untuk aktivitas online memungkinkan konsentrasi yang lebih dalam selama jam-jam offline.
- **Pekerjaan yang Lebih Efisien:** Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam aktivitas fisik atau waktu jauh dari layar sering kali mengalami peningkatan produktivitas dan fungsi kognitif saat mereka kembali bekerja. Aktivitas offline merangsang kreativitas, pemecahan masalah, dan keterampilan pengambilan keputusan.
- **Peningkatan Kreativitas:** Aktivitas offline seperti membaca, menulis, melukis, atau bermain musik merangsang otak dengan cara yang berbeda dari tugas-tugas digital, sehingga meningkatkan kreativitas dan pemikiran inovatif.

4. Hubungan yang Lebih Kuat

Meskipun platform daring memungkinkan komunikasi instan, interaksi luring sangat penting untuk membangun hubungan yang mendalam dan bermakna:

- **Interaksi Tatap Muka:** Menghabiskan waktu luring dengan keluarga, teman, dan kolega memperkuat ikatan dan menumbuhkan hubungan emosional yang tidak dapat sepenuhnya ditiru oleh interaksi digital. Isyarat non-verbal seperti bahasa tubuh dan nada suara sangat penting dalam memahami dan terhubung dengan orang lain.
- **Waktu Berkualitas:** Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk terlibat dalam aktivitas dunia nyata dengan orang-orang terkasih, semakin banyak kesempatan yang Anda miliki untuk berbagi pengalaman, menciptakan kenangan, dan memperdalam hubungan emosional.
- **Pencegahan Kelebihan Beban Digital:** Interaksi daring yang konstan terkadang dapat menyebabkan miskomunikasi, kesalahpahaman, atau perasaan kewalahan. Dengan menjaga koneksi luring, Anda memiliki kesempatan untuk mengisi ulang secara emosional dan mencegah kelelahan digital.

5. Keterampilan Sosial yang Meningkat

Aktivitas offline memberikan kesempatan berharga untuk melatih keterampilan sosial yang lebih sulit dikembangkan secara online:

- **Komunikasi yang Efektif:** Terlibat dalam percakapan tatap muka membantu mengasah keterampilan komunikasi seperti mendengarkan secara aktif, empati, dan isyarat non-verbal, yang sangat penting dalam hubungan pribadi dan profesional.
- **Penyelesaian Konflik:** Interaksi offline memberikan kesempatan untuk terlibat dalam diskusi yang lebih bermakna dan produktif, membantu menyelesaikan konflik dan kesalahpahaman dengan cara yang terkadang gagal dilakukan oleh pertukaran digital.
- **Membangun Kepercayaan Diri Sosial:** Interaksi offline yang teratur dalam lingkungan dunia nyata (misalnya, rapat, aktivitas kelompok, pertemuan sosial) membangun kepercayaan diri dan kemudahan sosial di lingkungan yang tidak dikenal.

6. Kesejahteraan Emosional yang Lebih Baik

Menyeimbangkan kehidupan online dan offline berkontribusi pada rasa bahagia dan stabilitas emosional yang lebih besar:

- **Perhatian Penuh:** Aktivitas offline seperti berjalan di alam, berlatih yoga, atau meditasi meningkatkan perhatian penuh, yang meningkatkan kesejahteraan emosional dengan mendorong kesadaran diri dan mengurangi perenungan.
- **Pertumbuhan Pribadi:** Waktu yang dihabiskan secara offline menyediakan ruang untuk introspeksi, perawatan diri, dan refleksi. Terlibat dalam hobi dan minat offline menumbuhkan rasa pencapaian dan pemenuhan pribadi.
- **Kepuasan yang Meningkat:** Kehidupan offline sering kali melibatkan aktivitas yang mendatangkan kepuasan intrinsik (misalnya, menghabiskan waktu dengan orang terkasih, menekuni hobi, menikmati alam), yang mengarah pada kepuasan hidup dan kebahagiaan yang lebih besar daripada keterlibatan digital, yang terkadang dapat menumbuhkan perbandingan dan ketidakpuasan.

7. Rasa Komunitas dan Koneksi yang Lebih Kuat

Sementara internet memungkinkan koneksi global, kehidupan offline menghubungkan Anda dengan komunitas terdekat dan meningkatkan jaringan sosial lokal:

- **Keterlibatan Komunitas:** Aktivitas offline seperti menjadi sukarelawan, berpartisipasi dalam acara lokal, atau mendukung inisiatif lingkungan memperkuat ikatan komunitas. Interaksi ini membangun kepercayaan dan rasa memiliki yang tidak dapat sepenuhnya ditiru oleh dunia online.
- **Keterlibatan Warga:** Kehidupan offline mendorong partisipasi dalam aktivitas seperti pemungutan suara, menghadiri rapat balai kota, atau bergabung dengan organisasi lokal, yang sangat penting bagi kesehatan komunitas dan proses demokrasi.
- **Mengurangi Kesepian:** Menyeimbangkan waktu daring dengan interaksi tatap muka mengurangi risiko kesepian, yang dapat diperburuk oleh waktu layar yang berlebihan dan isolasi digital.

8. Peningkatan Fungsi Kognitif

Terlibat dalam aktivitas luring meningkatkan kesehatan otak dan fungsi kognitif:

- **Peningkatan Memori:** Aktivitas seperti membaca, memecahkan teka-teki, atau memainkan alat musik melibatkan berbagai fungsi kognitif, yang membantu meningkatkan memori, pembelajaran, dan kemampuan memecahkan masalah.
- **Kejernihan Mental:** Beristirahat dari rangsangan layar yang konstan memungkinkan otak Anda memproses informasi dan tetap tajam. Ruang mental yang dibebaskan oleh aktivitas luring membantu meningkatkan fokus dan kejernihan mental saat kembali ke tugas daring.
- **Perkembangan Otak yang Lebih Baik:** Pembelajaran luring dan aktivitas langsung merangsang otak lebih efektif daripada waktu layar pasif, yang dapat membantu mendorong perkembangan kognitif pada anak-anak dan orang dewasa.

9. Pencegahan Kecanduan Digital

Serangan notifikasi, pembaruan media sosial, dan hiburan digital yang terus-menerus dapat menyebabkan perilaku adiktif, yang memengaruhi waktu dan kesehatan mental Anda:

- **Batasan yang Sehat:** Menetapkan batasan yang jelas antara waktu daring dan luring membantu mencegah kecanduan digital dengan memastikan Anda tidak terus-menerus memeriksa ponsel atau perangkat Anda. Keseimbangan yang sehat mendorong penggunaan digital yang disengaja daripada menggulir tanpa berpikir.
- **Bebas dari Beban Berlebih:** Membatasi waktu layar mengurangi beban informasi dan membantu menjaga energi mental untuk aktivitas luring yang lebih bermakna.

10. Rasa Tujuan dan Kepuasan

Dengan menyeimbangkan kedua dunia, individu dapat memperoleh kepuasan dari keterlibatan digital dan pengalaman dunia nyata:

- **Prestasi Luring:** Terlibat dalam aktivitas luring seperti mempelajari keterampilan baru, menghabiskan waktu berkualitas dengan orang lain, atau berkontribusi pada suatu tujuan memberikan rasa pencapaian dan tujuan yang seringkali lebih

memuaskan daripada sifat sementara dari prestasi daring.

- **Pertumbuhan dalam Berbagai Dimensi:** Menyeimbangkan kedua ranah memungkinkan individu untuk tumbuh secara holistik, menumbuhkan rasa keseimbangan antara dimensi intelektual, emosional, sosial, dan fisik kehidupan.

Manfaat menyeimbangkan kehidupan daring dan luring sangat luas dan berjangkauan jauh. Dengan bersikap hati-hati tentang cara Anda terlibat dengan kedua ranah tersebut, Anda dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, produktivitas, dan hubungan sosial Anda. Mencapai keseimbangan antara kedua dunia membantu Anda menjalani kehidupan yang lebih memuaskan, lebih sehat, dan bermakna, memastikan bahwa teknologi berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan, alih-alih mengurangi, kesejahteraan Anda secara keseluruhan.

Dengan menetapkan batasan yang jelas pada waktu layar dan mendorong lebih banyak aktivitas luar ruangan, individu dapat mengelola tantangan kehidupan modern dengan lebih baik, yang mengarah pada gaya hidup yang lebih sehat dan lebih memuaskan.

❖ **Studi kasus**

Studi kasus ini menggambarkan upaya sebuah keluarga untuk memperbaiki kualitas tidur dan memperlambat komunikasi antar anggota keluarga dengan menerapkan aturan yang melarang penggunaan ponsel setelah pukul 21.00. Tujuannya adalah agar anggota keluarga, terutama anak-anak, dapat tidur lebih awal dan memiliki waktu yang lebih berkualitas untuk berinteraksi satu sama lain sebelum tidur.

Tantangan:

1. **Ketergantungan pada ponsel:** Anak-anak atau anggota keluarga lainnya mungkin merasa sulit untuk mematuhi aturan ini karena kebiasaan menggunakan ponsel untuk bersosialisasi atau hiburan.
2. **Perlawanan awal:** Pada awal penerapan aturan ini, mungkin ada penolakan atau kecanggungan dalam berinteraksi tanpa ponsel.

3. **Peningkatan kebiasaan tidur:** Perubahan kebiasaan tidur membutuhkan waktu, dan keluarga perlu memastikan bahwa tidur yang lebih baik juga didukung oleh rutinitas malam yang menenangkan.

Langkah-langkah yang diambil:

1. **Komunikasi:** Keluarga ini menjelaskan tujuan aturan ini, yaitu untuk memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan interaksi keluarga, bukan untuk membatasi kebebasan.
2. **Alternatif kegiatan:** Setelah ponsel disimpan, keluarga menggantinya dengan kegiatan yang lebih mendekatkan, seperti membaca buku bersama, berbicara tentang hari mereka, atau merencanakan aktivitas untuk keesokan harinya.
3. **Penegakan aturan:** Untuk memastikan bahwa aturan ini diikuti, keluarga menetapkan konsekuensi yang wajar jika ada anggota yang melanggar aturan tersebut, seperti waktu lebih lama untuk berbicara atau menyelesaikan tugas tertentu.

Hasil yang diharapkan:

1. **Tidur yang lebih baik:** Pengurangan waktu penggunaan ponsel di malam hari memungkinkan anggota keluarga tidur lebih cepat dan lebih nyenyak.
2. **Peningkatan kualitas komunikasi:** Diskusi sebelum tidur memberikan kesempatan untuk berbicara tentang hal-hal penting dalam kehidupan sehari-hari dan memperkuat ikatan keluarga.
3. **Pengurangan stres:** Tidak ada gangguan dari ponsel dapat menciptakan suasana yang lebih tenang menjelang tidur.

Studi kasus ini menunjukkan bahwa aturan sederhana seperti "tidak ada ponsel setelah pukul 21.00" dapat memiliki dampak positif pada kesehatan tidur, komunikasi, dan hubungan antar anggota keluarga.

Pesan moral dari kasus di atas adalah pentingnya menciptakan keseimbangan antara teknologi dan kehidupan sosial, terutama dalam konteks keluarga. Mengatur waktu penggunaan ponsel dapat membantu anggota keluarga untuk fokus pada interaksi langsung, mempererat hubungan, dan meningkatkan kualitas tidur. Ini juga mengajarkan bahwa kadang-kadang, untuk meningkatkan kualitas hidup, kita perlu menetapkan batasan pada kebiasaan yang tampaknya

tidak penting namun dapat mengganggu kesehatan dan hubungan kita.

Daftar Pustaka

- Alicea Lieberman and Juliana Schroeder, 2020, Two social lives: How differences between online and offline interaction influence social outcomes, *Current Opinion in Psychology* 2020, 31:16–21 This review comes from a themed issue on Privacy and disclosure, online and in social interactions Available online at www.sciencedirect.com ScienceDirect DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.022> Online: https://escholarship.org/content/qt94n9w8b9/qt94n9w8b9_noSplash_293949a5e051fffc8e1fdcc9ffc168c4.pdf?t=qdtez
- Australian Government, 2022, Keeping children safe online Advice for parents and carers Online: www.onlinesafetycommission.com and [https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2022-03/Keeping%20children%20safe%20online%20-%20advice%20for%20parents%20and%20carers%20\(English\).pdf](https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2022-03/Keeping%20children%20safe%20online%20-%20advice%20for%20parents%20and%20carers%20(English).pdf)
- Christine CARTER, 2020, Digital Detox Guide, How to Prepare for a Technology-free Weekend Online: <https://www.christinecarter.com/wp-content/uploads/2020/08/Digital-Detox-Guide.pdf>
- Christopher D Ives, David J Abson, Henrik von Wehrden, Christian Dorninger, 2018, Reconnecting with nature for sustainability, *Springer Nature Sustainability Science* September 2018 13(5) DOI: <https://doi.org/10.1007/s11625-018-0542-9> Online: https://www.researchgate.net/publication/323237021_Reconnecting_with_nature_for_sustainability
- Dakota Medical Foundation, 2024, The Healthy Tech Toolkit for Parents, A Practical Guide for Building a Tech-Healthy Family, online: https://dakmed.org/wp-content/uploads/2024/05/DMF-00100-BOOKLET-healthy-tech-toolkit-8_5x11-1.pdf
- Dela Khoirul Ainia, 2024, The Role of Digital Ethics in Strengthening Character Education in the Digital Age Peran Etika Digital dalam Upaya Penguatan Pendidikan Karakter di Era Digital, *PAKAR Pendidikan* p-ISSN: 1693-2226 ; e-ISSN: 2303-2219 Vol. 22, No. 2, July 2024 Page. 142-150 <http://pakar.pkm.unp.ac.id/> DOI: <https://doi.org/10.24036/pakar.v22i2.528> Online: <http://pakar.pkm.unp.ac.id/index.php/pakar/article/view/528>
- Elizabeth Gil, 2018, Leveraging Technology toward Family Supports for and Development of Middle Schoolers, March 2018 Online: https://www.researchgate.net/publication/324860587_Leveraging_Technology_toward_Family_Supports_for_and_Development_of_Middle_Schoolers
- FocusOnWA, 2020, A 30-Day Guide to Setting Boundaries, FocusOnWA.org Online: https://focusonwa.org/wp-content/uploads/2021/05/HCA_FocusOn_Healthy-Habit-Guides_Boundaries_v2.pdf
- ICHK SECONDARY, 2021, LEARNING, Offline Activity Booklet Online: <https://www.ichk.edu.hk/assets/resources/OfflineActivityBooklet-2021-22.pdf>

- Islam Habis Mohammad Hatamleh, Amjad Safori, Mohammed Habes, Othman Mansour Tahat, 2023, Trust in Social Media Enhancing Social Relationships, July 2023 *Social Sciences* 12(416):1-22 DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci12070416> Online: https://www.researchgate.net/publication/372477666_Trust_in_Social_Media_Enhancing_Social_Relationships
- Ivanka Visnjic, Julian Birkinshaw, and Carsten Linz, 2022, When Gradual Change Beats Radical Transformation, Industrial companies may not be the face of digital disruption, but their evolutionary approaches to successful digital initiatives hold lessons for other sectors. *Magazine Spring 2022 Issue Research Highlight* Online: <https://sloanreview.mit.edu/article/when-gradual-change-beats-radical-transformation/>
- Jessica M Nicklin, Emily J. Meachon, Laurel A Mcnall, 2019, Balancing Work, School, and Personal Life among Graduate Students: A Positive Psychology Approach, November 2019 *Applied Research in Quality of Life* 14(5):1265-1286 DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9650-z> Online: https://www.researchgate.net/publication/326597422_Balancing_Work_School_and_Personal_Life_among_Graduate_Students_A_Positive_Psychology_Approach
- Jiahui Yu, 2024, Challenges and Solutions in the Digital Transformation of "Specialized, Refined, Unique, and New" Small and Medium Enterprises, *Advances in Economics Management and Political Sciences* 80(1):59-65 DOI: <https://doi.org/10.54254/2754-1169/80/20241525> Online: https://www.researchgate.net/publication/380495448_Challenges_and_Solutions_in_the_Digital_Transformation_of_Specialized_Refined_Unique_and_New_Small_and_Medium_Enterprises
- Konova L.A., 2013, Physical improvement and its impact on the health of students, May 2013 *Pedagogics psychology medical-biological problems of physical training and sports* 5 DOI: <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.707096> Online: https://www.researchgate.net/publication/307821957_Physical_improvement_and_its_impact_on_the_health_of_students
- Lauren Lamberton, John Devaney, Lisa Bunting, 2016, New Challenges in Family Support: The Use of Digital Technology in Supporting Parents: New Challenges in Family Support, *Proceedings of the 3rd International Conference on Business and Policy Studies* DOI: <https://doi.org/10.54254/2754-1169/80/20241525> September 2016 *Child Abuse Review* 25(5):359-372 Online: https://www.researchgate.net/publication/312401753_New_Challenges_in_Family_Support_The_Use_of_Digital_Technology_in_Supporting_Parents_New_Challenges_in_Family_Support Child Abuse Review Vol. 25: 359-372 (2016) Published online in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com) DOI: <https://doi.org/10.1002/car.2451>
- Loreta Huber, Monika Martinaitytė, 2022, Relationships in the Digital Age: Self-disclosure and Communication in Social Networking Sites, September 2022 *European Integration Studies* 1(16):24-40 *European Integration Studies* No. 16 / 2022, pp. 24-40 doi.org/10.5755/j01.eis.0.16.31632, Relationships in the Digital Age: Self-disclosure and Communication in Social Networking Sites Loreta Huber, Monika Martinaitytė Kaunas University of Technology, Lithuania, Faculty of Social Sciences, Arts and Humanities <http://dx.doi.org/10.5755/j01.eis.0.16.31632> DOI:

- <https://doi.org/10.5755/j01.eis.1.16.31632> Online:
https://www.researchgate.net/publication/363317947_Relationships_in_the_Digital_Age_Self-disclosure_and_Communication_in_Social_Networking_Sites
- Martina Benvenuti, Elvis Mazzoni, 2017, Online and Offline life: key factors for a functional use of the Internet February 2017 Annual Review of CyberTherapy and Telemedicine 14(2016) Online:
https://www.researchgate.net/publication/324532460_Online_and_Offline_life_key_factors_for_a_functional_use_of_the_Internet
- Morgan Stanley, 2022, How to Set Limits on Screen Time and Internet Use, © 2022 Morgan Stanley & Co. LLC and Morgan Stanley Smith Barney LLC. Members SIPC. Online:
<https://www.morganstanley.com/assets/pdfs/setting-limits-on-screen-time-tip-sheet.pdf>
- NATIONAL GEOGRAPHIC, 2020, Bringing the world to the classroom and the classroom to life A PART OF CENGAGE NGL.Cengage.com/ELT, ALL RIGHTS RESERVED NOT FOR RESALE Online:
https://ngl.cengage.com/assets/downloads/21cc3_9781337275828/21CC_3_U8.pdf
- Runyi Li, 2024, The Development of Financial Management in The Digital Age, Transactions on Economics, Business and Management Research ISSN: 2960-1789, eISSN: 2960-2254 | Volume 11 EMFT 2024 November 2024 Transactions on Economics Business and Management Research 11:422-429 DOI: <https://doi.org/10.62051/2zwe9a36> Online:
https://www.researchgate.net/publication/387058495_The_Development_of_Financial_Management_in_The_Digital_Age
- Sauri, S., Maulani, H., Saleh, n., Khalid, S., Tantowi, Y., & Sanusi, A. (2024). Wise Use of Technology : Fostering IMTAQ and IPTEK in The Pesantren Region of Cianjur Regency, West Java. Jurnal Pengabdian UNDIKMA, 5(3), 377-387. DOI:
<https://doi.org/10.33394/jpu.v5i3.11823> dan
<https://doi.org/10.33394/jpu.v5i3.11823> Online:
<https://www.semanticscholar.org/paper/Wise-Use-of-Technology-%3A-Fostering-IMTAQ-and-IPTEK-Sauri-Maulani/0839151492a395b5491420b4724fd36594a52e8c>
- Sorin NASTASIA, Nicolae MOROIANU, Alexandra Constantin, Cristian STANA, 2024, Building Digital Skills through Digitalisation of Education, Conference: The International Conference on Economics and Social Sciences September 2024 DOI:
<https://doi.org/10.24818/ICES/2024/077> Online:
https://www.researchgate.net/publication/383892667_Building_Digital_Skills_through_Digitalisation_of_Education
- Tahira Michelle Probst, Susan Stewart, Melissa Lynne Gruys, Bradley W. Tierney, 2007, Productivity, Counterproductivity and Creativity: The Ups and Downs of Job Insecurity September 2007 Journal of Occupational and Organizational Psychology 80(3):479 – 497 DOI:
<https://doi.org/10.1348/096317906X159103> Online:
https://www.researchgate.net/publication/227783864_Productivity_Counterproductivity_and_Creativity_The_Ups_and_Downs_of_Job_Insecurity
- Teresa Linde-Valenzuela, Francisco David Guillen-Gamez, Ann Devitt, 2022, Digital Literacy of Teachers, Families, and Students for Virtual Participation in School: A Multiple Comparison Analysis, February

- 2022IEEE Revista Iberoamericana de Tecnologías del Aprendizaje 17(1):1-8, DOI: <https://doi.org/10.1109/RITA.2022.3149800> Online: https://www.researchgate.net/publication/358479800_Digital_literacy_of_teachers_families_and_students_for_virtual_participation_in_school_a_multiple_comparison_analysis
- Thoriq Tri Prabowo, Jirarat Sitthiworachart, Kanyarat Sriwisathiyakun, 2024, Fostering student digital wellbeing through digital storytelling integrated with peer assessment, August 2024 Education and Information Technologies DOI: <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12950-2> Online: https://www.researchgate.net/publication/383179376_Fostering_student_digital_wellbeing_through_digital_storytelling_integrated_with_peer_assessment
- Tjasa Kermavnar, Pieter Desmet, 2024, Technology and Meditation: Exploring the Challenges and Benefits of a Physical Device to Support Meditation Routine, January 2024Multimodal Technologies and Interaction 8(2):9 DOI: <https://doi.org/10.3390/mti8020009> Online: https://www.researchgate.net/publication/377831449_Technology_and_Meditation_Exploring_the_Challenges_and_Benefits_of_a_Physical_Device_to_Support_Meditation_Routine
- UPMC My Health,2022, Healthy Families Limiting screen time online: <https://www.upmchealthplan.com/pdf/COC/Healthy-Families-Limiting-Screen-Time.pdf>
- Wadman, R., Taylor, O., Qualter, P., Humphrey, N., Wood, M. L. et al. (2024). A country that works for all children and young people: Improving mental health and wellbeing with and through education settings DOI: <https://doi.org/10.48785/100/254> Online: https://www.n8research.org.uk/media/CoTN_Mental-health_Report_3.pdf
- WEST VIRGINIA DEPARTMENT OF EDUCATION, 2023, Technology-Free Middle School and High School Resources for Families at Home, Literacy and English Language Arts No-Tech Learning Activities to Use with Just About Any Text for Practicing Literacy Skills at Home Online: https://core-docs.s3.amazonaws.com/documents/asset/uploaded_file/1068988/TechFreeResources-MS-HS-Families.pdf
- Zeng Shuang, 2024, Young People's Use of Technology and Its Implication for Second Language Education in Formal Settings, Canadian Center of Science and Education, English Language Teaching, December 202415(10):103-103 DOI: <https://doi.org/10.5539/elt.v15n10p103> Online: https://www.researchgate.net/publication/364032612_Young_People's_Use_of_Technology_and_Its_Implication_for_Second_Language_Education_in_Formal_Settings

BAB 7

STUDI KASUS & APLIKASI PRAKTIS

Studi Kasus & Aplikasi Praktis mengacu pada penggunaan pendekatan studi kasus untuk memahami suatu fenomena atau masalah, yang kemudian diterapkan secara langsung dalam situasi nyata untuk memberikan solusi atau menghasilkan pemahaman praktis.

A. Pengertian

1. Studi Kasus:

- Metode penelitian yang berfokus pada analisis mendalam tentang suatu kasus tertentu (individu, kelompok, organisasi, atau situasi) dalam konteks kehidupan nyata.
- Bertujuan untuk memberikan wawasan atau pelajaran yang dapat diterapkan di dunia nyata.
- Contoh: Menganalisis kegagalan bisnis startup untuk memahami faktor-faktor yang menyebabkan kegagalan tersebut.

2. Aplikasi Praktis:

- Penggunaan hasil atau wawasan dari studi kasus dalam skenario nyata untuk memecahkan masalah, memperbaiki proses, atau membuat keputusan.
- Contoh: Menggunakan wawasan dari studi kasus kegagalan startup untuk mengembangkan strategi keberlanjutan bagi bisnis baru.

Hubungan Keduanya:

- **Studi kasus** memberikan pemahaman teoritis dan kontekstual yang mendalam, sedangkan **aplikasi praktis** adalah tahap implementasi wawasan tersebut dalam kehidupan nyata.
- Studi kasus sering digunakan untuk membangun panduan, prosedur, atau kebijakan praktis.

Contoh Studi Kasus & Aplikasi Praktis:

1. Bidang Kesehatan:

- Studi kasus: Penanganan pasien diabetes dengan pendekatan terapi holistik.
- Aplikasi praktis: Menerapkan pendekatan terapi ini di klinik untuk pasien dengan kondisi serupa.

2. Bidang Pendidikan:

- Studi kasus: Penggunaan teknologi dalam pembelajaran online selama pandemi.
- Aplikasi praktis: Mengembangkan modul pembelajaran online berbasis studi tersebut.

3. Bidang Bisnis:

- Studi kasus: Strategi pemasaran sukses di perusahaan e-commerce.
- Aplikasi praktis: Mengadaptasi strategi pemasaran tersebut untuk bisnis ritel lokal.

Keuntungan:

- Membantu menjembatani teori dengan praktik.
- Memberikan wawasan mendalam yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kinerja atau memecahkan masalah.
- Meningkatkan relevansi penelitian dengan dunia nyata.

Studi kasus dengan aplikasi praktis sangat penting dalam pengambilan keputusan berbasis bukti di berbagai bidang.

Studi kasus dan aplikasinya pada konseling keluarga terhadap keluarga yang bermasalah dengan media sosial dapat mencakup beberapa pokok bahasan utama, yaitu:

1. Identifikasi Masalah dalam Keluarga

• Jenis Masalah yang Timbul Akibat Media Sosial:

- Ketergantungan media sosial.
- Konflik keluarga akibat interaksi di media sosial (misalnya, cyberbullying antar anggota keluarga).

- Privasi keluarga yang terganggu oleh oversharing di media sosial.
- Pengaruh negatif terhadap anak (konten tidak pantas, kurangnya perhatian orang tua).
- **Penyebab Masalah:**
 - Pola komunikasi keluarga yang kurang efektif.
 - Kurangnya batasan penggunaan media sosial.
 - Kurangnya edukasi tentang dampak media sosial.

2. Studi Kasus Khusus

- Contoh kasus nyata atau simulasi kasus fiktif keluarga yang menghadapi masalah spesifik terkait media sosial, seperti:
 - Orang tua yang kecanduan media sosial sehingga kurang perhatian pada anak.
 - Remaja yang mengalami kecemasan sosial karena tekanan dari media sosial.
 - Konflik antara pasangan suami-istri karena konten atau interaksi di media sosial.

3. Pendekatan dan Teknik Konseling

- **Pendekatan Psikologis:**
 - Konseling berbasis kognitif-perilaku (CBT) untuk mengatasi kecanduan atau pola pikir negatif akibat media sosial.
 - Psikoedukasi tentang media sosial dan dampaknya.
- **Pendekatan Sistemik:**
 - Menganalisis pola komunikasi dan hubungan keluarga secara keseluruhan.
 - Melibatkan semua anggota keluarga untuk mencari solusi bersama.
- **Pendekatan Berbasis Teknologi:**
 - Mengedukasi keluarga tentang cara menggunakan media sosial secara sehat.
 - Membantu keluarga menetapkan batasan waktu penggunaan media sosial.

4. Strategi Penyelesaian Masalah

- **Meningkatkan Komunikasi Keluarga:**
 - Mengadakan sesi dialog terbuka dalam keluarga.
 - Mendorong kejujuran dan keterbukaan tentang perasaan dan kebutuhan masing-masing anggota.
- **Menciptakan Aturan Penggunaan Media Sosial:**

- Menentukan waktu tanpa gadget (misalnya, saat makan bersama).
- Mengedukasi anak tentang etika digital.
- **Meningkatkan Aktivitas Non-Digital:**
 - Mengarahkan keluarga pada aktivitas offline bersama, seperti olahraga, liburan, atau kegiatan kreatif.

5. Evaluasi dan Tindak Lanjut

- Memantau perubahan pola komunikasi dan penggunaan media sosial di keluarga.
- Memberikan dukungan berkelanjutan melalui sesi konseling lanjutan.
- Mengidentifikasi apakah masalah sudah teratasi atau masih memerlukan intervensi lebih dalam.

6. Peluang dan Tantangan dalam Konseling

- Kesiadaan keluarga untuk mengakui masalah dan berpartisipasi dalam konseling.
- Tantangan teknis, seperti menghadapi anggota keluarga yang skeptis atau tidak kooperatif.
- Peluang dalam menggunakan teknologi untuk mendukung konseling, seperti aplikasi pengingat waktu penggunaan media sosial.

Isi pokok bahasan ini membantu menciptakan panduan yang komprehensif bagi konselor keluarga dalam menangani kasus yang berkaitan dengan pengaruh media sosial.

B. Studi Kasus dan Aplikasi Praktis

1. Studi Kasus dan Aplikasi Praktis: Keluarga yang Berhasil Mengatasi Tantangan Digital

Studi Kasus dan Aplikasi Praktis: Keluarga Arifin dan Tantangan Era Digital

1. Latar Belakang

Keluarga Arifin terdiri dari:

- **Ayah (Pak Arifin, 40 tahun):** Seorang karyawan yang sering membawa pekerjaan ke rumah, menggunakan laptop dan smartphone hampir sepanjang hari untuk urusan pekerjaan dan hiburan.
- **Ibu (Bu Lina, 38 tahun):** Memiliki bisnis online yang memerlukan waktu lama di depan gadget untuk berkomunikasi dengan pelanggan dan mengelola platform e-commerce.

- **Anak (Nadia, 15 tahun):** Siswa SMA yang aktif di media sosial dan sering bermain game online. Nadia pernah mengalami cyberbullying dan merasa kurang mendapat perhatian dari orang tuanya.

2. Permasalahan

- **Komunikasi Berkurang:**
Ketiganya lebih sering terfokus pada gadget masing-masing, terutama setelah makan malam, sehingga jarang berbicara satu sama lain.
- **Ketergantungan Teknologi:**
Semua anggota keluarga sering menghabiskan waktu lebih dari 6 jam sehari menggunakan teknologi, yang menyebabkan aktivitas fisik dan waktu bersama keluarga terganggu.
- **Risiko Online:**
Nadia menerima komentar negatif di media sosial tentang foto yang diunggahnya, membuatnya stres dan cenderung mengisolasi diri.

3. Solusi yang Dilakukan Keluarga Arifin

A. Mengadakan Diskusi Keluarga Secara Teratur

- **Langkah:**
Setiap minggu, mereka mengadakan pertemuan keluarga (family meeting) untuk berbagi pengalaman, masalah, dan solusi terkait penggunaan teknologi.
- **Contoh:**
Dalam salah satu pertemuan, Nadia mengungkapkan perasaannya tentang komentar negatif di media sosial. Orang tuanya mendukung Nadia dengan memberikan tips tentang cara mengelola privasi akun dan melaporkan komentar yang tidak pantas.
- **Hasil:**
Nadia merasa didengar dan didukung, sehingga menjadi lebih percaya diri untuk menghadapi dunia digital.

B. Membuat Aturan Penggunaan Gadget

- **Langkah:**
Keluarga menyusun kesepakatan:
 1. Tidak ada gadget selama waktu makan.
 2. Membatasi penggunaan gadget hanya sampai pukul 21.00.
 3. Hari Minggu menjadi "No-Gadget Day" untuk fokus pada aktivitas offline.

- **Contoh:**

Pak Arifin yang biasanya bekerja hingga larut malam kini menyimpan laptopnya setelah pukul 21.00 untuk menghabiskan waktu membaca buku bersama Nadia.

C. Meningkatkan Literasi Digital

- **Langkah:**

Orang tua mengajarkan Nadia tentang keamanan digital, seperti:

- Mengatur akun media sosial menjadi private.
- Tidak berbagi informasi pribadi seperti alamat atau nomor telepon.
- Cara melaporkan dan memblokir pengguna yang merugikan.

- **Contoh:**

Nadia yang awalnya mengabaikan pengaturan privasi, kini lebih berhati-hati dalam membagikan konten di media sosial.

D. Meningkatkan Aktivitas Offline Bersama

- **Langkah:**

Keluarga mengganti waktu gadget dengan aktivitas yang melibatkan semua anggota keluarga.

- **Contoh:**

Setiap Minggu sore, keluarga berjalan-jalan di taman atau bermain board game bersama. Selain itu, mereka juga mengikuti kelas memasak bersama yang mempererat hubungan mereka.

4. Hasil yang Dicapai

- **Komunikasi Keluarga Meningkat:**

Diskusi keluarga membantu Nadia merasa lebih nyaman berbagi masalahnya. Pak Arifin dan Bu Lina menjadi lebih peka terhadap kebutuhan emosional anaknya.

- **Pengurangan Ketergantungan Gadget:**

Dengan batas waktu penggunaan gadget, mereka memiliki lebih banyak waktu untuk berinteraksi.

- **Keamanan Digital Terjamin:**

Nadia berhasil melindungi dirinya dari cyberbullying dengan meningkatkan pengaturan privasi media sosialnya.

- **Harmoni Keluarga:**

Aktivitas offline seperti memasak dan berjalan-jalan menciptakan momen kebersamaan yang mempererat hubungan emosional mereka.

5. Pembelajaran dan Aplikasi Praktis

A. Prinsip yang Bisa Diaplikasikan oleh Keluarga Lain:

1. **Diskusi Terbuka:** Buat jadwal untuk berbicara secara jujur tentang pengalaman dan masalah yang dihadapi setiap anggota keluarga terkait dunia digital.
2. **Aturan Gadget yang Fleksibel:** Aturan harus disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya anak boleh menggunakan gadget untuk belajar tetapi dibatasi saat malam hari.
3. **Meningkatkan Literasi Digital:** Orang tua perlu memberikan edukasi sejak dini agar anak-anak lebih bijak menggunakan teknologi.

B. Contoh Aplikasi:

- **Keluarga dengan Anak Kecil:** Gunakan aplikasi parental control untuk memantau konten yang diakses anak.
- **Keluarga dengan Remaja:** Dorong anak untuk mengikuti pelatihan tentang keamanan siber atau kampanye anti-cyberbullying.
- **Keluarga dengan Orang Dewasa:** Terapkan pola "digital detox" di akhir pekan untuk fokus pada aktivitas fisik atau spiritual.

Dengan pendekatan yang konsisten, keluarga mana pun dapat mengatasi tantangan digital dan menciptakan hubungan yang lebih erat di era modern.

2. Studi Kasus: Keluarga Tidak Mengetahui Media Sosial, tetapi Anak Aktif Menggunakannya

1. Latar Belakang Kasus

Keluarga Hasan adalah keluarga sederhana yang tinggal di desa kecil.

- **Ayah (Pak Hasan, 45 tahun):** Seorang petani yang tidak terbiasa menggunakan teknologi atau media sosial.
- **Ibu (Bu Siti, 42 tahun):** Ibu rumah tangga yang tidak memiliki pengetahuan tentang media sosial.
- **Anak (Rani, 16 tahun):** Siswa SMA yang aktif di media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube.

Rani sering melihat konten di media sosial yang menampilkan gaya hidup modern dan pekerjaan keren seperti menjadi content creator, selebgram, atau influencer. Dia merasa frustrasi karena orang tuanya tidak memahami dunia digital dan mendesak mereka untuk ikut memahami media sosial agar "tidak ketinggalan zaman."

2. Permasalahan

1. **Kesenjangan Pemahaman:** Orang tua tidak mengerti apa itu media sosial dan peranannya dalam dunia kerja modern, sementara Rani merasa orang tua terlalu tradisional.
2. **Tekanan pada Orang Tua:** Rani sering memaksa orang tua untuk mengikuti gaya hidup yang dilihat di media sosial, seperti memiliki gadget terbaru atau memahami profesi berbasis media sosial.
3. **Ketidakcocokan Nilai:** Pak Hasan dan Bu Siti lebih mengutamakan pekerjaan tradisional seperti bertani, sementara Rani ingin pekerjaan modern seperti yang ditampilkan di media sosial.

3. Solusi dan Aplikasi Praktis

A. Edukasi Orang Tua tentang Media Sosial

- **Langkah:**
Rani diberikan tugas untuk secara perlahan menjelaskan kepada orang tuanya tentang media sosial, seperti fungsinya, peluang kerja yang tersedia, dan dampak positif atau negatifnya.
- **Contoh:**
Rani menunjukkan kepada orang tuanya beberapa video edukatif di YouTube yang menjelaskan profesi digital, seperti content creator atau penjual online.
- **Hasil:**
Pak Hasan dan Bu Siti mulai memahami bahwa media sosial tidak hanya untuk hiburan tetapi juga bisa menjadi alat kerja.

B. Membuat Batasan dan Kompromi

- **Langkah:**
Keluarga menyepakati bahwa Rani dapat mengeksplorasi dunia media sosial, tetapi dia juga harus menghormati nilai-nilai keluarga.
- **Contoh:**
Rani diizinkan membuat konten untuk media sosial dengan syarat kontennya positif, seperti mempromosikan hasil panen keluarga atau kehidupan pedesaan. Ini juga membantu orang tua terlibat dalam dunia digital secara langsung.
- **Hasil:**
Rani tetap bisa menyalurkan minatnya pada media sosial, sementara orang tua merasa tidak sepenuhnya kehilangan kendali atas anaknya.

C. Membuka Wawasan tentang Peluang Digital yang Relevan

- **Langkah:**
Perkenalkan kepada orang tua peluang yang menghubungkan dunia digital dan pekerjaan tradisional.
- **Contoh:**
Bu Siti diajak membuka akun marketplace sederhana untuk menjual produk lokal, seperti sayur dan hasil kerajinan, yang menghubungkan dunia digital dengan pekerjaan mereka sehari-hari. Rani membantu mereka mengelola akun tersebut.
- **Hasil:**
Keluarga mulai memahami bahwa media sosial dapat menjadi alat untuk meningkatkan penghasilan keluarga.

D. Menanamkan Nilai dan Etika dalam Media Sosial

- **Langkah:**
Rani diajarkan untuk menggunakan media sosial secara bijak dan tidak terpengaruh oleh gaya hidup glamor yang belum tentu realistis.
- **Contoh:**
Orang tua meminta Rani untuk menunjukkan bagaimana media sosial bisa digunakan untuk belajar hal positif, seperti menonton video edukatif atau tutorial.

4. Hasil yang Dicapai

- **Orang Tua Lebih Terbuka:** Pak Hasan dan Bu Siti mulai memahami dasar-dasar media sosial dan bagaimana dunia digital bekerja.
- **Rani Lebih Bijak:** Rani mengerti pentingnya menghargai pekerjaan tradisional sambil tetap mengeksplorasi peluang di media sosial.
- **Keluarga Menemukan Solusi Bersama:** Mereka memanfaatkan media sosial untuk mempromosikan hasil panen keluarga, meningkatkan penghasilan, dan menciptakan keselarasan antara nilai tradisional dan modern.

5. Pembelajaran dan Aplikasi untuk Keluarga Lain

1. **Bangun Jembatan Pemahaman:** Anak perlu bersabar menjelaskan dunia digital kepada orang tua yang mungkin tidak familiar dengannya.

2. **Hindari Tekanan Berlebihan:** Anak harus menghormati bahwa tidak semua orang tua siap berubah dengan cepat. Sebaliknya, orang tua perlu mendukung minat anak selama positif.
3. **Cari Keselarasan:** Gabungkan nilai tradisional keluarga dengan peluang modern, seperti menggunakan media sosial untuk hal-hal produktif.

Aplikasi Nyata:

Misalnya, keluarga yang memiliki bisnis lokal seperti menjual kerajinan tangan dapat membuka akun media sosial untuk memasarkan produk, sementara anak belajar tentang dunia kerja digital dengan cara yang relevan dan bermanfaat.

3. Studi Kasus: Ibu Aktif di Media Sosial, Ayah Tidak Mengetahui Media Sosial, Anak Tidak Aktif

1. Latar Belakang Kasus

Keluarga Mawar adalah keluarga kecil yang tinggal di perkotaan.

- **Ibu (Bu Mawar, 35 tahun):** Aktif di berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Facebook. Dia sering menghabiskan waktu membuat konten, berinteraksi dengan teman online, atau mengikuti tren terbaru.
- **Ayah (Pak Rahmat, 38 tahun):** Tidak mengenal media sosial dan lebih suka aktivitas tradisional seperti berkebun atau membaca koran.
- **Anak (Dina, 12 tahun):** Hanya mengetahui media sosial dari teman-temannya di sekolah, tetapi tidak memiliki akun atau ketertarikan untuk aktif.

Permasalahan:

1. **Kurangnya Perhatian dari Ibu:** Bu Mawar sering sibuk dengan gadget, sehingga jarang meluangkan waktu untuk berkomunikasi dengan Pak Rahmat dan Dina.
2. **Ketidakseimbangan dalam Hubungan Suami Istri:** Pak Rahmat merasa diabaikan karena Bu Mawar lebih banyak fokus pada media sosial daripada keluarga.
3. **Ketidakpedulian terhadap Anak:** Dina merasa kesepian karena ibunya tidak memperhatikan kebutuhannya, seperti membantu tugas sekolah atau mendengarkan cerita sehari-harinya.

2. Solusi dan Aplikasi Praktis

A. Membuat Jadwal Keluarga Tanpa Gadget

- **Langkah:**
Keluarga sepakat untuk menciptakan waktu khusus tanpa gadget, seperti saat makan malam atau di akhir pekan.
- **Contoh:**
Bu Mawar menyimpan ponselnya selama makan malam sehingga bisa fokus mendengarkan cerita Dina dan berdiskusi dengan Pak Rahmat.
- **Hasil:**
Waktu tanpa gadget menciptakan kesempatan bagi keluarga untuk berbicara dan mempererat hubungan.

B. Edukasi Ibu tentang Keseimbangan Waktu

- **Langkah:**
Pak Rahmat dan Dina secara terbuka menyampaikan perasaan mereka kepada Bu Mawar, menjelaskan pentingnya perhatian ibu dalam kehidupan keluarga.
- **Contoh:**
Pak Rahmat mengatakan bahwa dia ingin Bu Mawar lebih sering bergabung dalam aktivitas keluarga, seperti menonton TV bersama atau bermain di taman. Dina juga mengungkapkan bahwa dia ingin ibunya membantu mengerjakan tugas sekolah.
- **Hasil:**
Bu Mawar menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan berkomitmen untuk membagi waktu lebih baik.

C. Melibatkan Suami dan Anak dalam Aktivitas Media Sosial

- **Langkah:**
Bu Mawar mengajak Pak Rahmat dan Dina untuk berpartisipasi dalam kontennya di media sosial, seperti membuat video keluarga atau memposting momen kebersamaan.
- **Contoh:**
Bu Mawar membuat video singkat tentang aktivitas keluarga mereka di taman, yang juga melibatkan Dina dan Pak Rahmat.
- **Hasil:**
Media sosial menjadi alat untuk mempererat hubungan keluarga, bukan penyebab konflik.

D. Menjadwalkan Kegiatan Keluarga yang Bermakna

- **Langkah:**
Keluarga merencanakan kegiatan bersama yang mengutamakan kebersamaan, seperti piknik, bermain permainan tradisional, atau memasak bersama.
- **Contoh:**
Pada akhir pekan, keluarga Mawar memasak makanan favorit bersama tanpa gangguan gadget. Dina merasa diperhatikan, dan Pak Rahmat merasa dihargai.
- **Hasil:**
Kebersamaan keluarga meningkat, dan Dina merasa didukung oleh kedua orang tuanya.

3. Hasil yang Dicapai

- **Ibu Lebih Seimbang:**
Bu Mawar mulai mengurangi waktu di media sosial dan lebih fokus pada keluarganya.
- **Ayah Merasa Dihargai:**
Pak Rahmat mulai memahami media sosial melalui keterlibatan sederhana dan merasa lebih dihormati oleh istrinya.
- **Anak Merasa Didukung:**
Dina merasa diperhatikan oleh ibunya dan lebih nyaman berbagi cerita dengan kedua orang tuanya.

4. Pembelajaran dan Aplikasi untuk Keluarga Lain

1. **Keseimbangan Digital dan Kehidupan Nyata:**
Orang tua yang aktif di media sosial harus memahami pentingnya membagi waktu antara aktivitas digital dan peran mereka dalam keluarga.
2. **Melibatkan Semua Anggota Keluarga:**
Media sosial tidak harus menjadi penghalang, tetapi dapat digunakan sebagai alat untuk menciptakan momen kebersamaan yang positif.
3. **Prioritaskan Komunikasi:**
Keluarga harus membuka ruang untuk komunikasi, di mana setiap anggota dapat mengungkapkan perasaan dan harapan mereka dengan jujur.

Aplikasi Nyata:

Misalnya, keluarga dapat menetapkan waktu "offline" di mana semua anggota menyimpan gadget dan fokus pada aktivitas bersama, seperti memasak, berkebun, atau

berolahraga. Dengan demikian, keluarga tetap harmonis tanpa media sosial mengganggu hubungan.

4. Studi Kasus: Keluarga yang Mengerti Media Sosial tetapi Bermasalah dengan Relasi di Media Sosial

1. Latar Belakang Kasus

Keluarga Andini adalah keluarga modern yang aktif di media sosial:

- **Ayah (Pak Budi, 40 tahun):** Aktif di Facebook dan WhatsApp. Dia sering membahas isu politik, tetapi terkadang berdebat dengan teman yang berbeda pandangan.
- **Ibu (Bu Andini, 38 tahun):** Aktif di Instagram dan sering berbagi konten gaya hidup, tetapi merasa tertekan oleh komentar negatif dari teman-temannya.
- **Anak (Rizky, 15 tahun):** Menggunakan TikTok dan WhatsApp, tetapi terlibat konflik dengan teman-teman sekolah karena salah paham di grup chat.

Permasalahan:

1. **Pak Budi:** Memiliki konflik dengan teman-teman di media sosial akibat pandangan politik yang berbeda, sehingga merasa stres.
2. **Bu Andini:** Merasa tidak percaya diri karena sering dikritik teman di media sosial terkait gaya hidup yang ia bagikan.
3. **Rizky:** Terlibat perundungan (bullying) online setelah unggahan pribadinya disalahartikan di grup sekolah.

2. Solusi dan Aplikasi Praktis

A. Mengelola Aktivitas Media Sosial dengan Bijak

- **Langkah:**
Keluarga Andini diajarkan untuk menggunakan media sosial dengan lebih selektif dan berhati-hati.
- **Contoh:**
 - Pak Budi mulai menghindari perdebatan politik di media sosial dan fokus berbagi konten positif seperti hobi berkebun.
 - Bu Andini membatasi audiens unggahannya di Instagram hanya untuk teman dekat.
 - Rizky diajarkan untuk berhati-hati dalam membagikan informasi pribadi dan melaporkan perundungan kepada guru atau orang tua.
- **Hasil:**
Konflik di media sosial berkurang, dan keluarga

merasa lebih nyaman menggunakan platform tersebut.

B. Komunikasi Keluarga tentang Media Sosial

- **Langkah:**

Keluarga membuat jadwal diskusi rutin untuk membahas pengalaman mereka di media sosial dan saling memberikan masukan.

- **Contoh:**

- Rizky menceritakan pengalamannya di grup sekolah, dan Pak Budi memberikan tips tentang cara merespons konflik tanpa memperkeruh situasi.
- Bu Andini mendiskusikan kritik yang diterimanya, dan keluarga memberikan dukungan emosional.

- **Hasil:**

Keluarga saling mendukung dalam menghadapi masalah media sosial dan merasa lebih kuat secara emosional.

C. Menerapkan Etika Digital dalam Keluarga

- **Langkah:**

Keluarga belajar tentang etika berkomunikasi di media sosial, termasuk cara menangani kritik dan perbedaan pendapat.

- **Contoh:**

- Pak Budi belajar untuk tidak menanggapi komentar provokatif di media sosial dan memilih berdiskusi langsung secara pribadi jika memungkinkan.
- Bu Andini menggunakan fitur "mute" atau "block" untuk menghindari komentar negatif tanpa memutuskan hubungan sepenuhnya.
- Rizky didampingi untuk melaporkan akun-akun yang melakukan perundungan kepada pihak platform.

- **Hasil:**

Keluarga lebih tenang dan mampu menghadapi konflik di media sosial dengan cara yang sehat.

D. Mengurangi Ketergantungan pada Media Sosial

- **Langkah:**

Keluarga menetapkan waktu bebas media sosial untuk fokus pada aktivitas bersama.

- **Contoh:**

- Setiap akhir pekan, keluarga Andini menghabiskan waktu tanpa gadget untuk melakukan kegiatan seperti berolahraga atau memasak bersama.
- **Hasil:**
Hubungan antaranggota keluarga semakin erat, dan mereka tidak terlalu terbebani oleh masalah di media sosial.

3. Hasil yang Dicapai

- **Pak Budi:** Menghindari konflik di media sosial dan merasa lebih damai.
- **Bu Andini:** Belajar memprioritaskan komentar yang positif dan mengabaikan kritik yang tidak konstruktif.
- **Rizky:** Memahami pentingnya menjaga privasi di media sosial dan merasa didukung oleh keluarga dalam menangani konflik.

4. Pembelajaran dan Aplikasi untuk Keluarga Lain

1. **Selektif dalam Berinteraksi:** Tidak semua komentar atau perdebatan di media sosial perlu ditanggapi.
2. **Tetapkan Batasan:** Gunakan fitur seperti "block," "mute," atau pengaturan privasi untuk menghindari interaksi negatif.
3. **Fokus pada Kehidupan Nyata:** Kurangi ketergantungan pada media sosial dengan lebih banyak melakukan aktivitas keluarga.
4. **Ajarkan Etika Digital:** Keluarga harus belajar berkomunikasi dengan sopan di media sosial dan menghormati perbedaan pendapat.

Aplikasi Nyata:

Misalnya, jika seorang anak di-bully di media sosial, orang tua dapat melibatkan pihak sekolah untuk memediasi masalah dan melindungi anak dari dampak psikologis negatif. Orang tua juga dapat memberikan contoh baik dengan menggunakan media sosial untuk hal-hal positif seperti berbagi ilmu atau cerita inspiratif.

5. Contoh Kasus

Keluarga Budi:

Keluarga Budi terdiri dari ayah, ibu, dan dua anak remaja (Ani, 16 tahun, dan Rudi, 14 tahun). Masalah utama yang dihadapi adalah:

1. **Ani menghabiskan banyak waktu di media sosial, sering merasa tidak percaya diri karena membandingkan dirinya dengan influencer yang ia lihat.**
2. **Rudi kecanduan bermain game online dan enggan membantu pekerjaan rumah tangga.**
3. **Ayah sering sibuk dengan ponselnya, bahkan saat waktu makan bersama, sehingga kurang berinteraksi dengan keluarga.**
4. **Ibu merasa terabaikan dan frustrasi karena komunikasi dalam keluarga menjadi kurang efektif.**

Aplikasi dalam Konseling Keluarga

Langkah 1: Identifikasi Masalah (Assessment)

- Melakukan wawancara dengan setiap anggota keluarga untuk memahami perspektif masing-masing.
- Menggunakan kuisioner atau tes singkat untuk mengukur tingkat ketergantungan media sosial.
- Mengidentifikasi pola komunikasi yang kurang efektif dalam keluarga.

Langkah 2: Intervensi Psikoedukasi

1. **Edukasi tentang Dampak Media Sosial dan Teknologi:**
 - Menjelaskan kepada Ani bahwa media sosial sering menampilkan gambaran tidak realistis, dan membangun rasa percaya diri lebih penting daripada mengikuti standar online.
 - Memberi Rudi pemahaman tentang efek negatif kecanduan game terhadap kesehatan fisik dan hubungan sosial.
2. **Mengajarkan Komunikasi Efektif:**
 - Melatih keluarga untuk mendengarkan aktif dan berbicara secara terbuka tanpa menyalahkan.
 - Mendorong ayah untuk menetapkan waktu khusus bebas gadget saat bersama keluarga.

Langkah 3: Pembuatan Aturan Keluarga

- Membuat kesepakatan bersama tentang batasan penggunaan gadget, seperti:
 - Maksimal 2 jam sehari untuk media sosial dan game.

- Tidak menggunakan gadget saat makan bersama atau menjelang tidur.

Langkah 4: Aktivitas Alternatif

- Mengatur aktivitas keluarga setiap akhir pekan, seperti bersepeda atau memasak bersama, untuk menggantikan waktu yang biasa digunakan di media sosial.

Langkah 5: Evaluasi dan Tindak Lanjut

- Konselor mengadakan pertemuan lanjutan setiap dua minggu untuk mengevaluasi perkembangan.
- Memberi penghargaan kepada keluarga jika mereka berhasil mematuhi aturan yang dibuat bersama.

Hasil yang Diharapkan

- Ani mulai membatasi waktu di media sosial dan fokus pada kegiatan produktif, seperti belajar atau olahraga.
- Rudi mengurangi kecanduan game online dan lebih aktif membantu di rumah.
- Ayah dan ibu memperbaiki komunikasi dan meningkatkan keintiman dalam keluarga.
- Keluarga secara keseluruhan lebih harmonis dan memiliki waktu berkualitas bersama.

Catatan Penting

Pendekatan ini harus fleksibel dan disesuaikan dengan dinamika keluarga, termasuk kebutuhan spesifik dan resistensi yang mungkin muncul dari anggota keluarga tertentu.

Daftar Pustaka:

Studi kasus no 1 sampai no 5 diatas adalah kasus nyata yang dihadapi penulis buku ini sebagai Konselor Keluarga

Buku – Buku Internasional:

- **A Sociology of Mental Health and Illness** Fifth Edition Anne Rogers and David Pilgrim, Copyright © Anne Rogers and David Pilgrim, 2014
- **Medical Sociology and Old Age Towards a sociology of health in later life** Paul Higgs and Ian Rees Jones © 2009 Paul Higgs and Ian Rees Jones
- **Digital Mental Health Interventions at Colleges & Universities Understanding the Need, Assessing the Evidence, & Identifying Steps**

Forward © Ashley Johnston, Sarah Ketchen Lipson, Michelle Liu, Shannon N. Ogden, & Stephen M. SchuellerMay 2024

- **Medical Sociology News** Vol 29 No 3 Winter 2003
- **The sociology of health promotion Critical analyses of consumption, lifestyle and risk** Edited by Robin Bunton, Sarah Nettleton and Roger Burrows This edition published in the Taylor & Francis e-Library, 2005

Buku terbitan penulis:

1. **INTERVENSI KEPERAWATAN KOMUNITAS** Calgary Model, Oleh: Dr. PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S.Kep.Ns. M.Kes.– November 2023
2. **KEPERAWATAN KESEHATAN KOMUNITAS**, Oleh: PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S.Kep.Ns. M.Kes, Maret 2019
3. **CARA EFEKTIF MENGATASI KECEMASAN LANSIA** oleh Prima Dewi Kusumawati,S.Kep,Ns.,M.Kes, ©– September 2018
4. **ETIKA – HUKUM DALAM PRAKTIK KEPERAWATAN** oleh DR. H. KOESNADI, SH. MH. PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S.Kep.Ns. M.Kes. – Februari 2018
5. **KEPERAWATAN KELUARGA & APLIKSINYA** Oleh Prima Dewi Kusumawati. S.Kep.Ns. M.Kes,– Nopember 2017

BAB 8

ETIKA KONSELING KELUARGA DIGITAL

Etika dalam Konseling Keluarga Digital mengacu pada prinsip-prinsip moral dan pedoman profesional yang memastikan interaksi yang aman, bertanggung jawab, dan efektif antara konselor dan klien dalam lingkungan digital.¹

Berikut adalah beberapa aspek penting dari etika dalam konseling keluarga digital:

1. Kerahasiaan dan Privasi²

- **Lindungi data pribadi klien:** Konselor harus menggunakan platform yang aman dan terenkripsi untuk mencegah kebocoran informasi.
- **Persetujuan Informasi:** Klien perlu diberi tahu tentang risiko privasi yang mungkin terjadi dalam komunikasi digital.
- **Penyimpanan Data:** Informasi klien harus disimpan secara aman dan hanya diakses oleh pihak yang berwenang.

¹ Indrayanti Indrayanti, Sennahati, Mattarima, Anil Hukma, 2024, Etika Keluarga dalam Kearifan Digital Family Ethics in Digital Wisdom, January 2024, Journal of Communication Sciences (JCoS) 6(1):17-25 [Online: https://www.researchgate.net/publication/377185584_Etika_Keluarga_dalam_Kearifan_Digital_Family_Ethics_in_Digital_Wisdom](https://www.researchgate.net/publication/377185584_Etika_Keluarga_dalam_Kearifan_Digital_Family_Ethics_in_Digital_Wisdom)

² Michael B. Donner, Leon VandeCreek, John C. Gonsiorek, Celia Fisher, 2008, Balancing Confidentiality: Protecting Privacy and Protecting the Public, June 2008, Professional Psychology Research and Practice 39(3):369-376, DOI: <https://doi.org/10.1037/0735-7028.39.3.369> Online: https://www.researchgate.net/publication/232549706_Balancing_Confidentiality_Protecting_Privacy_and_Protecting_the_Public

Kerahasiaan dan Privasi

- **Contoh:** Konselor menggunakan aplikasi seperti Zoom yang dilengkapi dengan enkripsi end-to-end, memastikan data percakapan tidak dapat diakses pihak ketiga.
- **Penjelasan:** Platform yang tidak aman dapat menyebabkan data pribadi klien bocor. Untuk itu, konselor harus memilih aplikasi yang sesuai standar privasi dan menyimpan catatan sesi di perangkat yang dilindungi kata sandi.

2. Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)

- Konselor harus menjelaskan metode, batasan, risiko, dan manfaat konseling digital kepada klien sebelum memulai sesi.
- Klien memiliki hak untuk memahami bagaimana teknologi akan digunakan dan memberikan persetujuan secara sukarela.

Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)

- **Contoh:** Sebelum sesi dimulai, konselor mengirimkan dokumen digital yang menjelaskan risiko penggunaan teknologi, seperti gangguan internet atau kebocoran data, yang harus ditandatangani klien.
- **Penjelasan:** Klien harus diberi informasi lengkap tentang proses konseling, termasuk cara data disimpan dan risiko keamanan. Ini melindungi konselor dari masalah hukum jika terjadi pelanggaran.

3. Keaslian dan Kredibilitas

- Konselor wajib memastikan bahwa identitas mereka dapat diverifikasi dan mematuhi lisensi atau sertifikasi yang berlaku.
- Informasi yang diberikan selama konseling harus akurat dan didasarkan pada bukti ilmiah yang relevan.

Keaslian dan Kredibilitas

- **Contoh:** Konselor mencantumkan sertifikasi profesional dan lisensinya di profil platform konseling online yang digunakan.
- **Penjelasan:** Klien harus dapat memverifikasi bahwa konselor memiliki kualifikasi yang sah untuk

mencegah penipuan atau penggunaan gelar palsu oleh pihak tidak bertanggung jawab.

4. Batasan Profesional

- Hindari hubungan ganda (dual relationships) atau keterlibatan yang dapat merusak objektivitas profesional.
- Tetapkan batasan komunikasi di luar sesi resmi, seperti penggunaan media sosial atau pesan instan.

Batasan Profesional

- **Contoh:** Konselor menolak untuk menanggapi pertanyaan personal klien di luar sesi melalui WhatsApp, tetapi mengarahkan klien untuk menjadwalkan sesi tambahan jika diperlukan.
- **Penjelasan:** Interaksi di luar sesi konseling dapat menciptakan hubungan yang tidak profesional, mengurangi objektivitas, atau melanggar batasan etika.

5. Aksesibilitas dan Keadilan

- Pastikan layanan dapat diakses oleh semua anggota keluarga yang membutuhkan, tanpa diskriminasi berdasarkan status ekonomi, budaya, atau kemampuan teknologi.
- Konselor harus peka terhadap kebutuhan khusus, seperti adaptasi untuk klien dengan disabilitas.

Aksesibilitas dan Keadilan

- **Contoh:** Konselor menyediakan pilihan komunikasi seperti teks, video, atau telepon untuk mengakomodasi keluarga yang tidak memiliki akses internet stabil.
- **Penjelasan:** Tidak semua klien memiliki akses teknologi yang sama. Memberikan alternatif membantu memastikan setiap individu mendapatkan layanan yang setara.

6. Kesiapan Teknologi

- Konselor perlu memiliki keterampilan teknis yang cukup untuk mengoperasikan platform digital.
- Pastikan perangkat dan koneksi internet berfungsi dengan baik untuk menghindari gangguan yang dapat memengaruhi kualitas sesi.

Kesiapan Teknologi

- **Contoh:** Sebelum sesi pertama, konselor menguji platform video call untuk memastikan suara dan kamera berfungsi dengan baik.
- **Penjelasan:** Gangguan teknis selama sesi dapat mengurangi efektivitas konseling dan membuat klien merasa tidak dihargai. Kesiapan teknologi adalah tanggung jawab konselor.

7. Pengelolaan Krisis

- Konselor harus memiliki rencana tindakan untuk menangani situasi darurat atau krisis yang mungkin terjadi selama sesi digital, seperti ancaman bunuh diri atau kekerasan dalam keluarga.
- Berikan informasi kontak darurat atau sumber daya lokal kepada klien.

Pengelolaan Krisis

- **Contoh:** Jika selama sesi klien menyatakan pikiran untuk bunuh diri, konselor segera menghentikan sesi dan memberikan nomor hotline lokal serta menghubungi pihak keluarga untuk intervensi.
- **Penjelasan:** Situasi krisis membutuhkan tindakan cepat dan terorganisir. Konselor harus memiliki daftar sumber daya darurat untuk membantu klien.

8. Pencegahan Penyalahgunaan Teknologi

- Hindari eksploitasi atau manipulasi melalui teknologi, seperti merekam sesi tanpa izin.
- Gunakan teknologi untuk mendukung, bukan mengontrol atau menimbulkan ketergantungan pada konselor.

Pencegahan Penyalahgunaan Teknologi

- **Contoh:** Konselor meminta izin sebelum merekam sesi untuk keperluan dokumentasi, dan memberikan opsi kepada klien untuk menolak.
- **Penjelasan:** Perekaman tanpa izin melanggar privasi klien. Semua penggunaan teknologi harus transparan dan disetujui klien.

9. Budaya dan Konteks Keluarga

- Perhatikan nilai, norma, dan kepercayaan keluarga dalam memberikan layanan konseling digital.

- Hindari pendekatan "satu ukuran untuk semua" dengan mempertimbangkan keberagaman budaya.

Budaya dan Konteks Keluarga

- **Contoh:** Dalam keluarga dengan budaya patriarki, konselor menyesuaikan pendekatan agar semua anggota keluarga merasa didengar, tanpa mengesampingkan hierarki yang ada.
- **Penjelasan:** Konselor harus peka terhadap nilai-nilai budaya yang memengaruhi dinamika keluarga, menghindari pendekatan yang bertentangan dengan kepercayaan mereka.

10. Peningkatan Kompetensi Diri

- Konselor harus terus belajar dan mengikuti perkembangan terbaru dalam teknologi, hukum, dan praktik konseling digital.
- Ikut serta dalam pelatihan etika yang relevan untuk menjaga profesionalisme dalam konseling keluarga digital.

Peningkatan Kompetensi Diri

- **Contoh:** Konselor mengikuti pelatihan daring tentang platform konseling terbaru dan regulasi perlindungan data.
- **Penjelasan:** Teknologi terus berkembang, sehingga konselor harus terus meningkatkan keterampilan dan memahami aturan hukum yang relevan agar tetap kompeten.

Etika dalam konseling keluarga digital bertujuan untuk menjaga integritas, keamanan, dan kualitas layanan. Konselor dan klien harus bekerja sama untuk memastikan komunikasi yang transparan dan penuh kepercayaan dalam lingkungan digital.

Setiap poin mencerminkan situasi yang mungkin terjadi dalam konseling keluarga digital. Dengan memahami dan mempraktikkan etika ini, konselor dapat menjaga hubungan profesional yang sehat, melindungi klien, dan memastikan layanan tetap efektif serta bertanggung jawab.

Etika dalam konseling keluarga digital dengan fokus pada **pertimbangan etis saat menggunakan teknologi**:

1. Kerahasiaan Data dan Privasi Teknologi

- **Penjelasan:** Teknologi memungkinkan komunikasi lintas jarak, tetapi juga membawa risiko privasi seperti kebocoran data. Konselor harus memastikan bahwa platform yang digunakan aman.
- **Contoh:** Konselor menggunakan platform yang terenkripsi seperti Zoom atau Microsoft Teams untuk sesi, bukan aplikasi pesan instan biasa. Selain itu, konselor memastikan ruang kerja digitalnya bebas dari gangguan (tidak ada orang lain yang mendengarkan).
- **Mengapa Penting:** Pelanggaran privasi dapat merusak kepercayaan klien dan melanggar undang-undang perlindungan data seperti GDPR atau UU ITE di Indonesia.

2. Persetujuan Informasi Terkait Teknologi (Informed Consent)³

- **Penjelasan:** Klien harus memahami risiko dan batasan penggunaan teknologi dalam konseling, seperti kemungkinan gangguan teknis atau penyadapan.
- **Contoh:** Sebelum sesi, konselor mengirimkan dokumen yang menjelaskan bahwa komunikasi digital tidak 100% aman meskipun menggunakan platform terenkripsi, dan meminta klien untuk menandatangani persetujuan.
- **Mengapa Penting:** Klien harus memahami hak mereka dan memutuskan apakah mereka nyaman menggunakan teknologi dalam konseling. Ini juga melindungi konselor dari tuntutan hukum.

3. Kesiapan Teknologi dan Kompetensi Konselor

- **Penjelasan:** Konselor harus memastikan mereka memahami teknologi yang digunakan untuk

³ Millie Lace, 2024, Informed Consent for Technology-Assisted Counseling, Signing this form is your agreement for psychotherapy services, American Counseling Association, 5999 Stevenson Ave. Alexandria, VA 22304 Ph: 800.347.6647 Online: <http://www.counseling.org/> License # POO11032, DCC 1221 Online: <https://conceptsoftruth.squarespace.com/s/informed-consent-for-distance.pdf>

menghindari masalah teknis yang dapat mengganggu sesi konseling.

- **Contoh:** Konselor mempelajari cara menggunakan fitur-fitur platform, seperti berbagi layar untuk menjelaskan materi kepada keluarga klien, atau fitur breakout room untuk mendiskusikan isu individu dalam grup keluarga.
- **Mengapa Penting:** Kurangnya kompetensi teknologi dapat menyebabkan pengalaman konseling yang buruk dan mengurangi efektivitas intervensi.

4. Batasan dan Penggunaan Teknologi secara Bertanggung Jawab

- **Penjelasan:** Teknologi harus digunakan untuk mendukung proses konseling, bukan untuk mengontrol atau melanggar batas profesional.⁴
- **Contoh:** Konselor hanya menggunakan platform resmi untuk komunikasi dan tidak memberikan layanan tambahan seperti menjawab pesan di luar jam kerja melalui media sosial klien.
- **Mengapa Penting:** Batasan ini membantu menjaga profesionalisme dan menghindari hubungan yang tidak etis dengan klien.

5. Pengelolaan Krisis dalam Konseling Digital

- **Penjelasan:** Teknologi dapat mempersulit konselor untuk menangani krisis langsung, seperti ancaman kekerasan dalam rumah tangga.⁵
- **Contoh:** Jika klien mengungkapkan adanya ancaman kekerasan, konselor memberikan nomor darurat layanan lokal atau mengarahkan klien ke lembaga yang lebih relevan untuk intervensi langsung.

⁴ American Counseling Association, 2014, Code of Ethics , As approved by the ACA Governing Council, AMERICAN COUNSELING, 2014 ACA, www.counseling.org © 2014 by the American Counseling Association. Online: <https://www.counseling.org/docs/default-source/default-document-library/ethics/2014-aca-code-of-ethics.pdf>

⁵ Raynard S Kington , Stacey Arnesen , Wen-Ying Sylvia Chou , Susan J Curry , David Lazer , Antonia M Villarruel , 2021, Identifying Credible Sources of Health Information in Social Media: Principles and Attributes, NAM Perspect. 2021 Jul 16;2021:10.31478/202107a. doi: <https://doi.org/10.31478/202107a> PMCID: PMC8486420 PMID: 34611600, Perspectives | Expert Voices in Health & Health Care Online: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8486420/>

- **Mengapa Penting:** Konseling digital memiliki keterbatasan dalam menangani situasi yang memerlukan kehadiran fisik atau bantuan segera.⁶

6. Peka terhadap Kesenjangan Digital

- **Penjelasan:** Tidak semua klien memiliki akses ke perangkat teknologi yang memadai atau koneksi internet yang stabil. Konselor harus fleksibel dalam metode komunikasi.
- **Contoh:** Jika klien mengalami kendala internet, konselor menawarkan opsi sesi melalui telepon atau mengirimkan materi konseling melalui email.
- **Mengapa Penting:** Hal ini memastikan inklusivitas dan aksesibilitas, sehingga semua klien mendapatkan manfaat yang sama dari layanan konseling.⁷

7. Budaya Digital dan Konteks Keluarga

- **Penjelasan:** Teknologi memungkinkan fleksibilitas, tetapi konselor harus peka terhadap bagaimana budaya keluarga memengaruhi penerimaan mereka terhadap konseling digital.⁸
- **Contoh:** Dalam keluarga tradisional, konselor mungkin perlu menjelaskan dengan hati-hati bagaimana sesi online tetap menjaga nilai dan privasi keluarga.
- **Mengapa Penting:** Pendekatan berbasis teknologi mungkin dianggap kurang personal oleh beberapa

⁶ Emmanuel Amaglo, 2022, MANAGING BOUNDARIES AND MULTIPLE RELATIONSHIPS IN COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY , Published:27-07-22 Licensing Details: Author retains the right of this article. The article is distributed under the terms of the Commons Attribution-Non (<http://www.creativecommons.org/licences/by-nc/4.0/>), Global Journal of Psychology P-ISSN: 2708-4396, E-ISSN: 2708-440X Volume 2, Issue 1, P.No.1-11, July 2022 DOI: 10.51594/gjp.v2i1.361 Fair East Publishers Journal Homepage: www.fepbl.com/index.php/gjp Online: <http://www.fepbl.com/index.php/gjp/article/view/361/499>

⁷ Francesca Gottschalk, 2023, Digital equity and inclusion in education: An overview of practice and policy in OECD countries OECD Education Working Paper No. 299, Organisation for Economic Co-operation and Development Unclassified English text only 1 August 2023 DIRECTORATE FOR EDUCATION AND SKILLS Director of the Directorate for Education and Skills, OECD. Online: [https://one.oecd.org/document/EDU/WKP\(2023\)14/en/pdf](https://one.oecd.org/document/EDU/WKP(2023)14/en/pdf)

⁸ British Association for Counselling and Psychotherapy, 2019, Using digital technology in the counselling professions, Good Practice in Action 107, Research Overview, the British Association for Counselling and Psychotherapy, BACP House, 15 St John's Business Park, Copyright © 2019 British Association for Counselling and Psychotherapy. Online: <http://www.bacp.co.uk/media/6308/bacp-using-digital-technology-in-counselling-professions-research-overview-gpia107-july2019.pdf>

keluarga, sehingga konselor harus menyesuaikan metode.

8. Penggunaan Teknologi untuk Meningkatkan Konseling

- **Penjelasan:** Teknologi dapat digunakan untuk melengkapi sesi konseling dengan alat bantu, tetapi harus dilakukan secara etis dan terarah.
- **Contoh:** Konselor menggunakan aplikasi untuk melacak suasana hati atau dinamika keluarga secara anonim dan mendiskusikannya dalam sesi berikutnya.
- **Mengapa Penting:** Ini memastikan teknologi digunakan untuk memperkuat, bukan menggantikan, interaksi langsung dalam konseling.

9. Evaluasi dan Tanggung Jawab Profesional

- **Penjelasan:** Konselor harus terus mengevaluasi efektivitas penggunaan teknologi dan memastikan tetap mematuhi pedoman etika.
- **Contoh:** Konselor meminta umpan balik dari klien tentang pengalaman mereka dengan konseling digital dan melakukan penyesuaian bila diperlukan.
- **Mengapa Penting:** Evaluasi ini membantu menjaga kualitas layanan dan memastikan bahwa teknologi memberikan dampak positif.

Menggunakan teknologi dalam konseling keluarga memerlukan pertimbangan etis yang mendalam untuk melindungi privasi, menjaga kepercayaan, dan memastikan efektivitas. Dengan mengikuti prinsip-prinsip ini, konselor dapat memberikan layanan yang aman, profesional, dan inklusif kepada klien mereka.

B. Masalah Privasi

Masalah Privasi dalam Konseling Keluarga Digital: Memastikan Kerahasiaan Saat Menggunakan Platform Online⁹

⁹ U.S. Department of Health and Human Services, 2023, Crisis Intervention in Child Abuse and Neglect, Administration for Children and Families Administration on Children, Youth and Families National Center on Child Abuse and Neglect, This manual was developed and produced by Circle Solutions, Inc., McLean, VA, under subcontract No. S-105-89-1730 with Westover Consultants, Inc. Online: <https://cwig-prod-prod-drupal-s3fs-us-east-1.s3.amazonaws.com/public/documents/crisis.pdf>

Privasi adalah elemen fundamental dalam konseling, termasuk dalam format digital. Ketika sesi dilakukan melalui platform online, ada risiko kerahasiaan informasi klien terancam oleh:¹⁰

- Kebocoran data karena serangan siber.
- Penggunaan platform tanpa enkripsi.
- Penyimpanan data di perangkat yang tidak aman.
- Gangguan eksternal (misalnya, anggota keluarga lain mendengar percakapan).

Konselor memiliki kewajiban hukum dan etika untuk melindungi privasi klien. Platform yang digunakan harus memenuhi standar keamanan, dan prosedur perlindungan data harus diterapkan.

Langkah-Langkah untuk Memastikan Kerahasiaan

1. Memilih Platform Aman

- **Contoh:** Konselor menggunakan aplikasi seperti Zoom atau Microsoft Teams yang mendukung enkripsi end-to-end, dibandingkan aplikasi gratis tanpa fitur keamanan.
- **Penjelasan:** Enkripsi end-to-end memastikan data percakapan hanya dapat diakses oleh konselor dan klien, mencegah penyadapan oleh pihak ketiga.¹¹

2. Memastikan Kerahasiaan Fisik

- **Contoh:** Konselor memastikan sesi dilakukan di ruang pribadi tanpa gangguan, menggunakan headphone untuk menjaga suara klien tidak terdengar oleh orang lain.
- **Penjelasan:** Privasi fisik membantu mencegah informasi sensitif klien terdengar oleh pihak lain, baik di sisi konselor maupun klien.

3. Memberikan Informasi Risiko kepada Klien

- **Contoh:** Konselor menjelaskan kepada klien bahwa penggunaan jaringan Wi-Fi publik

¹⁰ Robbi Suraida Utami et al. ,2024, Counselor Competence In Implementing Guidance And Counseling In The Digital Era: Systematic Literature Review Educational Administration: Theory and Practice, 30(5), 12238 – 12248 Doi: <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.5078> Online: <https://kuey.net/index.php/kuey/article/download/5078/3506/10735>

¹¹ Straw I, Tanczer L (2023) Safeguarding patients from technology-facilitated abuse in clinical settings: A narrative review. PLOS Digit Health 2(1): e0000089. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000089> Online: https://www.researchgate.net/publication/366868727_Safeguarding_patients_from_technology-facilitated_abuse_in_clinical_settings_A_narrative_review

- (misalnya, di kafe) dapat meningkatkan risiko kebocoran data, sehingga disarankan menggunakan jaringan pribadi.
 - **Penjelasan:** Klien mungkin tidak memahami risiko teknologi, sehingga penting bagi konselor memberikan edukasi untuk melindungi privasi mereka.
- 4. **Menyimpan Data secara Aman**
 - **Contoh:** Konselor menyimpan catatan sesi digital di laptop dengan perangkat lunak antivirus terkini, yang dilindungi kata sandi, dan tidak menggunakan penyimpanan cloud tanpa enkripsi.
 - **Penjelasan:** Penyimpanan data yang aman mencegah akses ilegal dan melindungi informasi sensitif klien.
- 5. **Mendapatkan Persetujuan untuk Perekaman (Jika Diperlukan)**
 - **Contoh:** Jika sesi direkam untuk dokumentasi atau supervisi, konselor meminta persetujuan tertulis dari klien dan memastikan file disimpan secara aman.
 - **Penjelasan:** Perekaman tanpa persetujuan klien adalah pelanggaran privasi serius, sehingga izin eksplisit wajib didapatkan.

Contoh Kasus

Kasus 1: Kebocoran Data Akibat Platform Tidak Aman

- **Situasi:** Konselor menggunakan aplikasi gratis tanpa enkripsi, dan percakapan klien tentang masalah keluarga bocor di media sosial.
- **Masalah:** Platform tidak memenuhi standar keamanan privasi, sehingga percakapan rentan diretas.
- **Solusi:** Konselor harus beralih ke aplikasi dengan enkripsi end-to-end dan mengevaluasi ulang kebijakan perlindungan data.

Kasus 2: Gangguan Privasi Fisik

- **Situasi:** Selama sesi, konselor tidak menutup pintu ruangnya, sehingga anggota keluarga mendengar sebagian percakapan klien.
- **Masalah:** Kerahasiaan klien terganggu akibat kelalaian fisik konselor.

- **Solusi:** Konselor harus memastikan lingkungan kerjanya bebas dari gangguan untuk menjaga privasi klien.

Kasus 3: Risiko Jaringan Publik

- **Situasi:** Klien melakukan sesi dari tempat umum menggunakan Wi-Fi publik, dan percakapan disadap.
- **Masalah:** Klien tidak diberi tahu tentang risiko menggunakan jaringan yang tidak aman.
- **Solusi:** Konselor harus memberikan panduan kepada klien untuk menggunakan jaringan pribadi atau Virtual Private Network (VPN).

Relevansi dengan Etika Konseling¹²

Privasi bukan hanya soal kepercayaan, tetapi juga melibatkan kepatuhan terhadap regulasi, seperti:

- **GDPR (General Data Protection Regulation):** Mengatur perlindungan data klien di Uni Eropa.
- **HIPAA (Health Insurance Portability and Accountability Act):** Mengatur kerahasiaan data kesehatan di AS.
- **UU ITE (Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik):** Mengatur perlindungan data di Indonesia.

Konselor yang melanggar privasi klien dapat dikenai sanksi hukum, pencabutan lisensi, atau kerusakan reputasi profesional.

Memastikan privasi dalam konseling keluarga digital memerlukan pendekatan sistematis yang mencakup:¹³

- Memilih platform aman.
- Melindungi kerahasiaan fisik dan teknis.

¹² N. S. Lockhart, E. 2025, Privacy and Data Security in Digital Health: Implications for Family Therapy. *Contemp Fam Ther* (2025). <https://doi.org/10.1007/s10591-024-09731-x>
Contemporary Family Therapy <https://doi.org/10.1007/s10591-024-09731-x> EDITORIAL Privacy and Data Security in Digital Health: Implications for Family Therapy © The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2024 Online: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-024-09731-x>

¹³ Walaa Elsayed, 2024, Building a better society: The Vital role of Family's social values in creating a culture of giving in young Children's minds *Heliyon* Volume 10, Issue 7, 15 April 2024, e29208 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29208> Received 7 May 2022; Received in revised form 26 March 2024; Accepted 2 April 2024 Available online 3 April 2024 Online: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024052393>

- Memberikan edukasi kepada klien tentang risiko teknologi.

Dengan menjaga privasi, konselor tidak hanya memenuhi tanggung jawab etika dan hukum tetapi juga membangun kepercayaan dan hubungan profesional yang kuat dengan klien.

C. Tantangan Etis

Tantangan Etis: Menyeimbangkan Diskusi tentang Waktu Layar tanpa Menyalahkan Pengguna

Dalam konseling keluarga digital, waktu layar (screen time) sering menjadi isu utama, terutama dalam konteks anak-anak, remaja, atau interaksi keluarga. Konselor menghadapi tantangan etis untuk membahas dampak waktu layar tanpa membuat klien merasa disalahkan, dihakimi, atau tidak dihargai. Pendekatan yang salah dapat merusak hubungan terapeutik dan menghambat perubahan positif.¹⁴

Konselor harus menjaga keseimbangan antara:

1. **Menyampaikan risiko dan dampak negatif waktu layar secara objektif.**
2. **Menghormati pilihan, kebiasaan, dan konteks budaya pengguna.**
3. **Mendorong refleksi tanpa menyalahkan atau menciptakan rasa bersalah.**

Strategi Etis dan Contohnya

1. Gunakan Pendekatan Kolaboratif

- **Contoh:** Alih-alih berkata, *"Menghabiskan terlalu banyak waktu di layar buruk untuk keluarga Anda,"* konselor dapat mengatakan, *"Mari kita lihat bagaimana waktu layar saat ini memengaruhi rutinitas dan hubungan keluarga Anda. Bagaimana menurut Anda?"*
- **Penjelasan:** Pendekatan ini melibatkan klien dalam diskusi, sehingga mereka merasa dihargai dan tidak dihakimi. Konselor bertindak sebagai mitra, bukan hakim.

¹⁴ Ognibene D, Wilkens R, Taibi D, Hernández-Leo D, Kruschwitz U, Donabauer G, Theophilou E, Lomonaco F, Bursic S, Lobo RA, Sánchez-Reina JR, Scifo L, Schwarze V, Börsting J, Hoppe U, Aprin F, Malzahn N and Eimler S (2023) Challenging social media threats using collective well-being-aware recommendation algorithms and an educational virtual companion. *Front. Artif. Intell.* 5:654930. DOI: <https://doi.org/10.3389/frai.2022.654930>

2. Hindari Stereotip atau Generalisasi

- **Contoh:** Hindari komentar seperti, *"Anak-anak zaman sekarang terlalu banyak bermain gadget,"* yang dapat membuat orang tua merasa disalahkan. Sebagai gantinya, konselor dapat berkata, *"Setiap keluarga memiliki cara unik dalam menggunakan teknologi. Apa saja hal positif dan tantangan yang Anda rasakan terkait waktu layar?"*
- **Penjelasan:** Dengan menghindari stereotip, konselor menunjukkan empati terhadap situasi klien dan membuka peluang diskusi tanpa prasangka.

3. Fokus pada Solusi, Bukan Masalah

- **Contoh:** Jika klien menyebutkan bahwa anak mereka menghabiskan banyak waktu bermain game, konselor dapat berkata, *"Apa yang Anda perhatikan tentang bagaimana bermain game memengaruhi mood atau perilaku mereka? Apakah ada cara kita bisa menyeimbangkannya dengan kegiatan lain yang juga mereka sukai?"*
- **Penjelasan:** Konselor tidak menghakimi penggunaan layar, tetapi mengarahkan klien untuk mencari solusi praktis yang relevan dengan kebutuhan mereka.

4. Pertimbangkan Konteks Keluarga

- **Contoh:** Dalam keluarga dengan kebutuhan khusus, waktu layar mungkin menjadi alat penting untuk pendidikan atau hiburan. Konselor dapat berkata, *"Saya melihat bahwa perangkat digital membantu dalam beberapa aspek. Bagaimana kita bisa memastikan itu tetap bermanfaat tanpa mengganggu kegiatan lain?"*
- **Penjelasan:** Dengan memahami konteks unik keluarga, konselor menunjukkan penghargaan terhadap cara mereka menggunakan teknologi.

5. Berikan Edukasi Berdasarkan Data, Bukan Opini

- **Contoh:** Konselor dapat berkata, *"Penelitian menunjukkan bahwa waktu layar yang berlebihan dapat memengaruhi pola tidur anak. Bagaimana pola tidur di keluarga Anda? Apakah ada sesuatu yang ingin Anda ubah?"*

- **Penjelasan:** Dengan menyajikan fakta tanpa menyalahkan, konselor membantu klien melihat isu secara objektif dan mengambil langkah proaktif.

6. Validasi Emosi Klien

- **Contoh:** Jika klien merasa frustrasi karena sulit mengatur waktu layar anak, konselor dapat berkata, *"Ini memang tantangan besar bagi banyak orang tua, terutama di era digital seperti sekarang. Apa yang sudah Anda coba, dan apa yang menurut Anda paling membantu?"*
- **Penjelasan:** Validasi emosi membantu klien merasa didengar dan dipahami, sehingga mereka lebih terbuka untuk eksplorasi solusi.

7. Berikan Panduan Praktis dan Fleksibel

- **Contoh:** Konselor dapat menyarankan, *"Bagaimana jika kita mencoba membuat waktu bebas layar satu jam sebelum tidur selama seminggu, lalu melihat dampaknya?"*
- **Penjelasan:** Pendekatan ini memberi klien kontrol untuk mencoba langkah-langkah kecil yang realistis tanpa merasa terpaksa atau dihakimi.

Contoh Kasus

Kasus 1: Anak Menghabiskan Waktu Layar Berlebihan

- **Situasi:** Seorang ibu merasa khawatir anaknya terlalu sering bermain game dan mengabaikan tugas sekolah.
- **Pendekatan:** Konselor tidak langsung mengatakan bahwa anaknya salah, tetapi bertanya, *"Apa yang biasanya anak Anda nikmati selain bermain game? Apakah ada aktivitas lain yang bisa dilakukan bersama sebagai keluarga?"*
- **Hasil:** Pendekatan ini mendorong refleksi tanpa menyalahkan, membantu ibu menemukan cara untuk mengalihkan perhatian anak ke aktivitas lain.

Kasus 2: Orang Tua Merasa Disalahkan

- **Situasi:** Seorang ayah merasa disalahkan karena memberikan tablet kepada anaknya untuk mengatasi tantrum.
- **Pendekatan:** Konselor berkata, *"Banyak orang tua menggunakan teknologi sebagai cara untuk"*

menenangkan anak mereka. Apa yang menurut Anda bekerja dengan baik, dan apa yang mungkin perlu sedikit penyesuaian?"

- **Hasil:** Ayah merasa divalidasi dan terbuka untuk mengeksplorasi alternatif seperti permainan non-digital.

Menyeimbangkan diskusi tentang waktu layar dalam konseling keluarga digital adalah tantangan etis yang memerlukan empati, kolaborasi, dan edukasi. Dengan menghindari menyalahkan dan fokus pada solusi berbasis data, konselor dapat membantu keluarga menemukan keseimbangan yang sehat antara manfaat teknologi dan hubungan interpersonal.

D. Contoh Kasus

Seorang Konselor Menggunakan Platform Terenkripsi untuk Sesi Terapi demi Melindungi Data Klien¹⁵

Dalam konseling keluarga digital, terutama ketika berbicara tentang privasi dan kerahasiaan, sangat penting untuk memilih platform yang aman dan terenkripsi untuk melindungi data klien. Platform terenkripsi adalah platform yang menggunakan metode enkripsi untuk memastikan bahwa data yang dikirimkan melalui internet hanya dapat diakses oleh pihak yang memiliki kunci enkripsi yang sesuai (dalam hal ini, konselor dan klien). Ini berarti, meskipun data sedang dikirim atau disimpan, pihak ketiga yang tidak berwenang tidak dapat mengakses atau membaca informasi tersebut.

Enkripsi adalah salah satu fitur utama yang melindungi data pribadi dari potensi kebocoran atau serangan siber. Tanpa enkripsi, percakapan yang terjadi dalam sesi terapi bisa berisiko terpapar kepada pihak yang tidak sah, baik itu melalui peretasan, serangan siber, atau kesalahan teknis lainnya.

Langkah-langkah yang Diambil oleh Konselor:

1. Pemilihan Platform Terenkripsi

¹⁵ Thomas Benjamin Weitmann, 2021, A Secure Platform for Remote Therapy:

Requirements and Practical Execution Online:

<https://epub.jku.at/obvulihs/download/pdf/7144419?originalFilename=true>

- Konselor memilih platform yang mendukung enkripsi end-to-end (E2EE), seperti **Zoom**, **Microsoft Teams**, atau **Threema**.
- **Penjelasan:** Enkripsi end-to-end memastikan bahwa data yang dikirimkan hanya dapat dibaca oleh pengirim (konselor) dan penerima (klien), dan tidak dapat diakses oleh pihak ketiga, termasuk penyedia layanan platform.

2. Mengecek Fitur Keamanan

- Konselor memverifikasi bahwa platform yang digunakan memiliki fitur keamanan yang diperlukan, seperti autentikasi dua faktor (2FA), pengaturan kata sandi yang kuat, dan pembaruan perangkat lunak secara rutin.
- **Penjelasan:** Autentikasi dua faktor dan pembaruan perangkat lunak membantu mencegah akses tidak sah dan menjaga platform tetap aman dari kerentanannya.

3. Mempersiapkan Klien untuk Keamanan

- Sebelum sesi pertama, konselor memberikan informasi kepada klien tentang pentingnya menjaga kerahasiaan sesi, termasuk tidak menggunakan perangkat yang dapat diakses oleh orang lain dan menyarankan penggunaan jaringan pribadi yang aman, bukan Wi-Fi publik.
- **Penjelasan:** Dengan mengedukasi klien tentang pengaturan perangkat mereka dan pentingnya jaringan pribadi, konselor membantu memitigasi risiko kebocoran data yang berasal dari sisi klien.

4. Menggunakan Enkripsi untuk Penyimpanan Data

- Setelah sesi, konselor memastikan bahwa semua catatan atau rekaman sesi (jika ada) disimpan dalam file yang terenkripsi dan aman di perangkat yang dilindungi kata sandi.
- **Penjelasan:** Enkripsi file memastikan bahwa, meskipun perangkat konselor atau klien diakses oleh pihak yang tidak berwenang, data tetap tidak dapat dibaca tanpa kata sandi yang tepat.

5. Menjaga Transparansi dengan Klien

- Konselor menjelaskan kepada klien bagaimana data mereka akan diperlakukan, termasuk

informasi yang disimpan dan bagaimana sesi akan direkam atau dilindungi.

- **Penjelasan:** Transparansi ini penting untuk membangun kepercayaan antara konselor dan klien, serta memastikan bahwa klien merasa nyaman dan aman selama terapi.

Contoh Kasus:¹⁶

Situasi:

- Seorang konselor keluarga digital melakukan sesi terapi dengan klien melalui platform video konferensi. Konselor menggunakan platform yang mendukung enkripsi end-to-end, misalnya **Zoom**, untuk memastikan bahwa percakapan yang terjadi tetap aman dan tidak dapat disusupi pihak ketiga.

Langkah yang Diambil oleh Konselor:¹⁷

1. Sebelum sesi, konselor meminta klien untuk menggunakan perangkat yang aman dan terkoneksi dengan jaringan pribadi (bukan Wi-Fi publik).
2. Konselor menjelaskan bahwa semua percakapan dan informasi akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan direkam tanpa izin eksplisit.
3. Selama sesi, konselor menggunakan Zoom dengan fitur enkripsi end-to-end untuk menjaga kerahasiaan percakapan.
4. Setelah sesi, konselor menyimpan catatan terapi dan rekaman (jika ada) di sistem yang aman dan terenkripsi.

Hasil:

- Klien merasa aman dan nyaman dalam berbagi informasi sensitif karena mereka tahu data mereka dilindungi dengan standar keamanan yang tinggi.
- Konselor dapat memastikan bahwa catatan terapi disimpan dengan aman dan tidak ada risiko kebocoran data yang dapat membahayakan klien.

¹⁶ Continuing Psychology Education, 2021, ETHICS: CASE STUDIES II, Presented by Continuing Psychology Education Inc. P.O. Box 12202 Albany, NY 12212 FAX: (858) 272-5809 Phone: 1 800 281-5068 Email: contpsyched@netzero.com www.texcpe.com Copyright © 2021 Continuing Psychology Education Inc. Online: <https://www.texcpe.com/pdf/ny/ONYECa2.pdf>

¹⁷ Jay L. Lebow., 2005, Handbook of clinical family therapy, Family therapy. Marital psychotherapy, Adolescent psychotherapy. IRC488.5.H3262 2005 Printed in the United States of America Copyright © 2005 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved. Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, Online: <https://ipekajatim.files.wordpress.com/2014/03/handbook-of-clinical-family-therapy.pdf>

Pentingnya Penggunaan Platform Terenkripsi dalam Konseling:

1. Melindungi Data Sensitif Klien

Konseling sering melibatkan pembahasan informasi pribadi dan sensitif, seperti masalah keluarga, kesehatan mental, atau trauma masa lalu. Dengan menggunakan platform terenkripsi, konselor dapat memastikan bahwa data klien tetap terlindungi dari akses yang tidak sah.

2. Memenuhi Standar Etika dan Hukum

Banyak negara memiliki regulasi tentang perlindungan data pribadi, seperti GDPR (General Data Protection Regulation) di Eropa atau HIPAA (Health Insurance Portability and Accountability Act) di AS. Penggunaan platform yang aman dan terenkripsi membantu konselor mematuhi regulasi ini, sehingga menghindari potensi pelanggaran hukum.¹⁸

3. Membangun Kepercayaan Klien

Kepercayaan adalah fondasi hubungan konseling yang efektif. Klien yang merasa bahwa data mereka aman akan lebih terbuka dalam berbicara tentang masalah pribadi mereka. Konselor yang menjaga keamanan informasi klien akan lebih dihormati dan dipercaya.

4. Mengurangi Risiko Keamanan Siber

Platform yang tidak terenkripsi rentan terhadap peretasan dan pencurian data. Penggunaan platform dengan enkripsi membantu mengurangi risiko tersebut, menjaga integritas sesi terapi.

Penggunaan platform terenkripsi dalam sesi terapi digital adalah langkah penting untuk melindungi data klien dan menjaga privasi mereka. Konselor yang memilih platform yang aman dan mematuhi standar keamanan dapat memastikan bahwa informasi yang dibagikan selama sesi terapi tetap terlindungi. Hal ini tidak hanya penting dari

¹⁸ Poh Li Lau, Rafidah Aga Mohd Jaladin, Haslee Sharil Lim Abdullah, 2013, Understanding the Two Sides of Online Counseling and their Ethical and Legal Ramifications, 13th International Educational Technology Conference November 2013 Procedia - Social and Behavioral Sciences 103 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.453> Online: https://www.researchgate.net/publication/275538676_Understanding_the_Two_Sides_of_Online_Counseling_and_their_Ethical_and_Legal_Ramifications Available online at www.sciencedirect.com

sudut pandang etika, tetapi juga dalam menjaga hubungan yang saling percaya antara konselor dan klien.¹⁹

Daftar Pustaka

- American Counseling Association, 2014, Code of Ethics , As approved by the ACA Governing Council, AMERICAN COUNSELING, 2014 ACA, www.counseling.org © 2014 by the American Counseling Association. Online: <https://www.counseling.org/docs/default-source/default-document-library/ethics/2014-aca-code-of-ethics.pdf>
- Borcsa, M., Pomini, V., 2017, Virtual Relationships and Systemic Practices in the Digital Era. *Contemp Fam Ther* 39, 239–248 (2017). <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9446-6>
- British Association for Counselling and Psychotherapy, 2019, Using digital technology in the counselling professions, Good Practice in Action 107, Research Overview, the British Association for Counselling and Psychotherapy, BACP House, 15 St John's Business Park, Copyright © 2019 British Association for Counselling and Psychotherapy. Online: <http://www.bacp.co.uk/media/6308/bacp-using-digital-technology-in-counselling-professions-research-overview-gpia107-july2019.pdf>
- Continuing Psychology Education, 2021, ETHICS: CASE STUDIES II, Presented by Continuing Psychology Education Inc. P.O. Box 12202 Albany, NY 12212 FAX: (858) 272-5809 Phone: 1 800 281-5068 Email: contpsyched@netzero.com www.texcpe.com Copyright □ 2021 Continuing Psychology Education Inc. Online: <https://www.texcpe.com/pdf/ny/ONYECa2.pdf>
- Emmanuel Amaglo, 2022, MANAGING BOUNDARIES AND MULTIPLE RELATIONSHIPS IN COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY , Published:27-07-22 Licensing Details: Author retains the right of this article. The article is distributed under the terms of the Commons Attribution-Non (<http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), Global Journal of Psychology P-ISSN: 2708-4396, E-ISSN: 2708-440X Volume 2, Issue 1, P.No.1-11, July 2022 DOI: 10.51594/gjp.v2i1.361 Fair East Publishers Journal Homepage: www.fepbl.com/index.php/gjp Online: <https://www.fepbl.com/index.php/gjp/article/view/361/499>
- Francesca Gottschalk, 2023, Digital equity and inclusion in education: An overview of practice and policy in OECD countries OECD Education Working Paper No. 299, Organisation for Economic Co-operation and Development Unclassified English text only 1 August 2023 DIRECTORATE FOR EDUCATION AND SKILLS Director of the Directorate for Education and Skills, OECD. Online: [https://one.oecd.org/document/EDU/WKP\(2023\)14/en/pdf](https://one.oecd.org/document/EDU/WKP(2023)14/en/pdf)
- Indrayanti Indrayanti, Sennahati, Mattarima, Anil Hukma, 2024, Etika Keluarga dalam Kearifan Digital Family Ethics in Digital Wisdom, January 2024, *Journal of Communication Sciences (JCoS)* 6(1):17-25 Online:

¹⁹ Borcsa, M., Pomini, V., 2017, Virtual Relationships and Systemic Practices in the Digital Era. *Contemp Fam Ther* 39, 239–248 (2017). <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9446-6>

- https://www.researchgate.net/publication/377185584_Etika_Keluarga_dalam_Kearifan_Digital_Family_Ethics_in_Digital_Wisdom
- Jay L. Lebow., 2005, Handbook of clinical family therapy, Family therapy. Marital psychotherapy, Adolescent psychotherapy. IRC488.5.H3262 2005 Printed in the United States of America Copyright © 2005 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved. Published by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, Online: <https://ipekajatim.files.wordpress.com/2014/03/handbook-of-clinical-family-therapy.pdf>
- Michael B. Donner, Leon VandeCreek, John C. Gonsiorek, Celia Fisher, 2008, Balancing Confidentiality: Protecting Privacy and Protecting the Public, June 2008, Professional Psychology Research and Practice 39(3):369-376, DOI: <https://doi.org/10.1037/0735-7028.39.3.369> Online: https://www.researchgate.net/publication/232549706_Balancing_Confidentiality_Protecting_Privacy_and_Protecting_the_Public
- Millie Lace, 2024, Informed Consent for Technology-Assisted Counseling, Signing this form is your agreement for psychotherapy services, American Counseling Association, 5999 Stevenson Ave. Alexandria, VA 22304 Ph: 800.347.6647 Online: http://www.counseling.org/License_#_POO11032_DCC_1221 Online: <https://conceptsoftruth.squarespace.com/s/informed-consent-for-distance.pdf>
- N. S. Lockhart, E. 2025, Privacy and Data Security in Digital Health: Implications for Family Therapy. Contemp Fam Ther (2025). <https://doi.org/10.1007/s10591-024-09731-x> Contemporary Family Therapy <https://doi.org/10.1007/s10591-024-09731-x> EDITORIAL Privacy and Data Security in Digital Health: Implications for Family Therapy © The Author(s), under exclusive licence to Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2024 Online: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-024-09731-x>
- Ognibene D, Wilkens R, Taibi D, Hernández-Leo D, Kruschwitz U, Donabauer G, Theophilou E, Lomonaco F, Bursic S, Lobo RA, Sánchez-Reina JR, Scifo L, Schwarze V, Börsting J, Hoppe U, Aprin F, Malzahn N and Eimler S (2023) Challenging social media threats using collective well-being-aware recommendation algorithms and an educational virtual companion. Front. Artif. Intell. 5:654930. DOI: <https://doi.org/10.3389/frai.2022.654930>
- Poh Li Lau, Rafidah Aga Mohd Jaladin, Haslee Sharil Lim Abdullah, 2013, Understanding the Two Sides of Online Counseling and their Ethical and Legal Ramifications, 13th International Educational Technology Conference November 2013 Procedia - Social and Behavioral Sciences 103 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.453> Online: https://www.researchgate.net/publication/275538676_Understanding_the_Two_Sides_of_Online_Counseling_and_their_Ethical_and_Legal_Ramifications Available online at www.sciencedirect.com
- Raynard S Kingston , Stacey Arnesen , Wen-Ying Sylvia Chou , Susan J Curry , David Lazer , Antonia M Villarruel , 2021, Identifying Credible Sources of Health Information in Social Media: Principles and Attributes, NAM Perspect. 2021 Jul 16;2021:10.31478/202107a. doi: <https://doi.org/10.31478/202107a> PMCID: PMC8486420 PMID: 34611600, Perspectives | Expert Voices in Health & Health Care Online: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8486420/>
- Robbi Suraida Utami et al. ,2024, Counselor Competence In Implementing Guidance And Counseling In The Digital Era: Systematic Literature

- Review Educational Administration: Theory and Practice, 30(5), 12238 – 12248 Doi: <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.5078>
Online: <https://kuey.net/index.php/kuey/article/download/5078/3506/10735>
- Straw I, Tanczer L (2023) Safeguarding patients from technology-facilitated abuse in clinical settings: A narrative review. PLOS Digit Health 2(1): e0000089. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000089> Online: https://www.researchgate.net/publication/366868727_Safeguarding_patients_from_technology-facilitated_abuse_in_clinical_settings_A_narrative_review
- Thomas Benjamin Weitmann, 2021, A Secure Platform for Remote Therapy: Requirements and Practical Execution Online: <https://epub.jku.at/obvulihs/download/pdf/7144419?originalFilename=true>
- U.S. Department of Health and Human Services, 2023, Crisis Intervention in Child Abuse and Neglect, Administration for Children and Families Administration on Children, Youth and Families National Center on Child Abuse and Neglect, This manual was developed and produced by Circle Solutions, Inc., McLean, VA, under subcontract No. S-105-89-1730 with Westover Consultants, Inc. Online: <https://cwig-prod-prod-drupal-s3fs-us-east-1.s3.amazonaws.com/public/documents/crisis.pdf>
- Walaa Elsayed, 2024, Building a better society: The Vital role of Family's social values in creating a culture of giving in young Children's minds Heliyon Volume 10, Issue 7, 15 April 2024, e29208 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29208> Received 7 May 2022; Received in revised form 26 March 2024; Accepted 2 April 2024 Available online 3 April 2024 Online: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024052393>

BAB 9

KEBIJAKAN DAN KETERLIBATAN KOMUNITAS

Kebijakan dan Keterlibatan Komunitas adalah konsep yang menggambarkan interaksi antara kebijakan publik dan partisipasi masyarakat dalam proses pengambilan keputusan serta pelaksanaan kebijakan tersebut. Keterlibatan komunitas dapat memberikan dampak positif pada kebijakan yang diambil, karena masyarakat memiliki pengetahuan lokal yang berharga dan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang kebutuhan serta masalah yang dihadapi.¹

A. Pengertian

Berikut adalah rincian dan penjelasan lebih lanjut tentang kebijakan dan keterlibatan komunitas:

1. Pengertian Kebijakan dan Keterlibatan Komunitas

- **Kebijakan** adalah serangkaian tindakan atau keputusan yang diambil oleh pemerintah atau organisasi untuk mencapai tujuan tertentu yang berhubungan dengan kepentingan publik. Kebijakan ini bisa bersifat sosial, ekonomi, lingkungan, atau lainnya, dan sering kali melibatkan berbagai sektor.
- **Keterlibatan Komunitas** merujuk pada partisipasi aktif dari anggota komunitas atau masyarakat dalam proses pembuatan kebijakan atau dalam pelaksanaan kebijakan yang telah ditetapkan. Keterlibatan ini bisa

¹ Community Engagement Policy – 2021, Nillumbik Shire Council office at Civic Drive, Greensborough Online: https://hdp-au-prod-app-nil-participate-files.s3.ap-southeast-2.amazonaws.com/6816/1413/8142/Community_Engagement_Policy_-_Nillumbik_Shire_Council_-_2021_Digital.pdf

dalam bentuk konsultasi, diskusi, kolaborasi, atau bahkan pengambilan keputusan bersama.

2. Jenis-jenis Keterlibatan Komunitas²

- **Konsultasi:** Pemerintah atau lembaga terkait meminta masukan dari komunitas atau individu tentang kebijakan yang sedang dipertimbangkan. Ini bisa dilakukan melalui survei, forum diskusi, atau wawancara.
- **Kolaborasi:** Komunitas bekerja sama dengan pemerintah untuk merancang kebijakan atau program yang dapat mengatasi masalah tertentu. Ini biasanya melibatkan perencanaan bersama, pengorganisasian, dan implementasi.
- **Pemberdayaan:** Komunitas diberikan kendali atau tanggung jawab lebih besar dalam pengambilan keputusan yang mempengaruhi hidup mereka. Pemerintah dapat memberi ruang bagi masyarakat untuk memimpin dalam beberapa aspek kebijakan.
- **Partisipasi dalam Implementasi:** Komunitas tidak hanya terlibat dalam proses pembuatan kebijakan, tetapi juga dalam implementasi kebijakan tersebut. Mereka dapat menjadi mitra dalam pelaksanaan program-program kebijakan di tingkat lokal atau komunitas.

3. Manfaat Keterlibatan Komunitas dalam Kebijakan³

- **Peningkatan Relevansi Kebijakan:** Melibatkan komunitas membantu memastikan bahwa kebijakan yang diterapkan lebih relevan dengan kebutuhan dan realitas lokal.
- **Peningkatan Kepatuhan terhadap Kebijakan:** Ketika masyarakat merasa dilibatkan dalam proses

² Arthur Stukas, Michelle R. Dunlap, 2002, Community Involvement: Theoretical Approaches and Educational Initiatives, September 2002 Journal of Social Issues 58(3):411 – 427 DOI: <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00268> Online: https://www.researchgate.net/publication/227853461_Community_Involvement_Theoretical_Approaches_and_Educational_Initiatives

³ Syamsu Rijal, 2023, The Importance of Community Involvement in Public Management Planning and Decision-Making Processes, August 2023 Journal of Contemporary Administration and Management (ADMAN) 1(2):84-92 DOI: <https://doi.org/10.61100/adman.v1i2.27> Online: https://www.researchgate.net/publication/373103483_The_Importance_of_Community_Involvement_in_Public_Management_Planning_and_Decision-Making_Processes

pembuatan kebijakan, mereka cenderung lebih mendukung dan mematuhi kebijakan tersebut.

- **Pengembangan Kepercayaan:** Keterlibatan masyarakat dapat memperkuat hubungan antara pemerintah dan masyarakat, serta membangun kepercayaan yang lebih besar terhadap kebijakan yang diterapkan.
- **Pemberdayaan Masyarakat:** Proses ini juga dapat memberdayakan komunitas dengan memberi mereka suara dalam pengambilan keputusan yang berdampak pada kehidupan mereka.

4. Tantangan dalam Keterlibatan Komunitas⁴

- **Kurangnya Pengetahuan atau Kesadaran:** Beberapa komunitas mungkin tidak memiliki informasi yang cukup tentang kebijakan atau tidak tahu bagaimana cara terlibat secara efektif.
- **Keterbatasan Sumber Daya:** Keterlibatan komunitas sering memerlukan sumber daya, baik waktu, tenaga, atau dana, yang bisa menjadi hambatan bagi beberapa komunitas yang kurang memiliki akses ke sumber daya ini.
- **Kesenjangan Representasi:** Tidak semua anggota komunitas memiliki kesempatan yang sama untuk terlibat, yang dapat menyebabkan ketidakadilan dalam suara yang didengar.
- **Resistensi terhadap Perubahan:** Beberapa anggota komunitas mungkin memiliki pandangan yang berbeda atau menentang kebijakan tertentu, terutama jika mereka merasa kebijakan tersebut tidak menguntungkan bagi mereka.

5. Contoh Kebijakan yang Melibatkan Komunitas

- **Kebijakan Kesehatan:** Misalnya, dalam perencanaan program kesehatan masyarakat, komunitas lokal dapat dilibatkan untuk memberi masukan tentang masalah kesehatan yang mereka hadapi, serta cara-cara yang paling efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan.
- **Kebijakan Lingkungan:** Dalam hal kebijakan pengelolaan sumber daya alam atau perlindungan

⁴ Craig Cormick, 2010, The Challenges of Community Engagement, December 2010 NanoEthics 4(3):229-231, DOI: <https://doi.org/10.1007/s11569-010-0102-y> SourcePubMed Online https://www.researchgate.net/publication/49777622_The_Challenges_of_Community_Engagement

lingkungan, komunitas lokal yang tinggal dekat dengan sumber daya alam sering kali memiliki pengetahuan yang mendalam mengenai cara-cara berkelanjutan dalam memanfaatkan dan menjaga lingkungan mereka.

- **Pembangunan Infrastruktur:** Pembangunan jalan, fasilitas publik, atau pemukiman dapat melibatkan komunitas lokal untuk memberi masukan tentang desain dan kebutuhan spesifik mereka.

6. Model Partisipasi dalam Keterlibatan Komunitas

- **Model Arnstein (Ladder of Participation)⁵:** Menurut Sherry Arnstein, keterlibatan masyarakat bisa dilihat dalam bentuk tangga partisipasi, di mana masyarakat bisa berada pada berbagai tingkat partisipasi, mulai dari manipulasi hingga partisipasi penuh. Tiga kategori utamanya adalah:
 - **Non-Participation:** Manipulasi dan terapi.
 - **Tokenism:** Informasi, konsultasi, dan perwakilan.
 - **Citizen Power:** Partisipasi langsung, kontrol, dan pengaruh.

7. Strategi untuk Meningkatkan Keterlibatan Komunitas⁶

- **Pendidikan dan Penyuluhan:** Memberikan informasi yang jelas dan mendalam kepada masyarakat agar mereka dapat berpartisipasi secara efektif.
- **Penggunaan Teknologi:** Memanfaatkan media sosial atau platform digital untuk melibatkan masyarakat yang lebih luas, terutama yang berada di daerah terpencil.
- **Meningkatkan Aksesibilitas:** Menyediakan forum yang mudah diakses oleh semua kalangan

⁵ Jacek Kotus, Tomasz Sowada, 2017, Behavioural model of collaborative urban management: extending the concept of Arnstein's ladder, Institute of Socio-Economic Geography and Spatial Management, Department of Human Spatial Behaviour, Adam Mickiewicz University, ul. Krygowskiego 10, 61-680 Poznań, Poland
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cities.2017.02.009> 0264-2751/ © 2017 Elsevier Ltd. All rights reserved. Contents lists available at ScienceDirect Cities journal homepage:
www.elsevier.com/locate/cities

⁶ Unicef, 2021, PARTICIPATORY INTEGRATED COMMUNITY-BASED APPROACH Development of the approach & process in Niger and Mauritania, November 2021 Online: <https://www.unicef.org/wca/media/8371/file/Participatory%20integrated%20community-based%20approach.pdf>

masyarakat, termasuk mereka yang memiliki keterbatasan fisik atau keterbatasan lainnya.

- **Transparansi:** Memberikan informasi yang jelas mengenai keputusan yang telah diambil dan proses yang ada, sehingga masyarakat tahu bagaimana masukan mereka telah mempengaruhi keputusan.

Kebijakan dan keterlibatan komunitas adalah bagian penting dalam menciptakan kebijakan yang efektif, responsif, dan berkelanjutan. Dengan melibatkan komunitas dalam pengambilan keputusan, kebijakan yang dihasilkan akan lebih akurat mencerminkan kebutuhan masyarakat, meningkatkan kepatuhan, dan memperkuat hubungan antara pemerintah dan rakyat. Namun, keterlibatan ini juga menghadapi berbagai tantangan yang memerlukan pendekatan yang bijaksana dan inklusif.

Penting untuk menciptakan ruang yang memungkinkan keterlibatan yang sejajar, dengan memastikan bahwa semua suara, terutama yang sering terpinggirkan, didengar dan dihargai.

Kebijakan dan Keterlibatan Komunitas: Fokus pada Peran Kebijakan Publik dan Program Komunitas dalam Mendukung Keluarga⁷

Kebijakan publik dan program komunitas memainkan peran penting dalam mendukung keluarga, dengan memperkenalkan inisiatif yang berfokus pada kesejahteraan sosial, kesehatan, pendidikan, dan ekonomi keluarga. Melalui kebijakan yang inklusif dan program yang tepat, keluarga dapat mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan sosial dan ekonomi, memperkuat keterikatan dalam keluarga, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

1. Pengertian Kebijakan Publik dan Program Komunitas yang Mendukung Keluarga

⁷ Chima Abimbola Eden, Onyebuchi Nneamaka Chisom, Idowu Sulaimon Adeniyi, 2024, PARENT AND COMMUNITY INVOLVEMENT IN EDUCATION: STRENGTHENING PARTNERSHIPS FOR SOCIAL IMPROVEMENT, March 2024 International Journal of Applied Research in Social Sciences 6(3):372-382 DOI: <https://doi.org/10.51594/ijarss.v6i3.894> Online: https://www.researchgate.net/publication/379041448_PARENT_AND_COMMUNITY_INVOLVEMENT_IN_EDUCATION_STRENGTHENING_PARTNERSHIPS_FOR_SOCIAL_IMPROVEMENT

- **Kebijakan Publik:** Kebijakan yang dibuat oleh pemerintah untuk mengatur berbagai sektor kehidupan masyarakat, termasuk yang berkaitan dengan kesejahteraan keluarga. Kebijakan publik ini melibatkan pengaturan dan pendanaan untuk program-program sosial yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup keluarga, seperti bantuan sosial, pelayanan kesehatan, pendidikan, serta perlindungan keluarga.
- **Program Komunitas:** Program yang dikelola oleh organisasi lokal, pemerintah daerah, atau masyarakat itu sendiri, yang dirancang untuk memberikan dukungan langsung kepada keluarga dalam konteks lokal. Program ini dapat berupa dukungan pendidikan, kegiatan sosial, layanan kesehatan, serta pelatihan keterampilan atau pemberdayaan ekonomi.

2. Peran Kebijakan Publik dalam Mendukung Keluarga⁸

Kebijakan publik bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan keluarga. Beberapa kebijakan yang berfokus pada keluarga mencakup:

- **Kebijakan Kesehatan Keluarga:** Kebijakan yang mendukung akses keluarga terhadap layanan kesehatan yang terjangkau dan berkualitas. Contoh kebijakan ini bisa berupa program jaminan kesehatan nasional (seperti BPJS di Indonesia), yang memberikan keluarga akses ke perawatan medis tanpa beban biaya yang berat.
 - **Contoh:** Program kesehatan ibu dan anak (KIA) yang memberikan pelayanan gratis untuk pemeriksaan kesehatan ibu hamil, melahirkan, dan pelayanan kesehatan anak balita. Kebijakan ini memastikan bahwa keluarga mendapat layanan kesehatan yang berkualitas untuk meminimalkan risiko kesehatan pada ibu dan anak.
- **Kebijakan Perlindungan Sosial:** Kebijakan yang bertujuan untuk melindungi keluarga dari kemiskinan dan risiko sosial. Contoh kebijakan ini adalah bantuan langsung tunai (BLT), subsidi pangan, atau subsidi perumahan.

⁸ Didik Iskandar, 2021, Etika Kebijakan Publik Pada Program Keluarga Harapan di Kota Palopo Jurnal Birokrasi & Pemerintahan Daerah Volume 3. No. 3 November 2021 online: <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/ministrate/article/download/15132/pdf>

- **Contoh:** Program Keluarga Harapan (PKH) di Indonesia, yang memberikan bantuan keuangan kepada keluarga miskin untuk meningkatkan akses mereka ke pendidikan dan layanan kesehatan. PKH bertujuan untuk mengurangi beban ekonomi keluarga yang kurang mampu, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.
- **Kebijakan Pendidikan:** Program pendidikan yang memberikan akses kepada keluarga, khususnya anak-anak, untuk memperoleh pendidikan yang layak. Kebijakan pendidikan keluarga ini sering kali melibatkan beasiswa, subsidi pendidikan, atau program pelatihan keterampilan.
 - **Contoh:** Kebijakan wajib belajar 12 tahun di Indonesia, yang memberikan kesempatan bagi keluarga di berbagai lapisan sosial untuk mengakses pendidikan dasar dan menengah secara gratis.
- **Kebijakan Pemberdayaan Ekonomi:** Kebijakan yang dirancang untuk meningkatkan kondisi ekonomi keluarga, seperti pemberian pelatihan keterampilan atau bantuan modal usaha. Kebijakan ini bertujuan untuk mengurangi tingkat pengangguran, meningkatkan pendapatan keluarga, serta memperkuat kemandirian ekonomi.
 - **Contoh:** Program Kredit Usaha Rakyat (KUR) yang memberikan kredit dengan bunga rendah kepada keluarga atau individu yang ingin memulai usaha, sehingga mereka dapat meningkatkan perekonomian keluarga.

3. Peran Program Komunitas dalam Mendukung Keluarga⁹

Program komunitas memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan langsung kepada keluarga. Berbeda dengan kebijakan publik yang berskala besar, program komunitas sering kali lebih terfokus pada kebutuhan

⁹ Moch. Yaziidul Khoiri, dkk., 2023, Peran Keluarga dan Masyarakat dalam Pendidikan P-ISSN: 2809-4506 E-ISSN: 2809-1264 <https://ejournal.staida-krempyang.ac.id/index.php/CERMIN> CERMIN JURNAL Vol. 2 No. 2 Mei 2023, MANAJEMEN DAN PENDIDIKAN BERSASTRA RUSANTARA <https://ejournal.staid> Online: <https://ejournal.staidapondokkrempyang.ac.id/index.php/cjmp/article/download/296/336/149>

spesifik keluarga dalam lingkungan setempat. Beberapa jenis program komunitas yang mendukung keluarga adalah:

- **Program Pendidikan dan Pembelajaran Keluarga:** Program ini memberikan dukungan pendidikan tambahan kepada anak-anak serta pelatihan keterampilan bagi orang tua, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup keluarga secara keseluruhan.
 - **Contoh:** Program sekolah keluarga di beberapa daerah, yang mengajak orang tua dan anak-anak untuk bersama-sama belajar, memahami cara mendukung pendidikan anak di rumah, dan meningkatkan keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak.
- **Program Pemberdayaan Ekonomi Keluarga:** Program komunitas yang membantu keluarga untuk memperoleh keterampilan baru atau memulai usaha kecil yang dapat meningkatkan pendapatan keluarga.
 - **Contoh:** Program pelatihan keterampilan atau kursus kerja seperti menjahit, pertanian, atau pemasaran online yang diselenggarakan oleh komunitas untuk keluarga di daerah pedesaan, bertujuan untuk meningkatkan daya saing ekonomi mereka.
- **Program Kesehatan Komunitas:** Program yang difokuskan pada pendidikan kesehatan dan pemberian layanan medis dasar bagi keluarga. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui penguatan kapasitas komunitas dalam pencegahan penyakit dan promosi gaya hidup sehat.
 - **Contoh:** Program Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) di Indonesia, yang melibatkan kader-kader kesehatan di tingkat desa untuk memberikan imunisasi, pemantauan gizi, dan pelayanan kesehatan bagi ibu dan anak secara rutin.
- **Program Dukungan Sosial Keluarga:** Program yang menyediakan dukungan psikososial bagi keluarga yang mengalami kesulitan, seperti keluarga yang terdampak bencana alam atau yang menghadapi masalah sosial lainnya.
 - **Contoh:** Program konseling keluarga dan kelompok pendukung di komunitas untuk membantu keluarga yang menghadapi

masalah dalam hubungan atau trauma akibat peristiwa bencana.

4. Contoh Kebijakan dan Program yang Berhasil dalam Mendukung Keluarga

- **Kebijakan "Family Support and Development" di Singapura:**¹⁰ Singapura telah mengembangkan berbagai kebijakan keluarga, termasuk pemberian subsidi perumahan, tunjangan untuk orang tua, dan program yang mendukung pengasuhan anak. Program "Marriage and Parenthood Package" memberikan insentif kepada keluarga muda melalui tunjangan kelahiran, cuti melahirkan, dan fasilitas pendidikan anak. Kebijakan ini mendukung kesejahteraan keluarga dengan memperhatikan kebutuhan ekonomi dan sosial mereka.
- **Program "Tamarod" di Mesir:** Sebuah program berbasis komunitas yang menyediakan pelatihan keterampilan kerja dan pemberdayaan ekonomi bagi keluarga miskin di daerah-daerah yang terisolasi. Program ini fokus pada pemberdayaan ibu rumah tangga agar mereka dapat memperoleh keterampilan dan bekerja dari rumah, yang berdampak langsung pada peningkatan pendapatan keluarga.¹¹

5. Tantangan dalam Implementasi Kebijakan dan Program Komunitas untuk Keluarga¹²

- **Keterbatasan Anggaran:** Seringkali, keterbatasan anggaran pemerintah atau organisasi non-pemerintah membuat banyak program tidak dapat dijalankan secara optimal atau menjangkau seluruh keluarga yang membutuhkan.

¹⁰ The National Family Council, 2014, Family for Life, Singaporean Online:

https://familiesforlife.sg/pages/homepage?utm_source=google&utm_medium=sem&utm_campaign=fllgeneric-sem&gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAs5i8BhDmARIsAGE4xHxytMXdvjQr6zV4i-r8Vqb_O7a4ZdZzOSbZd4GgCjrZVlxYQ-EqA7AaAtRgEALw_wcB

¹¹ Muhammad M. Zain Al-Dien, 2009, Education for Street Children in Egypt: The Role of Hope Village Society, January 2009 Online:

https://www.researchgate.net/publication/377266462_Education_for_Street_Children_in_Egypt_The_Role_of_Hope_Village_Society

¹² Pamela Abbott, Lucia D'Ambruoso, 2018, Challenges and Opportunities for Increased Policy Recognition of Family and Child Health and Wellbeing within the USA and Internationally, January 2018 SSRN Electronic Journal, DOI:

<https://doi.org/10.2139/ssrn.3297663> Online: https://www.researchgate.net/publication/329931818_Challenges_and_Opportunities_for_Increased_Policy_Recognition_of_Family_and_Child_Health_and_Wellbeing_within_the_USA_and_Internationally

- **Keterbatasan Akses:** Masyarakat di daerah terpencil atau miskin seringkali mengalami kesulitan dalam mengakses kebijakan atau program yang disediakan karena infrastruktur yang tidak memadai atau kurangnya informasi tentang kebijakan tersebut.
- **Kurangnya Keterlibatan Masyarakat:** Untuk kebijakan dan program yang efektif, sangat penting untuk melibatkan keluarga dan komunitas dalam perencanaan dan pelaksanaan program. Tanpa partisipasi aktif dari keluarga, kebijakan atau program bisa gagal mencapai tujuannya.

Kebijakan publik dan program komunitas memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung keluarga untuk mencapai kesejahteraan sosial, ekonomi, dan kesehatan. Kebijakan yang berbasis pada kebutuhan keluarga dan program komunitas yang berfokus pada pemberdayaan dapat menciptakan perubahan yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup keluarga. Namun, keberhasilan kebijakan dan program tersebut sangat bergantung pada keterlibatan aktif keluarga dan masyarakat dalam proses pengambilan keputusan serta implementasinya. Dengan pengelolaan yang baik, kebijakan dan program ini dapat membawa dampak positif yang berkelanjutan bagi keluarga di seluruh dunia.

B. Inisiatif Pemerintah

Inisiatif Pemerintah: Kebijakan untuk Mendidik Orang Tua tentang Pengelolaan Penggunaan Teknologi Anak-anak¹³

Pentingnya kebijakan yang mendidik orang tua tentang pengelolaan penggunaan teknologi anak-anak semakin mendapat perhatian di era digital saat ini. Anak-anak dan remaja semakin terpapar teknologi sejak usia dini, baik melalui perangkat digital seperti ponsel, tablet, dan komputer, maupun melalui platform media sosial dan permainan online. Sebagai hasilnya, peran orang tua dalam mengelola dan memonitor penggunaan teknologi oleh anak-anak menjadi sangat krusial. Pemerintah di berbagai negara

¹³ Unicef, 2018, Policy guide on children and digital connectivity, Policy Lab, Data, JUNE 2018 Research and Policy United Nations Children's Fund 3 United Nations Plaza New York, NY, 10017, USA United Nations Children's Fund (UNICEF) Online: <https://www.unicef.org/esa/media/3141/file/PolicyLab-Guide-DigitalConnectivity-Nov.6.18-lowres.pdf>

telah mengembangkan kebijakan dan inisiatif untuk membantu orang tua mengelola penggunaan teknologi oleh anak-anak mereka secara sehat dan aman.

1. Pengertian Kebijakan untuk Mendidik Orang Tua tentang Pengelolaan Penggunaan Teknologi Anak-anak

Kebijakan ini merujuk pada program atau langkah-langkah yang diambil oleh pemerintah untuk mendukung orang tua dalam mengedukasi mereka tentang cara mengelola penggunaan teknologi di rumah. Tujuan dari kebijakan ini adalah untuk memastikan bahwa teknologi digunakan dengan bijak, memberikan manfaat bagi perkembangan anak, serta menghindari dampak negatif seperti kecanduan teknologi, paparan konten berbahaya, dan gangguan pada interaksi sosial anak.

2. Tujuan Kebijakan

Tujuan utama dari kebijakan ini adalah untuk memberikan orang tua pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengawasi dan membimbing anak-anak mereka dalam menggunakan teknologi dengan cara yang aman, sehat, dan bermanfaat. Tujuan spesifik kebijakan ini meliputi:

- Meningkatkan kesadaran orang tua tentang manfaat dan risiko penggunaan teknologi.
- Mengedukasi orang tua tentang cara membatasi waktu layar (screen time) yang aman dan sehat.
- Memberikan pengetahuan tentang cara melindungi anak-anak dari konten yang berbahaya atau tidak sesuai dengan usia.
- Menumbuhkan keterlibatan orang tua dalam mengatur penggunaan perangkat digital dan aplikasi yang digunakan anak-anak.

3. Pendekatan Kebijakan untuk Pendidikan Orang Tua

Beberapa pendekatan yang digunakan pemerintah untuk mendidik orang tua tentang pengelolaan penggunaan teknologi anak-anak meliputi:

- **Penyuluhan dan Kampanye Pendidikan:** Pemerintah sering meluncurkan kampanye pendidikan untuk memberi tahu orang tua tentang cara mengelola teknologi anak. Kampanye ini bisa berbentuk iklan publik, brosur, seminar, atau program televisi yang menjelaskan dampak teknologi terhadap perkembangan anak dan cara melindungi anak-anak dari risiko.

- **Contoh:** Di Amerika Serikat, kampanye **"Screen-Free Week"** yang disponsori oleh **Campaign for a Commercial-Free Childhood** mengajak orang tua untuk mengurangi penggunaan perangkat digital oleh anak-anak mereka selama seminggu penuh dan berfokus pada aktivitas non-digital yang memperkuat interaksi keluarga.¹⁴
- **Pelatihan dan Workshop untuk Orang Tua:** Program pelatihan yang menasar orang tua dengan memberi mereka pemahaman tentang penggunaan teknologi yang bijak. Program ini dapat diselenggarakan oleh sekolah, pusat komunitas, atau organisasi non-pemerintah yang bekerja sama dengan pemerintah.
 - **Contoh:** Program **"Digital Parenting Workshops"** yang diadakan oleh pemerintah Inggris dalam kemitraan dengan sekolah-sekolah lokal. Dalam program ini, orang tua diajarkan cara memantau penggunaan media sosial anak, cara melaporkan perilaku online yang mencurigakan, dan cara menghindari kecanduan teknologi.¹⁵
- **Penerbitan Panduan dan Sumber Daya Edukasi:** Pemerintah dapat menerbitkan panduan atau buku manual yang memberikan informasi kepada orang tua mengenai cara menetapkan batasan waktu layar yang sehat, aplikasi apa saja yang cocok untuk anak-anak, serta tips tentang komunikasi terbuka dengan anak mengenai penggunaan teknologi.
 - **Contoh:** Di Australia, pemerintah menerbitkan panduan **"Parenting and Technology"**¹⁶, yang berisi saran praktis tentang bagaimana

¹⁴ ORGANIZER'S KIT, 2017, Free- screen- week, presented by Campaign for a Commercial-Free Childhood www.screenfree.org Online: <https://gethealthyclarkcounty.org/wp-content/uploads/2017/08/tv-free-screen-free-toolkit.pdf>

¹⁵ The Digital Parenting Community.2018, Join the private membership group Digital Parenting Champions. www.digitalparentingcoach.com Online: https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts-production/sites/24278/themes/387441/downloads/gDwFNZ8QRCIB3O3gTOOw_workshop_for_parents_2_.pdf

¹⁶ Parenting Research Centre, 2024, Parenting Today in Victoria: Parental Use of Technology, Research Brief Online: https://www.parentingrc.org.au/wp-content/uploads/2024/10/ResearchBrief_ParentalUseofTechnology.pdf

orang tua dapat berinteraksi dengan anak-anak mereka mengenai penggunaan perangkat digital dan media sosial.

- **Kemitraan dengan Perusahaan Teknologi:** Beberapa kebijakan melibatkan perusahaan teknologi untuk membantu orang tua dalam mengontrol dan memantau penggunaan teknologi oleh anak-anak mereka. Ini bisa termasuk pengaturan kontrol orang tua dalam perangkat, perangkat lunak pemantauan, serta fitur keamanan yang mudah digunakan.
 - **Contoh:** Program yang diluncurkan oleh **Google** dan **Apple** yang menyediakan fitur kontrol orang tua di perangkat mereka, seperti Google Family Link atau Apple Screen Time. Fitur ini memungkinkan orang tua untuk memonitor penggunaan aplikasi anak, mengatur batasan waktu layar, dan mengontrol jenis konten yang dapat diakses.

4. Contoh Kebijakan Pemerintah yang Mendukung Pengelolaan Teknologi oleh Orang Tua

- **Kebijakan Pemerintah Finlandia:** Pemerintah Finlandia memiliki pendekatan holistik dalam mendidik orang tua tentang penggunaan teknologi untuk anak-anak.¹⁷ Finlandia menekankan pentingnya mendidik orang tua untuk menjadi model yang baik dalam penggunaan teknologi dan mendukung anak-anak untuk menggunakan teknologi secara produktif. Pemerintah meluncurkan pelatihan untuk orang tua di sekolah-sekolah dasar mengenai cara mendampingi anak dalam penggunaan perangkat digital dan aplikasi, serta menghindari kecanduan teknologi.
- **Kebijakan Pemerintah Indonesia:** Di Indonesia, pemerintah melalui **Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo)** meluncurkan berbagai inisiatif untuk mendidik orang tua dan masyarakat tentang pentingnya pengelolaan penggunaan teknologi oleh anak-anak. Salah satu programnya

¹⁷ Anne-Mari Kuusimäki, 2021, The views of Finnish parents and teachers on digital communication in the home-school partnership, To be presented, with the permission of the Faculty of Educational Sciences of the University of Helsinki, for public discussion in the Auditorium Porthania PIII, Yliopistonkatu 3, on Saturday February 5th, 2022 at 10 o'clock. Helsinki 2021, Helsinki Studies in Education, number 132 Online: <https://helda.helsinki.fi/bitstreams/1b883d25-9476-40c2-81f7-7643d08a603d/download>

adalah "**Literasi Digital**"¹⁸ yang bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada orang tua tentang cara memanfaatkan teknologi secara aman dan efektif serta mencegah anak-anak mengakses konten yang berbahaya.

- **Kebijakan Pemerintah Belanda:** Pemerintah Belanda memiliki kebijakan "**Mediawijsheid**"¹⁹(Literasi Media), yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan orang tua dalam mendidik anak tentang penggunaan media yang bertanggung jawab dan bijak. Program ini mencakup kursus untuk orang tua mengenai cara mengelola waktu layar anak, memilih aplikasi yang sesuai dengan usia, serta melibatkan anak dalam percakapan tentang dunia digital.

5. Tantangan dalam Implementasi Kebijakan

- **Kurangnya Akses ke Teknologi:** Beberapa orang tua mungkin tidak memiliki akses ke perangkat teknologi atau internet, yang membuat mereka kesulitan untuk mengikuti pelatihan atau memantau penggunaan teknologi anak mereka dengan efektif.
- **Perbedaan Pemahaman dan Sikap Orang Tua:** Orang tua memiliki tingkat pemahaman dan keterampilan yang berbeda dalam menggunakan teknologi. Beberapa orang tua mungkin kurang terampil dalam menggunakan perangkat digital, yang membuat mereka kesulitan untuk memantau anak-anak mereka.
- **Perkembangan Teknologi yang Cepat:** Teknologi dan aplikasi baru berkembang dengan cepat, sehingga sulit bagi kebijakan pemerintah untuk mengikuti perkembangan ini dan menyediakan informasi yang selalu terbaru untuk orang tua.

Kebijakan yang mendidik orang tua tentang pengelolaan penggunaan teknologi anak-anak sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara manfaat teknologi dan dampak negatif yang mungkin ditimbulkan. Pemerintah

¹⁸ Kominfo, 2022, Status Literasi Digital di Indonesia 2022 Online:

https://aptika.kominfo.go.id/wp-content/uploads/2023/02/Report_Nasional_2022_FA_3101.pdf

¹⁹ Netwerk Mediawijsheid, 2021, The Dutch Media Literacy Competency Model 2021, Co-financed by the Connecting Europe Facility of the European Union Online: www.mediawijzer.net and www.mediawijsheid.nl Online: <https://netwerkmmediawijsheid.nl/wp-content/uploads/2021/11/The-Dutch-Media-Literacy-Competency-Model-2021.pdf>

memiliki peran vital dalam menyelenggarakan inisiatif yang memberikan orang tua alat dan pengetahuan yang diperlukan untuk membimbing anak-anak mereka dalam dunia digital. Melalui penyuluhan, pelatihan, dan kemitraan dengan perusahaan teknologi, orang tua dapat diberdayakan untuk mengambil peran aktif dalam pengelolaan penggunaan teknologi yang aman, sehat, dan bermanfaat bagi anak-anak mereka.

C. Lokakarya Komunitas

Lokakarya Komunitas: Menyelenggarakan Acara tentang Kebiasaan Digital yang Sehat²⁰

Lokakarya komunitas tentang kebiasaan digital yang sehat merupakan acara yang diselenggarakan dengan tujuan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang bagaimana menggunakan teknologi dan perangkat digital dengan bijak. Dalam dunia yang semakin tergantung pada teknologi digital, penting bagi individu, keluarga, dan komunitas untuk memahami bagaimana menjaga keseimbangan antara manfaat dan potensi risiko dari penggunaan teknologi, seperti kecanduan digital, gangguan kesehatan mental, dan masalah privasi. Lokakarya ini dirancang untuk membantu peserta memahami dan mengembangkan kebiasaan digital yang sehat.

1. Tujuan Lokakarya tentang Kebiasaan Digital yang Sehat²¹

Lokakarya ini bertujuan untuk:

- Memberikan pemahaman kepada peserta tentang dampak positif dan negatif dari teknologi digital.
- Mengajarkan cara-cara menjaga keseimbangan dalam penggunaan perangkat digital.
- Mendorong pengembangan kebiasaan sehat dalam berinteraksi dengan teknologi, seperti penggunaan

²⁰ Jonna Häkklä, Ashley Colley, Virve Inget, Mira Alhonsuo, 2015, Exploring Digital Service Concepts for Healthy Lifestyles, Conference: International Conference of Design, User Experience, and Usability August 2015 Lecture Notes in Computer Science DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-20886-2_44 Online: https://www.researchgate.net/publication/300638241_Exploring_Digital_Service_Concepts_for_Healthy_Lifestyles

²¹ Lessons from the Field -2023, Promoting Whole Student Health Through Safe Digital Habits Wednesday, November 8, 2023 | 3:00 – 4:30 PM ET Online: https://safesupportivelearning.ed.gov/sites/default/files/2023-11/20231109%20LftF53_Transcript.pdf

media sosial yang bijak, mengelola waktu layar, dan menjaga privasi online.

- Memberikan keterampilan praktis untuk menghindari kecanduan digital dan efek buruk lainnya yang berkaitan dengan penggunaan berlebihan teknologi.

2. Komponen Utama Lokakarya

Lokakarya tentang kebiasaan digital yang sehat meliputi beberapa komponen penting, antara lain:

- **Pengenalan Tentang Teknologi dan Dampaknya:** Menyediakan informasi mengenai berbagai jenis teknologi dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, termasuk kesehatan fisik dan mental. Peserta diberi wawasan tentang cara teknologi memengaruhi hubungan sosial, produktivitas, dan kualitas hidup mereka.
 - **Contoh:** Sebuah lokakarya dapat dimulai dengan presentasi mengenai statistik penggunaan media sosial yang berlebihan dan bagaimana hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kecemasan pada remaja.
- **Pemahaman tentang Waktu Layar dan Keseimbangan:** Menyediakan panduan untuk mengelola waktu layar secara sehat, seperti menetapkan batasan waktu yang wajar untuk penggunaan perangkat digital dan memberikan contoh konkret tentang bagaimana keseimbangan antara aktivitas online dan offline dapat meningkatkan kualitas hidup.
 - **Contoh:** Lokakarya dapat mencakup sesi interaktif yang mengajarkan orang tua cara menetapkan batasan waktu layar untuk anak-anak mereka dan memberikan contoh tentang aktivitas fisik atau kegiatan sosial yang sebaiknya dilakukan sebagai alternatif penggunaan gadget.
- **Pengelolaan Media Sosial yang Sehat:** Membahas cara-cara untuk menggunakan media sosial dengan bijak, termasuk cara menghindari perbandingan sosial yang negatif, mengelola komentar atau interaksi online yang dapat menurunkan harga diri, dan mengenali perilaku adiktif yang berkaitan dengan media sosial.
 - **Contoh:** Sebuah lokakarya dapat mengadakan diskusi kelompok mengenai bagaimana

perasaan seseorang dapat dipengaruhi oleh konten yang mereka lihat di media sosial, dan memberikan tips untuk menghindari "doomscrolling" (scrolling tanpa tujuan yang dapat memperburuk suasana hati).

- **Pendidikan tentang Keamanan Digital dan Privasi:** Memberikan pengetahuan dasar tentang pentingnya menjaga privasi dan keamanan data pribadi di dunia digital. Ini termasuk cara mengelola pengaturan privasi di media sosial, mengenali potensi ancaman seperti phishing, dan memahami kebijakan privasi aplikasi yang digunakan.
 - **Contoh:** Lokakarya bisa mencakup sesi praktis yang mengajarkan orang tua dan anak-anak cara mengatur privasi di platform media sosial seperti Instagram atau Facebook, serta bagaimana melindungi data pribadi dari potensi pencurian identitas.
- **Membangun Kebiasaan Digital yang Positif:** Mendorong peserta untuk mengembangkan kebiasaan positif terkait teknologi, seperti menggunakan teknologi untuk tujuan produktif, mendidik diri sendiri melalui kursus online, atau membangun hubungan yang sehat melalui komunikasi digital.
 - **Contoh:** Sesi ini dapat memperkenalkan peserta pada aplikasi atau situs web yang mendukung pembelajaran dan pengembangan diri, seperti platform pembelajaran online atau aplikasi kebugaran yang dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental.

3. Format Lokakarya

Lokakarya ini dapat dilakukan dengan berbagai format, tergantung pada audiens yang dituju dan tujuan spesifik acara tersebut. Beberapa format yang umum adalah:

- **Sesi Interaktif dan Diskusi Kelompok:** Sesi di mana peserta diajak untuk berbagi pengalaman mereka dalam menggunakan teknologi dan media sosial. Diskusi ini memberi kesempatan untuk memahami bagaimana kebiasaan digital dapat mempengaruhi kehidupan peserta dan mencari solusi bersama.
 - **Contoh:** Dalam sesi ini, peserta dapat diminta untuk berbagi pengalaman tentang bagaimana mereka mengatasi gangguan media sosial atau

aplikasi yang mengganggu produktivitas mereka, dan kemudian bersama-sama mencari cara-cara untuk memperbaikinya.

- **Ceramah atau Presentasi dari Ahli:** Mengundang ahli atau praktisi yang berkompeten dalam bidang kesehatan mental, keamanan digital, atau psikologi untuk memberikan pemahaman tentang dampak teknologi, serta cara-cara untuk mengelola penggunaannya secara sehat.
 - **Contoh:** Psikolog atau ahli kesehatan mental dapat mengisi sesi ceramah dengan menjelaskan bagaimana kecanduan media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, serta memberi tips untuk mengurangi penggunaan yang berlebihan.
- **Workshop Praktis:** Mengadakan sesi praktis di mana peserta dapat belajar langsung tentang pengaturan perangkat mereka, seperti cara mengatur waktu layar atau mengelola pengaturan privasi di aplikasi yang sering digunakan.
 - **Contoh:** Lokakarya ini dapat mencakup sesi hands-on tentang cara mengatur fitur kontrol orang tua di ponsel atau tablet anak-anak, serta memperkenalkan aplikasi yang membantu orang tua memantau penggunaan perangkat anak.

4. Contoh Lokakarya Komunitas tentang Kebiasaan Digital yang Sehat

- **Lokakarya di Sekolah:** Banyak sekolah yang menyelenggarakan lokakarya untuk orang tua dan siswa mengenai penggunaan teknologi yang sehat. Sebagai contoh, sebuah sekolah menengah di Indonesia mungkin mengadakan lokakarya untuk orang tua dan anak-anak mengenai bagaimana mengatur waktu layar, mencegah kecanduan game online, serta menjaga keamanan dan privasi saat berselancar di internet.
- **Lokakarya Komunitas Online:** Di tengah pandemi COVID-19, banyak lokakarya komunitas yang dilakukan secara daring. Sebuah organisasi non-pemerintah dapat mengadakan webinar untuk orang tua mengenai cara mengelola penggunaan teknologi oleh anak-anak di rumah selama pembelajaran jarak

jauh, termasuk penggunaan platform pendidikan online dan aplikasi yang mendukung pembelajaran.

- **Kegiatan Komunitas di Pusat Komunitas:** Banyak pusat komunitas atau balai desa yang menyelenggarakan lokakarya untuk masyarakat tentang bagaimana penggunaan teknologi dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mereka. Lokakarya ini bisa mencakup sesi tentang pentingnya olahraga dan kegiatan sosial offline sebagai alternatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan.

5. Manfaat Lokakarya Kebiasaan Digital yang Sehat

- **Meningkatkan Kesehatan Mental:** Peserta belajar cara mengelola waktu layar mereka dan menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata, yang dapat mengurangi stres dan kecemasan terkait dengan teknologi.
- **Meningkatkan Kesadaran Keamanan Digital:** Peserta memperoleh pengetahuan yang lebih baik tentang cara melindungi data pribadi mereka dan menghindari ancaman dunia maya, seperti penipuan online dan pencurian identitas.
- **Peningkatan Keterampilan Teknologi Positif:** Peserta diajarkan cara menggunakan teknologi secara produktif untuk pembelajaran, pekerjaan, dan komunikasi yang positif.

Lokakarya komunitas tentang kebiasaan digital yang sehat merupakan cara yang efektif untuk memberikan edukasi dan keterampilan kepada individu tentang bagaimana menggunakan teknologi dengan bijak. Dengan pendekatan yang interaktif dan berbasis komunitas, lokakarya ini tidak hanya memberikan pengetahuan tentang risiko dan manfaat teknologi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang dapat meningkatkan kualitas hidup peserta secara keseluruhan.

D. Contoh:

Pusat Komunitas Menawarkan Lokakarya Gratis tentang Pengelolaan Waktu Layar untuk Keluarga dari Berbagai Latar Belakang²²

²² Elizabeth D. Joseph, Chelsea Kracht, Jessica St. Romain, Andrew T. Allen, 2019, Young Children's Screen Time and Physical Activity: Perspectives of Parents and Early Care and Education Center Providers SAGE Publications Inc Global Pediatric Health July 20196(246):2333794X1986585 DOI: <https://doi.org/10.1177/2333794X19865856> Online:

Lokakarya yang diselenggarakan oleh pusat komunitas tentang pengelolaan waktu layar adalah sebuah contoh inisiatif yang bertujuan untuk membantu individu dan keluarga mengelola penggunaan perangkat digital mereka dengan cara yang sehat. Lokakarya ini menarik peserta dari berbagai latar belakang dan memberikan informasi serta keterampilan praktis untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kehidupan nyata, khususnya dalam konteks keluarga.

1. Tujuan Lokakarya Pengelolaan Waktu Layar

Lokakarya ini bertujuan untuk:

- **Memberikan edukasi** tentang dampak positif dan negatif dari penggunaan teknologi, terutama terkait dengan waktu layar yang berlebihan.
- **Mengajarkan teknik dan strategi** untuk mengelola penggunaan perangkat digital, terutama bagi keluarga dengan anak-anak yang lebih muda.
- **Memberikan panduan praktis** untuk menciptakan rutinitas yang seimbang antara waktu layar dan aktivitas fisik atau sosial di luar dunia digital.
- **Menumbuhkan kesadaran** mengenai pentingnya interaksi sosial yang sehat dalam keluarga dan menjaga kualitas hubungan keluarga meskipun berada di era digital.

2. Konsep Lokakarya: Pengelolaan Waktu Layar yang Sehat

Lokakarya ini melibatkan berbagai pendekatan untuk membantu peserta memahami pentingnya mengelola waktu layar dengan bijak. Pusat komunitas dapat menyusun acara ini dengan berbagai sesi untuk menarik peserta dari latar belakang yang berbeda:

- **Pengenalan tentang Waktu Layar dan Kesehatan:** Pada sesi pembukaan, fasilitator memberikan informasi tentang apa itu waktu layar dan bagaimana hal itu memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Waktu layar berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti gangguan tidur, stres, kecemasan, gangguan pada penglihatan, serta dampak sosial seperti penurunan kualitas hubungan keluarga.

https://www.researchgate.net/publication/334660966_Young_Children's_Screen_Time_and_Physical_Activity_Perspectives_of_Parents_and_Early_Care_and_Education_Center_Providers

- **Contoh:** Fasilitator menunjukkan statistik tentang berapa lama anak-anak menghabiskan waktu di depan layar dan bagaimana hal itu berkaitan dengan penurunan kualitas tidur atau meningkatnya risiko obesitas.
- **Teknik Pengelolaan Waktu Layar:** Fasilitator mengajarkan teknik untuk mengelola waktu layar, seperti membuat jadwal harian untuk anak-anak dan orang dewasa, menetapkan batasan waktu untuk penggunaan ponsel atau komputer, serta mengenali tanda-tanda kecanduan digital.
 - **Contoh:** Dalam sesi ini, keluarga diajarkan untuk menetapkan aturan seperti "no screen time selama makan malam" atau "tidak ada perangkat digital setelah jam 8 malam," dengan tujuan menciptakan ruang untuk berinteraksi secara langsung.
- **Alternatif Kegiatan Fisik dan Sosial:** Fasilitator memberikan berbagai saran untuk menggantikan waktu layar dengan aktivitas fisik dan sosial yang dapat meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan ini bisa berupa olahraga, bermain di luar rumah, atau berkumpul bersama keluarga untuk kegiatan kreatif.
 - **Contoh:** Lokakarya ini mengajarkan keluarga bagaimana merencanakan hari tanpa gadget, seperti bermain board game bersama, bersepeda di taman, atau memasak makanan bersama. Fasilitator mungkin mengajak keluarga untuk berpartisipasi dalam latihan peregangan atau senam bersama.
- **Menggunakan Aplikasi untuk Memantau Waktu Layar:** Di sesi ini, peserta diberikan pemahaman tentang berbagai aplikasi atau fitur perangkat yang dapat membantu mereka memantau penggunaan waktu layar mereka. Aplikasi ini bisa termasuk pengaturan waktu layar pada perangkat, aplikasi pelacakan penggunaan aplikasi, dan aplikasi untuk mengatur waktu tidur yang lebih baik.
 - **Contoh:** Fasilitator mungkin menunjukkan aplikasi seperti "Screen Time" di iPhone atau "Digital Wellbeing" di Android yang dapat digunakan untuk melacak dan membatasi penggunaan perangkat. Aplikasi ini memungkinkan orang tua untuk memantau

waktu layar anak-anak mereka dan memberi peringatan jika penggunaan perangkat melebihi batas yang telah ditentukan.

3. Pendekatan yang Inklusif untuk Keluarga dari Berbagai Latar Belakang

Salah satu kekuatan utama dari lokakarya ini adalah upaya untuk menarik keluarga dari berbagai latar belakang, baik sosial, ekonomi, maupun budaya. Berikut adalah beberapa cara untuk memastikan bahwa acara ini inklusif:

- **Penggunaan Bahasa yang Mudah Dipahami:** Fasilitator harus menggunakan bahasa yang sederhana dan jelas agar informasi dapat dipahami oleh orang tua dari berbagai tingkat pendidikan dan latar belakang. Hal ini juga melibatkan penyediaan materi dalam berbagai bahasa jika komunitas memiliki anggota yang beragam dalam bahasa ibu mereka.
 - **Contoh:** Di pusat komunitas yang memiliki populasi keluarga dari latar belakang multikultural, materi mungkin disediakan dalam bahasa lokal dan bahasa lainnya, seperti bahasa Inggris atau bahasa daerah.
- **Menyesuaikan Kebutuhan Keluarga dengan Berbagai Usia:** Lokakarya dapat diadaptasi untuk peserta dari berbagai usia, dengan memperkenalkan topik-topik yang relevan untuk anak-anak, remaja, dan orang tua. Sesi yang terpisah untuk orang tua dan anak-anak bisa membantu memberikan wawasan lebih mendalam mengenai peran setiap anggota keluarga dalam pengelolaan waktu layar.
 - **Contoh:** Untuk anak-anak, lokakarya mungkin mencakup kegiatan praktis seperti permainan yang mengajarkan mereka cara memilih aktivitas non-digital yang menyenangkan. Untuk orang tua, lokakarya bisa memberikan tips tentang bagaimana mendukung anak-anak mereka dalam menetapkan batasan penggunaan perangkat.
- **Fasilitator yang Terlatih dan Berpengalaman:** Lokakarya ini melibatkan fasilitator yang berpengalaman dalam topik kesehatan digital dan memiliki kemampuan untuk menjembatani berbagai perspektif keluarga. Fasilitator ini dapat membantu mengatasi kekhawatiran orang tua, memberikan

nasihat praktis, dan memastikan bahwa informasi yang diberikan relevan dan berguna bagi semua peserta.

- **Contoh:** Seorang psikolog atau ahli kesehatan mental yang memiliki pengalaman bekerja dengan keluarga dapat menjelaskan bagaimana teknologi mempengaruhi hubungan keluarga dan memberikan saran yang sesuai dengan berbagai dinamika keluarga.

4. Format Lokakarya

Lokakarya ini biasanya diselenggarakan dalam format yang menggabungkan teori dengan praktik. Beberapa format yang dapat digunakan meliputi:

- **Sesi Ceramah:** Fasilitator memberikan pemahaman dasar mengenai dampak waktu layar berlebihan, serta tips dan strategi untuk mengelola penggunaannya.
- **Diskusi Kelompok:** Peserta dibagi dalam kelompok-kelompok kecil untuk berdiskusi tentang tantangan yang mereka hadapi terkait waktu layar dan bagaimana mereka mengatasi masalah tersebut di rumah mereka.
- **Kegiatan Praktis:** Mengajarkan keterampilan nyata, seperti mengatur perangkat untuk membatasi waktu layar, memonitor penggunaan aplikasi, atau merencanakan kegiatan keluarga non-digital.
- **Sesi Tanya Jawab:** Memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan langsung kepada fasilitator dan berbagi pengalaman pribadi mereka.

5. Hasil yang Diharapkan dari Lokakarya

Lokakarya ini bertujuan untuk mencapai beberapa hasil positif bagi peserta, antara lain:

- **Peningkatan Kesadaran:** Peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan dan hubungan sosial mereka.
- **Perubahan Perilaku:** Keluarga mulai menerapkan rutinitas sehat terkait dengan penggunaan perangkat digital, dengan mengatur waktu layar dan mencari alternatif untuk kegiatan digital.
- **Peningkatan Hubungan Keluarga:** Dengan berkurangnya penggunaan teknologi yang berlebihan, waktu yang dihabiskan bersama keluarga menjadi

lebih berkualitas, meningkatkan ikatan antaranggota keluarga.

Lokakarya pengelolaan waktu layar yang diselenggarakan oleh pusat komunitas adalah contoh penting dari inisiatif yang bertujuan untuk menciptakan perubahan positif dalam masyarakat. Dengan menarik keluarga dari berbagai latar belakang, lokakarya ini tidak hanya memberi manfaat bagi individu dalam hal pengelolaan teknologi tetapi juga mendukung pembangunan hubungan yang lebih sehat di dalam keluarga, menciptakan keseimbangan yang lebih baik antara dunia digital dan dunia nyata.

E. Kesimpulan Kebijakan dan Keterlibatan Komunitas dalam Mendukung Keluarga

Kebijakan publik dan program komunitas memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk kehidupan keluarga, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam era modern yang penuh dengan perubahan sosial, teknologi, dan tantangan ekonomi, peran kebijakan yang baik dan keterlibatan komunitas dalam mendukung keluarga tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah, tetapi juga seluruh elemen masyarakat. Keluarga sebagai unit dasar dalam masyarakat membutuhkan kebijakan yang mendukung kesejahteraan mereka agar dapat menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Kebijakan publik yang pro-keluarga dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk menyediakan perlindungan, pemberdayaan, dan sumber daya yang diperlukan bagi keluarga dalam menjalani kehidupan yang lebih baik. Kebijakan ini harus didesain untuk menjawab berbagai tantangan yang dihadapi keluarga, mulai dari masalah ekonomi, pendidikan, kesehatan, hingga kesejahteraan sosial. Misalnya, kebijakan mengenai tunjangan keluarga, cuti melahirkan, dan pendidikan anak-anak adalah beberapa contoh kebijakan yang dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan keluarga. Namun, selain kebijakan di tingkat pemerintahan, keterlibatan komunitas juga memiliki peran yang tidak kalah penting.

Komunitas sebagai wadah tempat individu dan keluarga berinteraksi memiliki potensi besar untuk

mendukung kebijakan publik dengan menciptakan lingkungan yang sehat, aman, dan mendukung bagi keluarga. Program-program berbasis komunitas yang melibatkan keluarga dalam pengambilan keputusan dan mendidik mereka tentang cara-cara hidup sehat, pengelolaan keuangan, serta keterampilan sosial dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Keterlibatan komunitas dalam kebijakan keluarga dapat memperkuat jaringan sosial yang diperlukan oleh keluarga untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan mereka.

Salah satu contoh yang menonjol adalah **kebijakan yang mendorong pengelolaan waktu layar yang sehat bagi anak-anak**. Dengan pesatnya perkembangan teknologi, anak-anak semakin terpapar pada perangkat digital yang berisiko mengganggu perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Kebijakan yang mengatur penggunaan teknologi oleh anak-anak, yang dilengkapi dengan program komunitas seperti lokakarya untuk orang tua dan anak-anak tentang pengelolaan waktu layar, memberikan solusi yang komprehensif. Program semacam ini tidak hanya membantu keluarga untuk memahami bahaya penggunaan perangkat digital yang berlebihan, tetapi juga memberikan mereka keterampilan praktis untuk menciptakan keseimbangan yang lebih baik antara dunia digital dan dunia nyata.

Pemerintah melalui kebijakan yang tepat juga dapat mengadakan program pemberdayaan ekonomi bagi keluarga berpendapatan rendah atau keluarga yang tinggal di daerah-daerah terpinggirkan. Misalnya, melalui program bantuan langsung tunai (BLT) yang bisa digunakan untuk mendukung kebutuhan dasar keluarga atau program pelatihan keterampilan yang membantu anggota keluarga memperoleh keterampilan baru untuk meningkatkan peluang pekerjaan mereka. Program semacam ini dapat membantu keluarga yang mengalami kesulitan ekonomi untuk keluar dari siklus kemiskinan dan membangun kehidupan yang lebih sejahtera. Selain itu, kebijakan yang mendukung pendidikan anak dan kesejahteraan keluarga memiliki dampak jangka panjang yang luar biasa. Program pendidikan yang memastikan akses yang setara bagi anak-anak dari berbagai latar belakang, terutama di daerah yang terisolasi, dapat membuka peluang bagi mereka untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik

dan mengurangi kesenjangan sosial. Kebijakan ini juga melibatkan komunitas lokal dalam mendukung anak-anak untuk meraih pendidikan yang lebih baik, dengan menyediakan fasilitas belajar yang memadai, program beasiswa, dan dukungan pendidikan berbasis teknologi.

Keterlibatan komunitas dalam mendukung keluarga

juga sangat penting dalam memperkuat jaringan sosial dan solidaritas antar anggota masyarakat. Misalnya, program-program berbasis komunitas yang berfokus pada penyuluhan kesehatan, seperti pengelolaan gizi keluarga, pencegahan penyakit, dan kesehatan mental, dapat memberikan dampak langsung terhadap kesejahteraan keluarga. Dengan melibatkan anggota komunitas dalam pendidikan kesehatan dan memberi mereka pengetahuan yang diperlukan, keluarga dapat lebih siap untuk mengatasi tantangan kesehatan yang dihadapi, baik itu penyakit menular maupun penyakit tidak menular.

Dalam konteks perubahan sosial yang sangat cepat, kebijakan dan program komunitas juga harus dapat beradaptasi dengan kebutuhan dan perubahan dinamika keluarga. Keluarga masa kini semakin beragam, dengan struktur yang tidak lagi terbatas pada keluarga inti, tetapi mencakup keluarga yang lebih luas, seperti keluarga dengan orang tua tunggal, keluarga multigenerasi, dan keluarga dengan kebutuhan khusus. Kebijakan dan program komunitas yang efektif harus mampu mengakomodasi keberagaman ini, memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan spesifik masing-masing keluarga.

Peran penting kebijakan dan keterlibatan komunitas

juga terlihat dalam upaya mengurangi kekerasan dalam rumah tangga dan memperkuat perlindungan anak. Kebijakan yang mendukung perlindungan anak dan pemberdayaan perempuan harus dilengkapi dengan program-program yang melibatkan komunitas dalam melawan kekerasan dan memberikan dukungan kepada korban. Dengan melibatkan masyarakat dalam pencegahan kekerasan dalam rumah tangga, memberikan pelatihan kepada para pemimpin komunitas untuk mendeteksi tanda-tanda kekerasan, serta menyediakan tempat aman bagi korban, kebijakan dan program komunitas dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman bagi keluarga.

Namun, untuk menciptakan kebijakan dan program komunitas yang efektif, kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta sangatlah penting. **Pemerintah harus memastikan bahwa kebijakan yang dihasilkan tidak hanya berbasis pada teori, tetapi juga berdasarkan pada pengalaman nyata di lapangan dan kebutuhan masyarakat.** Di sisi lain, keterlibatan masyarakat dalam merumuskan kebijakan dan menjalankan program komunitas sangat penting untuk memastikan bahwa kebijakan yang ada relevan dan dapat diterima oleh semua pihak. Kolaborasi ini memungkinkan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai tantangan yang dihadapi keluarga, serta solusi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan mereka.

Dalam kesimpulannya, **kebijakan publik dan program komunitas memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung keluarga.** Kebijakan yang berpihak pada keluarga, serta program berbasis komunitas yang melibatkan seluruh anggota masyarakat, dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan dan perkembangan keluarga. Melalui pendekatan yang holistik dan berbasis pada kebutuhan keluarga, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera, harmonis, dan berdaya saing. Oleh karena itu, kebijakan publik yang tepat dan keterlibatan komunitas yang aktif harus menjadi bagian integral dari upaya kita untuk mendukung keluarga, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada pembangunan sosial, ekonomi, dan budaya di tingkat nasional.

Daftar Pustaka

- Anne-Mari Kuusimäki, 2021, The views of Finnish parents and teachers on digital communication in the home-school partnership, To be presented, with the permission of the Faculty of Educational Sciences of the University of Helsinki, for public discussion in the Auditorium Porthania PIII, Yliopistonkatu 3, on Saturday February 5th, 2022 at 10 o'clock. Helsinki 2021, Helsinki Studies in Education, number 132 Online: <https://helda.helsinki.fi/bitstreams/1b883d25-9476-40c2-81f7-7643d08a603d/download>
- Arthur Stukas, Michelle R. Dunlap, 2002, Community Involvement: Theoretical Approaches and Educational Initiatives, September 2002 Journal of Social Issues 58(3):411 – 427 DOI: <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00268> Online: https://www.researchgate.net/publication/227853461_Community_Involvement_Theoretical_Approaches_and_Educational_Initiatives

- Chima Abimbola Eden, Onyebuchi Nneamaka Chisom, Idowu Sulaimon Adeniyi, 2024, PARENT AND COMMUNITY INVOLVEMENT IN EDUCATION: STRENGTHENING PARTNERSHIPS FOR SOCIAL IMPROVEMENT, March 2024 International Journal of Applied Research in Social Sciences 6(3):372-382 DOI: <https://doi.org/10.51594/ijarss.v6i3.894> Online: https://www.researchgate.net/publication/379041448_PARENT_AND_COMMUNITY_INVOLVEMENT_IN_EDUCATION_STRENGTHENING_PA_RTNERSHIPS_FOR_SOCIAL_IMPROVEMENT
- Community Engagement Policy – 2021, Nillumbik Shire Council office at Civic Drive, Greensborough Online: https://hdp-au-prod-app-nil-participate-files.s3.ap-southeast-2.amazonaws.com/6816/1413/8142/Community_Engagement_Policy_-_Nillumbik_Shire_Council_-_2021_Digital.pdf
- Craig Cormick, 2010, The Challenges of Community Engagement, December 2010 NanoEthics 4(3):229-231, DOI: <https://doi.org/10.1007/s11569-010-0102-y> SourcePubMed Online https://www.researchgate.net/publication/49777622_The_Challenges_of_Community_Engagement
- Didik Iskandar, 2021, Etika Kebijakan Publik Pada Program Keluarga Harapan di Kota Palopo Jurnal Birokrasi & Pemerintahan Daerah Volume 3. No. 3 November 2021 online: <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/ministrate/article/download/15132/pdf>
- Elizabeth D. Joseph, Chelsea Kracht, Jessica St. Romain, Andrew T. Allen, 2019, Young Children's Screen Time and Physical Activity: Perspectives of Parents and Early Care and Education Center Providers SAGE Publications Inc Global Pediatric Health July 2019 6(246):2333794X1986585 DOI: <https://doi.org/10.1177/2333794X19865856> Online: https://www.researchgate.net/publication/334660966_Young_Children's_Screen_Time_and_Physical_Activity_Perspectives_of_Parents_and_Early_Care_and_Education_Center_Providers
- Jacek Kotus, Tomasz Sowada, 2017, Behavioural model of collaborative urban management: extending the concept of Arnstein's ladder, Institute of Socio-Economic Geography and Spatial Management, Department of Human Spatial Behaviour, Adam Mickiewicz University, ul. Krygowskiego 10, 61-680 Poznań, Poland <http://dx.doi.org/10.1016/j.cities.2017.02.009> 0264-2751/ © 2017 Elsevier Ltd. All rights reserved. Contents lists available at ScienceDirect Cities journal homepage: www.elsevier.com/locate/cities
- Jonna Häkkinen, Ashley Colley, Virve Inget, Mira Alhonsuo, 2015, Exploring Digital Service Concepts for Healthy Lifestyles, Conference: International Conference of Design, User Experience, and Usability August 2015 Lecture Notes in Computer Science DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-20886-2_44 Online: https://www.researchgate.net/publication/300638241_Exploring_Digital_Service_Concepts_for_Healthy_Lifestyles
- Kominfo, 2022, Status Literasi Digital di Indonesia 2022 Online: https://aptika.kominfo.go.id/wp-content/uploads/2023/02/Report_Nasional_2022_FA_3101.pdf
- Lessons from the Field -2023, Promoting Whole Student Health Through Safe Digital Habits Wednesday, November 8, 2023 | 3:00 – 4:30 PM ET Online:

- https://safesupportivelearning.ed.gov/sites/default/files/2023-11/20231109%20LftF53_Transcript.pdf
- Moch. Yaziidul Khoiri, dkk. , 2023, Peran Keluarga dan Masyarakat dalam Pendidikan P-ISSN: 2809-4506 E-ISSN: 2809-1264 <https://ejournal.staida-krempyang.ac.id/index.php/CERMIN> CERMIN JURNAL Vol. 2 No. 2 Mei 2023, MANAJEMEN DAN PENDIDIKAN BERSASTRA RUSANTARA <https://ejournal.staid> Online: <https://ejournal.staidapondokkrempyang.ac.id/index.php/cjomp/article/download/296/336/1491>
- Mohideenbawa Riswan, Bushra Beegom, 2021, Participatory Approach for Community Development: Conceptual Analysis November 2021 In book: COVID 19 PANDEMIC AND SOCIO ECONOMIC ISSUES: AN EXPERIENCE OF SRI LANKA. (pp.136-146)Publisher: Faculty of Arts and Culture, South Eastern University of Sri Lanka: Department of Economics and Statistics Online: https://www.researchgate.net/publication/356694482_Participatory_Approach_for_Community_Development_Conceptual_Analysis
- Muhammad M. Zain Al-Dien, 2009, Education for Street Children in Egypt: The Role of Hope Village Society, January 2009 Online: https://www.researchgate.net/publication/377266462_Education_for_Street_Children_in_Egypt_The_Role_of_Hope_Village_Society
- Network Mediawijsheid, 2021, The Dutch Media Literacy Competency Model 2021, Co-financed by the Connecting Europe Facility of the European Union Online: www.mediawijzer.net and www.mediawijsheid.nl Online: <https://netwerkmmediawijsheid.nl/wp-content/uploads/2021/11/The-Dutch-Media-Literacy-Competency-Model-2021.pdf>
- ORGANIZER'S KIT, 2017, Free- screen- week, presented by Campaign for a Commercial-Free Childhood www.screenfree.org Online: <https://gethealthyclarkcounty.org/wp-content/uploads/2017/08/tv-free-screen-free-toolkit.pdf>
- Pamela Abbott, Lucia D'Ambruoso, 2018, Challenges and Opportunities for Increased Policy Recognition of Family and Child Health and Wellbeing within the USA and Internationally, January 2018 SSRN Electronic Journal, DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.3297663> Online: https://www.researchgate.net/publication/329931818_Challenges_and_Opportunities_for_Increased_Policy_Recognition_of_Family_and_Child_Health_and_Wellbeing_within_the_USA_and_Internationally
- Parenting Research Centre, 2024, Parenting Today in Victoria: Parental Use of Technology, Research Brief Online: https://www.parentingrc.org.au/wp-content/uploads/2024/10/ResearchBrief_ParentalUseofTechnology.pdf
- Syamsu Rijal, 2023, The Importance of Community Involvement in Public Management Planning and Decision-Making Processes, August 2023 Journal of Contemporary Administration and Management (ADMAN) 1(2):84-92 DOI: <https://doi.org/10.61100/adman.v1i2.27> Online: https://www.researchgate.net/publication/373103483_The_Importance_of_Community_Involvement_in_Public_Management_Planning_and_Decision-Making_Processes
- The Digital Parenting Community. 2018, Join the private membership group Digital Parenting Champions. www.digitalparentingcoach.com Online: <https://s3.amazonaws.com/kajabi-storefronts->

production/sites/24278/themes/387441/downloads/gDwFNZ8QRCIB3Q3gTQOw_workshop_for_parents_2_.pdf

- The National Family Council, 2014, Family for Life, Singaporean Online: https://familiesforlife.sg/pages/homepage?utm_source=google&utm_medium=sem&utm_campaign=fflgeneric-sem&qad_source=1&gclid=Cj0KCQiAs5i8BhDmARIsAGE4xHxytMXdvJQr6zV4i-r8Vqb_O7a4ZdZzOSbZd4GgCJrZVixYQ-EqA7AaAtRgEALw_wcB
- Unicef, 2018, Policy guide on children and digital connectivity, Policy Lab, Data, JUNE 2018 Research and Policy United Nations Children's Fund 3 United Nations Plaza New York, NY, 10017, USA United Nations Children's Fund (UNICEF) Online: <https://www.unicef.org/esa/media/3141/file/PolicyLab-Guide-DigitalConnectivity-Nov.6.18-lowres.pdf>
- Unicef, 2021, PARTICIPATORY INTEGRATED COMMUNITY-BASED APPROACH Development of the approach & process in Niger and Mauritania, November 2021 Online: <https://www.unicef.org/wca/media/8371/file/Participatory%20integrated%20community-based%20approach.pdf>

BAB 10

MASA DEPAN KONSELING KELUARGA

Arah masa depan dalam konseling keluarga berfokus pada adaptasi terhadap perubahan sosial, teknologi, dan perkembangan pemahaman psikologi serta sosial dalam menangani masalah keluarga.¹ Beberapa tren utama yang dapat mempengaruhi konseling keluarga ke depan meliputi teknologi, pendekatan berbasis bukti, serta perubahan dalam dinamika keluarga itu sendiri.

A. Trend dan alat terapi Keluarga²

Berikut adalah penjelasan lebih rinci tentang tren dan alat baru dalam terapi keluarga:

1. Penggunaan Teknologi dalam Terapi Keluarga

Teknologi akan semakin berperan penting dalam praktik konseling keluarga. Beberapa inovasi yang diantisipasi adalah:

- **Teleterapi (Online Counseling):** Konseling melalui platform digital memungkinkan klien untuk mendapatkan dukungan tanpa terbatas oleh lokasi geografis. Hal ini memungkinkan akses yang lebih luas untuk keluarga yang tinggal di daerah terpencil

¹ Fred P. Piercy, 2020, The Future of Systemic Family Therapy, What Needs Nurturing and What Does Not, The Handbook of Systemic Family Therapy, Chapter 33, Wiley Online Library, First published: 11 May 2020 DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119438519.ch33>
Online: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9781119438519.ch33>

² Mary Omoboye , Nkechi Emmanuella Eneh , and Mwuese Celestina Titor-Addingi, 2024, Digital communication tools in family therapy: A review of opportunities and challenges for English-Speaking practitioners, World Journal of Advanced Research and Reviews, 2024, 21(02), 1892–1899 Publication history: Received on 15 January 2024; revised on 25 February 2024; accepted on 27 February 2024 Article DOI: <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.21.2.0635> and Journal homepage: <https://wjart.com/>

atau yang sulit mengakses layanan terapi secara langsung.

- **Aplikasi Kesehatan Mental:** Ada peningkatan penggunaan aplikasi yang mendukung terapi keluarga, yang mencakup pelacakan mood, pengelolaan konflik, dan latihan komunikasi.
- **Realitas Virtual (VR) dan Augmented Reality (AR):** Teknologi VR dan AR dapat digunakan untuk mensimulasikan situasi kehidupan nyata, membantu anggota keluarga berlatih keterampilan komunikasi atau menangani konflik dalam lingkungan yang aman dan terkontrol.

Penggunaan Teknologi dalam Terapi Keluarga adalah salah satu tren utama yang sedang berkembang dalam praktik konseling keluarga. Teknologi memungkinkan konseling keluarga untuk lebih fleksibel, terjangkau, dan mudah diakses, serta mendukung peningkatan efisiensi dan efektivitas dalam proses terapi. Berikut adalah penjelasan rinci tentang berbagai aspek penggunaan teknologi dalam terapi keluarga, lengkap dengan contoh dan penjelasannya:

1. Teleterapi (Konseling Daring)

Teleterapi, atau konseling daring, memungkinkan keluarga untuk mendapatkan bantuan psikologis dari jarak jauh melalui platform video, telepon, atau aplikasi pesan instan. Dengan cara ini, terapi tidak terbatas oleh lokasi geografis dan memungkinkan klien untuk tetap terhubung dengan terapis tanpa perlu hadir secara fisik di ruang terapi.³

Contoh:

- **Konseling Melalui Zoom atau Google Meet:** Terapis keluarga dan klien dapat bertemu melalui video call. Platform ini memungkinkan interaksi tatap muka meskipun berada di tempat yang berbeda. Ini sangat berguna bagi keluarga yang tinggal di daerah terpencil atau memiliki

³ Shari Geller (2020): Cultivating online therapeutic presence: strengthening therapeutic relationships in teletherapy sessions, *Counselling Psychology Quarterly*, *Counselling Psychology Quarterly* ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/ccpq20> DOI: <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1787348> © 2020 Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group online: https://www.sharigeller.ca/images/pdfs/Cultivating%20online%20therapeutic%20presence_July2020.pdf

keterbatasan fisik yang membuat mereka sulit untuk bepergian.

- **Konseling Asinkron melalui Email atau Pesan Teks:** Beberapa keluarga mungkin lebih nyaman berbicara dengan terapis melalui pesan teks. Terapis dapat memberikan umpan balik atau panduan berdasarkan komunikasi tertulis, yang memberi fleksibilitas waktu bagi klien.

Keuntungan:

- Akses yang lebih mudah bagi keluarga di lokasi terpencil atau bagi mereka yang memiliki kesulitan mobilitas.
- Kemampuan untuk tetap melanjutkan terapi tanpa gangguan, misalnya selama pandemi atau jika ada perbedaan zona waktu.

Tantangan:

- Mungkin sulit untuk membangun hubungan terapeutik yang kuat secara daring, terutama dengan keluarga yang lebih tua atau yang kurang berpengalaman dengan teknologi.
- Tantangan teknis seperti masalah koneksi internet atau keterbatasan dalam menggunakan platform.

2. Aplikasi Kesehatan Mental

Berbagai aplikasi smartphone kini mendukung konseling keluarga dengan memberikan akses ke alat bantu untuk komunikasi, manajemen emosi, dan pengelolaan stres. Aplikasi ini sering kali berisi modul pembelajaran, latihan untuk mengatasi kecemasan atau stres, serta pelacakan perkembangan keluarga.⁴

Contoh:

- **Calm atau Headspace:** Aplikasi yang membantu mengelola stres dan kecemasan melalui meditasi dan latihan mindfulness. Aplikasi seperti ini dapat digunakan oleh anggota keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mereka sebelum atau setelah sesi terapi.

⁴ Md. Aminul Islam, Naziat Choudhury, 2020, Original Research Article: Mobile Apps for Mental Health: a content analysis, August 2020 Indian Journal of Mental Health 7(3):222 DOI: <https://doi.org/10.30877/IJMH.7.3.2020.222-229> Online: <https://www.researchgate.net/publication/346277429> Original Research Article Mobile Apps for Mental Health a content analysis

- **Talkspace atau BetterHelp:** Aplikasi yang menawarkan terapi daring dengan terapis berlisensi. Pengguna dapat mengirim pesan, video, atau panggilan untuk mendapatkan dukungan yang dibutuhkan kapan saja.

Keuntungan:

- Memberikan dukungan 24/7, memungkinkan keluarga untuk mengakses alat dan sumber daya kapan pun mereka membutuhkannya.
- Dapat digunakan secara mandiri atau dilengkapi dengan sesi terapi formal.

Tantangan:

- Penggunaan aplikasi harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap keluarga, dan mungkin tidak menggantikan peran terapis secara langsung dalam beberapa kasus.
- Beberapa aplikasi mungkin tidak memiliki elemen personalisasi yang mendalam seperti terapi tatap muka.

3. Realitas Virtual (VR) dan Augmented Reality (AR)

Teknologi **Realitas Virtual (VR)** dan **Augmented Reality (AR)** dapat digunakan untuk menciptakan simulasi kehidupan nyata yang membantu anggota keluarga berlatih keterampilan komunikasi atau menangani situasi stres dalam lingkungan yang aman dan terkontrol. VR dan AR dapat menawarkan pengalaman imersif yang memberi kesempatan kepada keluarga untuk berlatih reaksi terhadap situasi tertentu yang dapat meningkatkan hubungan mereka.⁵

Contoh:

- **VR untuk Latihan Komunikasi:** Terapis dapat menggunakan VR untuk mensimulasikan situasi konflik keluarga, di mana anggota keluarga dapat mempraktekkan keterampilan komunikasi mereka. Misalnya, anggota keluarga bisa berlatih

⁵ Sidney L. Shaw, Sophie Oswin, Yue Xi, Fallon Calandriello and Russell Fulmer, 2023, Artificial Intelligence, Virtual Reality, and Augmented Reality in Counseling: Distinctions, Evidence, and Research Considerations, Journal of Technology in Counselor Education and Supervision (ISSN 2692-4129) Special Issue - Volume 4(1): Article Online: <https://digital.sandiego.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1095&context=tcse>

merespons konflik dengan cara yang lebih empatik dan konstruktif.

- **Simulasi Kehidupan Keluarga:** Dengan menggunakan teknologi VR, terapis bisa menciptakan situasi yang menggambarkan dinamika keluarga (misalnya, masalah komunikasi antar anggota keluarga atau perbedaan pendapat), dan membimbing keluarga untuk merespons dengan cara yang lebih sehat.

Keuntungan:

- Pengalaman imersif yang memberikan latihan dalam situasi yang sangat mirip dengan kehidupan nyata.
- Mengurangi ketegangan atau kecemasan yang mungkin timbul dalam percakapan langsung dengan terapis.

Tantangan:

- Memerlukan perangkat keras dan perangkat lunak yang cukup canggih, yang bisa menjadi mahal dan tidak mudah diakses oleh semua keluarga.
- Terapi menggunakan VR dan AR masih dalam tahap pengembangan dan mungkin belum diterima secara luas oleh semua praktisi.

4. Alat Pemantauan Kesehatan Mental (Wearable Devices)

Perangkat wearable, seperti **fitness tracker** atau **smartwatches**, dapat digunakan untuk memantau kesehatan mental dan fisik keluarga secara lebih mendalam. Alat ini bisa melacak variabel seperti kualitas tidur, detak jantung, tingkat stres, atau aktivitas fisik, yang semuanya berhubungan dengan kesejahteraan psikologis.⁶

Contoh:

- **Fitbit atau Apple Watch:** Perangkat ini melacak detak jantung, aktivitas fisik, dan pola tidur, serta dapat memberi umpan balik mengenai tingkat stres atau kelelahan. Terapis dapat meminta

⁶ Teixeira, E.; Fonseca, H.; Diniz-Sousa, F.; Veras, L.; Boppre, G.; Oliveira, J.; Pinto, D.; Alves, A.J.; Barbosa, A.; Mendes, R.; et al., 2021, Wearable Devices for Physical Activity and Healthcare Monitoring in Elderly People: A Critical Review. *Geriatrics* 2021, 6, 38. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6020038> Academic Editor: Phyo Kyaw Myint Received: 28 February 2021 Accepted: 2 April 2021 Published: 7 April 2021 Copyright: © 2021 by the authors. Licensee MDPI, Basel, Switzerland. Online: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8167657/>

keluarga untuk melaporkan data ini dalam sesi terapi untuk membahas faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka.

- **Muse Headband:** Perangkat wearable yang mengukur gelombang otak dan membantu pengguna berlatih meditasi serta mindfulness. Ini bisa membantu keluarga mengelola stres atau kecemasan melalui latihan yang terukur.

Keuntungan:

- Memungkinkan pemantauan langsung terhadap kesejahteraan emosional dan fisik, memberikan data yang lebih objektif untuk digunakan dalam terapi.
- Meningkatkan keterlibatan keluarga dalam mengelola kesehatan mereka secara aktif.

Tantangan:

- Beberapa anggota keluarga mungkin merasa tidak nyaman dengan penggunaan perangkat ini, atau mereka mungkin kurang memahami cara menggunakan data yang diperoleh.
- Data yang diperoleh dari perangkat ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati agar tidak mengarah pada diagnosis yang salah.

5. Chatbot Terapi dan Kecerdasan Buatan (AI)

Penggunaan **Chatbot** atau **kecerdasan buatan (AI)** dalam terapi keluarga semakin berkembang, di mana teknologi ini dapat memberikan bimbingan atau dukungan dasar dalam bentuk percakapan otomatis. Beberapa chatbot bahkan dapat memberikan respon berbasis skrip untuk membantu keluarga mengatasi konflik atau memberikan pengingat tentang tujuan terapi mereka.⁷

Contoh:

- **Woebot:** Sebuah chatbot berbasis AI yang dirancang untuk membantu pengguna mengelola kecemasan, stres, atau depresi dengan menggunakan prinsip-prinsip CBT. Meskipun bukan pengganti terapis, Woebot dapat

⁷ Vibhavi R N, Shruthi B S, Rajashree M Balal, Nayana R K, 2024, AI-Driven Chatbots in Mental Health: Enhancing Emotional Support and Therapy Through Cognitive Behavioural Approaches, GRADIVA REVIEW JOURNAL VOLUME 10 ISSUE 9 2024 September 2024 Online: https://www.researchgate.net/publication/384070102_AI-Driven_Chatbots_in_Mental_Health_Enhancing_Emotional_Support_and_Therapy_Through_Cognitive_Behavioural_Approaches

menawarkan dukungan emosional tambahan dan sumber daya bagi keluarga.

- **Wysa:** Chatbot AI lainnya yang menawarkan percakapan berbasis emosi untuk membantu pengguna mengatasi perasaan dan mengatur kesejahteraan mental mereka.

Keuntungan:

- Dapat memberikan dukungan 24/7 dan menawarkan solusi instan tanpa perlu menunggu sesi terapi.
- Membantu pengguna merasa lebih nyaman berbicara tentang masalah mereka tanpa takut dihakimi.

Tantangan:

- Chatbot dan AI tidak dapat menggantikan interaksi manusia secara penuh dan mungkin tidak dapat menangani masalah yang lebih kompleks.
- Batasan dalam memahami konteks emosional yang lebih mendalam atau nuansa dari situasi keluarga.

Penggunaan teknologi dalam terapi keluarga

membuka berbagai kemungkinan untuk memberikan dukungan yang lebih luas dan fleksibel. Teknologi seperti teleterapi, aplikasi kesehatan mental, VR, alat pemantauan kesehatan, dan chatbot dapat membantu keluarga dalam berbagai cara, baik untuk mengatasi konflik, meningkatkan keterampilan komunikasi, atau menjaga kesejahteraan mental mereka. Meskipun memiliki tantangan tertentu, teknologi ini menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan akses dan efektivitas terapi keluarga di masa depan.

2. Pendekatan Berbasis Bukti

Arah masa depan juga akan melibatkan pendekatan terapi yang lebih berbasis bukti ilmiah. Terapi berbasis bukti berfokus pada metode yang telah terbukti efektif dalam pengobatan masalah keluarga.⁸

⁸ Sarah C. Cook¹ & Ann C. Schwartz¹ & Nadine J. Kaslow, 2017, Evidence-Based Psychotherapy: Advantages and Challenges, *Neurotherapeutics* (2017) 14:537–545 DOI: <https://doi.org/10.1007/s13311-017-0549-4> Published online: 26 June 2017 #TheAmerican

- **Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) untuk Keluarga:** Terapi ini akan lebih berkembang untuk menangani masalah seperti kecemasan, depresi, dan perilaku disfungsi dalam konteks keluarga. Penggunaan teknik CBT dapat membantu keluarga memahami pola pikir dan perilaku yang merugikan, serta mengubah cara mereka berinteraksi.
- **Terapi Sistem Keluarga:** Dalam pendekatan ini, keluarga dilihat sebagai sebuah sistem yang saling terkait, dan perubahan dalam satu anggota dapat mempengaruhi seluruh keluarga. Pendekatan ini akan terus digunakan untuk menangani dinamika relasional dalam keluarga.
- **Terapi Berorientasi Mindfulness:** Teknik mindfulness akan semakin diterapkan untuk membantu keluarga mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hubungan antar anggota keluarga dengan cara yang lebih sadar dan penuh perhatian.

Pendekatan Berbasis Bukti (Evidence-Based Practice atau EBP) dalam terapi keluarga mengacu pada penggunaan metode atau teknik terapi yang didukung oleh penelitian ilmiah dan bukti empiris yang menunjukkan efektivitasnya. Pendekatan ini berfokus pada integrasi pengetahuan yang diperoleh dari penelitian yang teruji, pengalaman klinis terapis, serta preferensi dan kebutuhan keluarga yang datang untuk terapi. Dalam konteks terapi keluarga, pendekatan berbasis bukti memungkinkan para terapis untuk menggunakan intervensi yang sudah terbukti berhasil dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh keluarga, sambil tetap mempertimbangkan konteks dan dinamika keluarga tersebut.

Berikut adalah penjelasan rinci tentang **Pendekatan Berbasis Bukti** dalam terapi keluarga, disertai dengan contoh dan penjelasan terkait.

1. Definisi dan Prinsip Pendekatan Berbasis Bukti

Pendekatan berbasis bukti dalam konteks terapi keluarga menggabungkan tiga elemen utama:

- **Bukti terbaik dari penelitian ilmiah:** Menggunakan hasil penelitian yang terkontrol dan dapat diulang untuk memilih intervensi yang efektif.
- **Pengalaman profesional terapis:** Terapis membawa keahlian klinis mereka untuk menilai situasi dan memilih intervensi yang tepat berdasarkan kebutuhan keluarga.
- **Preferensi dan kebutuhan keluarga:** Mencakup perasaan dan nilai-nilai keluarga yang harus dihormati dan dipertimbangkan dalam setiap keputusan terapeutik.

Prinsip utama EBP adalah bahwa terapi yang digunakan harus didasarkan pada bukti yang kuat yang mendukung efektivitasnya, dan bukan hanya pada teori atau praktik yang belum terbukti.

2. Model Terapi Keluarga Berbasis Bukti

Beberapa model terapi keluarga yang didasarkan pada pendekatan berbasis bukti antara lain:

a. Terapi Perilaku Keluarga (Family Behavioral Therapy)

Terapi Perilaku Keluarga berfokus pada perubahan pola perilaku yang disfungsi dalam keluarga. Pendekatan ini didasarkan pada teori pembelajaran, yang menyatakan bahwa perilaku manusia dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan mereka. Dengan pendekatan berbasis bukti, terapi ini menggunakan teknik yang telah terbukti secara ilmiah efektif dalam mengubah perilaku negatif di dalam keluarga.

Contoh:

- Terapis menggunakan **penguatan positif** untuk mendorong perilaku yang diinginkan di dalam keluarga, seperti memberikan pujian atau hadiah kecil setiap kali seorang anggota keluarga melakukan hal yang positif.
- **Pelatihan keterampilan komunikasi:** Mengajarkan anggota keluarga cara berkomunikasi yang lebih sehat dan efektif untuk menyelesaikan konflik.

Bukti Efektivitas: Penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku keluarga efektif dalam mengurangi masalah perilaku anak, memperbaiki interaksi antara pasangan, dan meningkatkan keterampilan komunikasi di dalam keluarga.

b. Terapi Kognitif Perilaku Keluarga (Family Cognitive Behavioral Therapy - FCBT)

Terapi Kognitif Perilaku Keluarga (FCBT) menggabungkan prinsip-prinsip terapi perilaku dengan pendekatan kognitif, yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran dan keyakinan yang tidak adaptif dalam keluarga. Tujuan dari terapi ini adalah untuk mengatasi pola pikir negatif yang mungkin memperburuk masalah dalam hubungan keluarga.⁹

Contoh:

- Mengidentifikasi **distorsi kognitif** dalam komunikasi keluarga, seperti berpikir "Ini selalu salah" atau "Kami tidak pernah berhasil menyelesaikan masalah."
- Menerapkan teknik **relaksasi dan pengelolaan stres** untuk membantu anggota keluarga mengatasi kecemasan atau frustrasi.

Bukti Efektivitas: Penelitian menunjukkan bahwa FCBT dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan konflik dalam keluarga, serta meningkatkan dinamika keluarga secara keseluruhan.

c. Terapi Sistem Keluarga Struktural (Structural Family Therapy - SFT)

Terapi Sistem Keluarga Struktural berfokus pada pemahaman dan perubahan struktur serta dinamika keluarga yang dapat menyebabkan atau memperburuk masalah. Terapi ini menggunakan teori bahwa struktur keluarga, pola interaksi, dan aturan keluarga dapat berkontribusi pada masalah psikologis atau hubungan dalam keluarga.¹⁰

Contoh:

- Terapis membantu keluarga untuk mengenali dan mengubah **peran keluarga yang tidak sehat**,

⁹ NHS Oxford Health NHS Foundation Trust, 2020, Behavioural Family Therapy (BFT), Oxfordshire and Buckinghamshire Early Intervention Psychosis Service Online: <https://www.oxfordhealth.nhs.uk/wp-content/uploads/2020/03/OH-032.19-Behavioural-Family-Therapy.pdf>

¹⁰ Yuancun Lee, 2024, Exploring the Application of Structural Family Therapy in Addressing Adolescent Behavioral Issues: A Case Study Perspective, April 2024 International Journal of Education and Humanities 13(2):17-25 DOI: <https://doi.org/10.54097/v3y7y84> Online: https://www.researchgate.net/publication/380172827_Exploring_the_Application_of_Structural_Family_Therapy_in_Addressing_Adolescent_Behavioral_Issues_A_Case_Study_Perspective

seperti peran anak yang berfungsi sebagai "orang dewasa" karena kurangnya dukungan orang tua.

- Menggunakan teknik **boundaries** untuk mengatur hubungan yang lebih sehat antara anggota keluarga, misalnya dengan memberi jarak emosional yang tepat antara orang tua dan anak-anak.

Bukti Efektivitas: Penelitian menunjukkan bahwa terapi sistem struktural dapat efektif dalam mengatasi masalah keluarga seperti konflik antar pasangan, masalah disiplin anak, dan gangguan makan pada remaja.

3. Intervensi yang Berdasarkan Bukti dalam Terapi Keluarga

Intervensi berbasis bukti adalah teknik atau prosedur yang telah terbukti efektif melalui penelitian yang valid dan reliabel.¹¹ Beberapa intervensi berbasis bukti yang digunakan dalam terapi keluarga meliputi:

a. Pelatihan Keterampilan Komunikasi

Komunikasi yang efektif adalah salah satu faktor yang paling penting dalam hubungan keluarga yang sehat. Terapi berbasis bukti sering menggunakan teknik pelatihan keterampilan komunikasi untuk membantu keluarga berinteraksi dengan cara yang lebih positif dan konstruktif.

Contoh:

- Mengajarkan keluarga cara menggunakan **komunikasi non-agresif**, seperti berbicara dengan pernyataan "Saya merasa..." daripada menggunakan kalimat yang menyalahkan.
- Melatih anggota keluarga untuk mendengarkan dengan empati, memberi perhatian penuh, dan menghindari interupsi.

Bukti Efektivitas: Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan komunikasi secara signifikan meningkatkan hubungan antar anggota keluarga dan mengurangi konflik.

b. Pengelolaan Stres dan Teknik Relaksasi

Terapis keluarga berbasis bukti sering menggunakan teknik pengelolaan stres untuk membantu keluarga

¹¹ Australian Psychological Society, 2018, Evidence-based Psychological Interventions in the Treatment of Mental Disorders, A Review of the Literature, FOURTH EDITION 2018 APS
Online: <https://psychology.org.au/getmedia/23c6a11b-2600-4e19-9a1d-6ff9c2f26fae/evidence-based-psych-interventions.pdf>

mengatasi ketegangan emosional yang dapat memperburuk masalah. Teknik ini termasuk pernapasan dalam, meditasi, dan latihan relaksasi otot progresif.

Contoh:

- Mengajarkan teknik **pernapasan dalam** untuk mengurangi kecemasan dan stres saat terjadi konflik.
- Menggunakan **visualisasi relaksasi** untuk membantu keluarga merasa lebih tenang saat menghadapi masalah.

Bukti Efektivitas: Penelitian menunjukkan bahwa teknik pengelolaan stres dapat membantu keluarga mengurangi konflik, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan menciptakan lingkungan rumah yang lebih damai.

c. Perubahan Pola Perilaku Disfungsional

Beberapa keluarga mengalami masalah karena pola perilaku yang tidak sehat, seperti siklus kekerasan verbal atau fisik, ketergantungan, atau pola penghindaran konflik. Terapi berbasis bukti membantu keluarga mengidentifikasi pola ini dan mengubahnya.

Contoh:

- Terapis bekerja dengan keluarga untuk menghentikan **kebiasaan berteriak** selama konflik dengan mengajarkan mereka cara-cara yang lebih konstruktif untuk menyelesaikan perbedaan.
- Menggunakan **modifikasi perilaku** untuk memperkuat tindakan positif yang meningkatkan hubungan keluarga.

Bukti Efektivitas: Bukti penelitian menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang lebih sehat dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres keluarga dan meningkatkan kualitas hubungan.

4. Keuntungan Pendekatan Berbasis Bukti dalam Terapi Keluarga

- **Efektivitas yang Teruji:** Terapis menggunakan metode yang telah terbukti berhasil dalam berbagai penelitian untuk menangani masalah yang dihadapi keluarga.
- **Pendekatan yang Terukur:** Dengan menggunakan teknik yang berbasis bukti, terapi keluarga dapat dipantau dan dievaluasi untuk memastikan bahwa kemajuan tercapai.

- **Penghargaan terhadap Individualitas Keluarga:** EBP mengakui pentingnya menggabungkan bukti ilmiah dengan kebutuhan spesifik keluarga, menciptakan pendekatan yang lebih personal.

5. Tantangan dalam Implementasi Pendekatan Berbasis Bukti

- **Keterbatasan Pengetahuan:** Tidak semua terapis memiliki pengetahuan atau keterampilan yang cukup untuk menerapkan pendekatan berbasis bukti dalam praktik mereka.
- **Sumber Daya yang Terbatas:** Dalam beberapa kasus, terapi berbasis bukti mungkin membutuhkan lebih banyak waktu atau sumber daya untuk diterapkan secara efektif, yang bisa menjadi tantangan bagi keluarga dengan keterbatasan finansial atau waktu.
- **Kebutuhan untuk Penyesuaian:** Setiap keluarga unik, dan terkadang teknik berbasis bukti yang terbukti efektif dalam penelitian mungkin perlu disesuaikan agar sesuai dengan konteks dan dinamika keluarga tertentu.

Pendekatan berbasis bukti dalam terapi keluarga menekankan penggunaan intervensi yang telah terbukti efektif melalui penelitian ilmiah untuk membantu keluarga mengatasi masalah yang mereka hadapi. Dengan menggunakan teknik-teknik yang didukung oleh bukti, terapis dapat menawarkan solusi yang lebih terukur dan efektif. Namun, penerapan EBP harus tetap memperhatikan konteks unik dari setiap keluarga dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik mereka.

3. Pendekatan yang Lebih Holistik dan Multidisipliner

Di masa depan, konseling keluarga kemungkinan akan melibatkan kolaborasi antara berbagai disiplin ilmu, seperti psikologi, sosiologi, pekerjaan sosial, dan bahkan ilmu gizi atau kesehatan. Terapi yang lebih holistik ini bertujuan untuk menangani masalah keluarga secara menyeluruh, memperhatikan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual.¹²

¹² Julie M. Buser, Ellen M. McCabe, Kerri Meenagh, Ruth K. Rosenblum, Sarah Birch, Cathy S. Woodward, 2024, Holistic Healing: A Multidisciplinary Approach to Addressing Psychosomatic and Mental Health Challenges in a Young Refugee, *Journal of Pediatric Health Care* Available online 4 November 2024 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.10.007>
Online: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891524524003122?dgcid=rss_sd_all

- **Konseling Keluarga Multidimensi:** Terapi ini akan menggabungkan pendekatan dari berbagai disiplin ilmu untuk memperbaiki kesejahteraan keluarga secara menyeluruh.
- **Keterlibatan Pihak Luar (Misalnya, Pendidik atau Pengasuh):** Terapis keluarga akan lebih sering bekerja sama dengan sekolah atau pengasuh dalam mendukung perkembangan anak-anak, memperbaiki komunikasi orang tua, dan mendukung dinamika keluarga.

Pendekatan yang Lebih Holistik dan Multidisipliner dalam terapi keluarga mengacu pada pemahaman dan penanganan masalah keluarga dari berbagai sudut pandang, dengan melibatkan banyak disiplin ilmu untuk memberikan solusi yang lebih komprehensif dan mendalam. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek psikologis atau emosional keluarga, tetapi juga memperhitungkan aspek fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan spiritual, yang semuanya dapat mempengaruhi dinamika keluarga. Dengan melibatkan berbagai profesional yang memiliki keahlian di bidang-bidang berbeda, terapi keluarga dapat dilakukan secara lebih menyeluruh.

Berikut adalah penjelasan rinci tentang **Pendekatan yang Lebih Holistik dan Multidisipliner** dalam terapi keluarga, disertai dengan contoh dan penjelasan terkait.

1. Definisi Pendekatan Holistik dan Multidisipliner

- **Pendekatan Holistik:** Fokus utama pendekatan holistik adalah memahami individu atau keluarga secara utuh. Ini berarti bahwa setiap aspek kehidupan keluarga (emosional, fisik, sosial, spiritual) dipertimbangkan sebagai bagian dari gambaran yang lebih besar, bukan dipisahkan menjadi elemen yang terisolasi. Dalam konteks terapi keluarga, ini berarti memperhatikan bagaimana hubungan antar anggota keluarga berinteraksi dengan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi mereka, seperti status ekonomi, kesehatan fisik, atau tekanan sosial.
- **Pendekatan Multidisipliner:** Pendekatan multidisipliner melibatkan kolaborasi antara berbagai disiplin ilmu, seperti psikologi, sosial, medis, ekonomi, dan pendidikan. Ini menggabungkan perspektif dari berbagai ahli untuk memberikan perawatan yang lebih lengkap dan menyeluruh.

2. Komponen Pendekatan Holistik dan Multidisipliner dalam Terapi Keluarga

Pendekatan ini melibatkan berbagai elemen dan keahlian yang bekerja bersama untuk memberikan intervensi yang komprehensif, di antaranya:

a. Aspek Psikologis

Aspek psikologis adalah elemen dasar dalam terapi keluarga. Terapi berbasis psikologis mengidentifikasi dan menangani perasaan, emosi, pola pikir, dan perilaku yang mungkin menjadi akar masalah dalam hubungan keluarga.

Contoh: Terapis keluarga mungkin bekerja dengan keluarga untuk menangani kecemasan, depresi, atau stres yang dialami anggota keluarga tertentu. Terapis bisa menggunakan teknik-teknik psikoterapi seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT) atau Terapi Keluarga Struktural.

Bukti dan Penjelasan: Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan psikologis dapat mengurangi stres dalam keluarga dan meningkatkan komunikasi serta hubungan antar anggota keluarga.

b. Aspek Sosial dan Budaya

Masalah keluarga sering kali dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya. Dalam pendekatan holistik dan multidisipliner, faktor-faktor seperti norma sosial, latar belakang budaya, dan dinamika sosial dianggap penting dalam memahami perilaku dan konflik dalam keluarga.

Contoh: Jika sebuah keluarga datang dengan masalah terkait peran gender atau ketidakseimbangan kekuasaan dalam rumah tangga, terapis bisa mengundang seorang ahli sosiologi atau antropolog untuk membantu mengidentifikasi norma sosial atau budaya yang mungkin mempengaruhi konflik tersebut.

Bukti dan Penjelasan: Dalam budaya tertentu, peran tradisional dalam keluarga atau struktur sosial dapat mempengaruhi dinamika hubungan. Memahami konteks sosial dan budaya keluarga dapat meningkatkan efektivitas intervensi terapi.

c. Aspek Fisik dan Kesehatan

Kesehatan fisik anggota keluarga dapat mempengaruhi interaksi dan dinamika keluarga secara keseluruhan. Masalah kesehatan kronis,

kecacatan, atau penyakit mental dapat berdampak pada kemampuan keluarga untuk berfungsi dengan baik.

Contoh: Jika seorang anggota keluarga memiliki penyakit kronis atau gangguan fisik, seorang terapis keluarga bisa bekerja sama dengan dokter atau tenaga medis lainnya untuk memahami bagaimana kondisi tersebut mempengaruhi hubungan keluarga. Ini bisa mencakup pengelolaan stres yang berhubungan dengan penyakit atau pemberian dukungan fisik yang diperlukan.

Bukti dan Penjelasan: Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan fisik yang buruk dapat meningkatkan ketegangan dalam keluarga, sementara keluarga yang memiliki akses ke dukungan medis dapat memiliki kualitas hubungan yang lebih baik.

d. Aspek Ekonomi

Faktor ekonomi, seperti pengangguran, kesulitan finansial, atau ketidakpastian ekonomi, sering kali menjadi sumber stres yang signifikan bagi banyak keluarga. Pendekatan multidisipliner akan mempertimbangkan masalah ekonomi dan mencari cara untuk mengurangi dampaknya terhadap hubungan keluarga.

Contoh: Terapis keluarga mungkin bekerja dengan seorang konselor keuangan untuk membantu keluarga mengelola masalah utang atau menyusun anggaran yang lebih baik, sementara terapis psikologi membantu keluarga untuk menangani kecemasan atau stres akibat masalah ekonomi.

Bukti dan Penjelasan: Penelitian menunjukkan bahwa kesulitan ekonomi dapat memperburuk hubungan dalam keluarga, menyebabkan perasaan frustrasi, dan bahkan meningkatkan potensi kekerasan rumah tangga atau perceraian.

e. Aspek Spiritualitas dan Agama

Bagi sebagian keluarga, spiritualitas atau agama memainkan peran penting dalam hidup mereka. Pendekatan holistik mengakui pentingnya aspek spiritual dalam kehidupan keluarga dan bagaimana nilai-nilai atau praktik agama dapat mempengaruhi kesejahteraan keluarga.

Contoh: Terapis mungkin bekerja dengan keluarga untuk mengeksplorasi bagaimana keyakinan atau praktik agama mereka dapat memberikan dukungan emosional atau pemahaman terhadap masalah yang mereka hadapi. Ini bisa mencakup pengintegrasian dukungan dari pemimpin agama setempat atau menyediakan ruang untuk refleksi spiritual dalam terapi.

Bukti dan Penjelasan: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas atau agama dapat memberikan sumber kekuatan dan dukungan bagi keluarga yang menghadapi kesulitan.

3. Kolaborasi Multidisipliner dalam Terapi Keluarga

Pendekatan multidisipliner mengharuskan para profesional dari berbagai disiplin ilmu untuk bekerja sama dalam merencanakan dan memberikan perawatan kepada keluarga. Kolaborasi ini penting untuk memastikan bahwa semua aspek kehidupan keluarga yang relevan diperhatikan dan ditangani dengan cara yang holistik.

a. Psikolog dan Terapis Keluarga

Seorang psikolog atau terapis keluarga mungkin memimpin sesi terapi, tetapi mereka akan bekerja bersama dengan profesional lain, seperti dokter, pekerja sosial, atau konselor keuangan, untuk memastikan bahwa kebutuhan keluarga yang berbeda dapat dipenuhi.

Contoh: Jika ada masalah terkait penyalahgunaan alkohol dalam keluarga, terapis keluarga mungkin bekerja dengan ahli kecanduan atau psikiater untuk memberikan perawatan yang tepat.

b. Pekerja Sosial

Pekerja sosial berperan penting dalam membantu keluarga mengakses layanan sosial, seperti bantuan keuangan, tempat tinggal, atau dukungan dalam masalah hukum.

Contoh: Jika keluarga sedang menghadapi masalah perumahan atau akses terhadap layanan sosial, pekerja sosial dapat berkolaborasi dengan terapis untuk menyediakan solusi praktis dan emosional.

c. Dokter atau Profesional Kesehatan Lainnya

Jika ada masalah kesehatan fisik atau gangguan psikologis, terapis keluarga seringkali akan bekerja

dengan dokter, psikiater, atau ahli kesehatan lainnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dampak masalah kesehatan pada dinamika keluarga.

Contoh: Jika seorang anggota keluarga menderita depresi klinis atau gangguan kesehatan mental lainnya, terapis keluarga mungkin bekerja sama dengan seorang psikiater untuk memastikan bahwa kondisi medis tersebut ditangani dengan tepat.

4. Keuntungan Pendekatan Holistik dan Multidisipliner

- **Pendekatan yang Lebih Komprehensif:** Pendekatan ini memberikan perhatian menyeluruh terhadap semua aspek yang dapat mempengaruhi kehidupan keluarga, menciptakan solusi yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan.
- **Penanganan Masalah yang Lebih Efektif:** Dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu, masalah keluarga dapat ditangani dengan lebih efektif, karena berbagai perspektif dan keahlian digunakan untuk mencari solusi.
- **Dukungan yang Lebih Luas:** Anggota keluarga dapat memperoleh dukungan yang lebih luas dan beragam, baik dari segi emosional, fisik, sosial, maupun ekonomi.

5. Tantangan Pendekatan Holistik dan Multidisipliner

- **Kompleksitas Kolaborasi:** Kolaborasi antara berbagai disiplin ilmu sering kali membutuhkan koordinasi yang cermat dan bisa menjadi tantangan dalam hal komunikasi dan penjadwalan.
- **Keterbatasan Sumber Daya:** Tidak semua keluarga memiliki akses mudah ke berbagai profesional, dan pendekatan ini mungkin memerlukan sumber daya yang lebih besar.
- **Kebutuhan untuk Pendekatan yang Terpersonalisasi:** Meskipun pendekatan holistik dan multidisipliner dapat menangani masalah secara menyeluruh, setiap keluarga unik, dan solusi harus dipersonalisasi sesuai dengan kebutuhan mereka.

Pendekatan yang lebih holistik dan multidisipliner dalam terapi keluarga menawarkan cara yang lebih komprehensif untuk menangani masalah keluarga. Dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu, pendekatan ini memperhitungkan semua faktor yang mempengaruhi kehidupan keluarga, dari aspek emosional dan psikologis hingga sosial, fisik, dan spiritual. Kolaborasi antara berbagai profesional memastikan bahwa masalah keluarga dapat ditangani secara menyeluruh dan efektif, tetapi juga memerlukan koordinasi yang baik dan sumber daya yang cukup untuk dapat diterapkan dengan sukses.

4. Perubahan Dinamika Keluarga

Dengan adanya pergeseran dalam struktur keluarga, konseling keluarga harus berkembang untuk menangani berbagai jenis keluarga yang lebih beragam, seperti keluarga multirasial, keluarga dengan anggota yang memiliki orientasi seksual yang berbeda, keluarga dengan anggota yang mengalami disabilitas, serta keluarga yang terdiri dari orang tua tunggal atau pasangan yang berpisah.¹³

- **Inklusi dan Keragaman:** Konseling keluarga akan lebih inklusif dan menerima keragaman, dengan lebih banyak penekanan pada penerimaan terhadap perbedaan budaya, orientasi seksual, atau identitas gender.
- **Fleksibilitas dalam Penanganan Konflik:** Terapi keluarga juga akan semakin fleksibel, dengan penekanan pada mengatasi konflik melalui metode yang lebih efektif, termasuk komunikasi terbuka dan penyelesaian masalah secara kolaboratif.

Perubahan Dinamika Keluarga mengacu pada perubahan yang terjadi dalam struktur, peran, hubungan, dan interaksi anggota keluarga seiring waktu. Dinamika keluarga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal, seperti perubahan sosial, perkembangan individu, peristiwa

¹³ Goran Slivšek, Ksenija Vitale, Karmen Loncarek, 2024, How Do Changes in the Family Structure and Dynamics Reflect on Health: The Socio-ecological Model of Health in the Family, March 2024 *Medicina Fluminensis* 60(1):62-77 DOI: https://doi.org/10.21860/medflum2024_313693 Online: https://www.researchgate.net/publication/378235202_How_Do_Changes_in_the_Family_Structure_and_Dynamics_Reflect_on_Health_The_Socio-ecological_Model_of_Health_in_the_Family

kehidupan, dan kondisi ekonomi. Proses perubahan ini bisa terjadi secara alami seiring berjalannya waktu, atau dipicu oleh peristiwa tertentu yang berdampak pada keseimbangan dan stabilitas keluarga.

Berikut adalah penjelasan rinci tentang **Perubahan Dinamika Keluarga**, lengkap dengan contoh dan penjelasan terkait.

1. Definisi Dinamika Keluarga

Dinamika keluarga merujuk pada pola hubungan dan interaksi antara anggota keluarga, serta cara mereka saling memengaruhi dan beradaptasi dalam menghadapi berbagai peran, masalah, dan perubahan dalam hidup. Dinamika ini melibatkan interaksi emosional, peran sosial, struktur keluarga, serta norma dan nilai yang diterima oleh keluarga tersebut.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perubahan Dinamika Keluarga

Perubahan dalam dinamika keluarga dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, baik internal maupun eksternal. Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan tersebut:

a. Perubahan dalam Struktur Keluarga

Perubahan struktur keluarga terjadi ketika ada perubahan dalam komposisi atau susunan anggota keluarga. Ini dapat terjadi akibat kelahiran, pernikahan, perceraian, kematian, atau perubahan dalam peran anggota keluarga.

Contoh:

- **Kelahiran Anak:** Ketika seorang bayi lahir, dinamika keluarga berubah. Peran orang tua bertambah dengan adanya tanggung jawab baru untuk merawat dan mendidik anak. Selain itu, interaksi antara anggota keluarga lainnya, seperti pasangan suami istri atau saudara kandung, juga berubah karena penambahan anggota baru.
- **Perceraian:** Perceraian dapat menyebabkan perubahan besar dalam struktur keluarga, seperti peran orang tua yang mungkin harus dibagi antara kedua orang tua, dan perubahan dalam hubungan antara anak-anak dengan orang tua atau saudara kandung. Anak-anak mungkin mengalami kesulitan beradaptasi dengan pola hidup baru, seperti waktu yang terbagi antara kedua orang tua atau perubahan tempat tinggal.

b. Perubahan Peran dalam Keluarga

Peran dalam keluarga dapat berubah seiring waktu, tergantung pada perkembangan individu dan perubahan dalam struktur keluarga. Misalnya, peran seorang anak yang tadinya bergantung sepenuhnya pada orang tua, dapat berubah seiring dengan bertambahnya usia, ketika anak tersebut mulai belajar mandiri dan mengambil tanggung jawab tertentu.

Contoh:

- **Perubahan Peran Orang Tua:** Orang tua yang sebelumnya sangat terlibat dalam kehidupan anak-anak mereka mungkin perlu menyesuaikan peran mereka ketika anak-anak tersebut mulai dewasa dan mandiri. Misalnya, orang tua yang dulunya bertindak sebagai pengasuh penuh, mungkin perlu beradaptasi dengan peran yang lebih mendukung ketika anak-anak mereka mulai hidup mandiri.
- **Perubahan Peran Anak:** Ketika anak-anak tumbuh dewasa, mereka mulai berperan lebih aktif dalam keluarga. Misalnya, seorang anak yang tinggal bersama orang tua setelah dewasa mungkin mengambil lebih banyak tanggung jawab, seperti membantu pekerjaan rumah tangga atau merawat orang tua yang menua.

c. Perubahan Sosial dan Ekonomi

Kondisi sosial dan ekonomi keluarga seringkali berubah, yang dapat mempengaruhi dinamika keluarga. Faktor-faktor seperti perubahan status pekerjaan, kondisi ekonomi, atau pergeseran dalam norma sosial dapat mempengaruhi cara keluarga berfungsi.

Contoh:

- **Kehilangan Pekerjaan:** Jika salah satu anggota keluarga kehilangan pekerjaan, ini dapat menyebabkan perubahan dalam peran dan hubungan keluarga. Misalnya, pasangan yang sebelumnya berbagi tanggung jawab keuangan mungkin harus beradaptasi dengan peran baru dalam keluarga. Stres akibat ketidakpastian finansial bisa memengaruhi kualitas komunikasi dan hubungan dalam keluarga.
- **Perubahan dalam Kewajiban Keuangan:** Misalnya, jika orang tua harus merawat orang tua mereka yang lebih tua, ini dapat menambah beban emosional dan finansial yang harus ditanggung oleh keluarga muda.

d. Perubahan dalam Nilai dan Norma Keluarga

Setiap keluarga memiliki nilai dan norma yang membimbing interaksi mereka. Nilai-nilai ini bisa berubah seiring waktu, dipengaruhi oleh faktor budaya, pendidikan, atau pengalaman individu anggota keluarga.

Contoh:

- **Perubahan Norma Budaya:** Misalnya, dalam keluarga yang awalnya sangat tradisional, anggota keluarga yang lebih muda mungkin mulai mengadopsi pandangan yang lebih progresif tentang peran gender, pernikahan, atau karier. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan antara generasi yang lebih tua dan yang lebih muda mengenai nilai-nilai yang diterima dalam keluarga.
- **Pergeseran Nilai Pendidikan:** Di beberapa keluarga, nilai yang lebih tinggi diberikan pada pendidikan akademik, dan ketika anak-anak mulai mengejar pendidikan tinggi atau memilih jalur karier yang tidak konvensional, hal ini dapat memicu perubahan dalam cara keluarga mendukung dan mengelola aspirasi individu.

e. Perubahan dalam Teknologi dan Media Sosial

Kemajuan teknologi dan penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan pada dinamika keluarga. Teknologi dapat memengaruhi cara keluarga berkomunikasi, berinteraksi, dan mengelola konflik.

Contoh:

- **Komunikasi Digital:** Penggunaan media sosial dan perangkat digital memungkinkan anggota keluarga untuk tetap terhubung meskipun berada jauh secara fisik. Namun, terlalu banyak waktu yang dihabiskan di media sosial bisa menyebabkan alienasi atau kurangnya komunikasi langsung dalam keluarga.
- **Dampak dari Teknologi pada Keluarga Muda:** Anak-anak atau remaja yang tumbuh di era digital mungkin lebih cenderung menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik daripada berinteraksi secara langsung dengan keluarga, yang dapat mempengaruhi kedekatan emosional dalam hubungan keluarga.

3. Tipe-Tipe Perubahan Dinamika Keluarga

Beberapa perubahan dalam dinamika keluarga dapat terjadi secara bertahap, sementara yang lainnya bisa

muncul mendadak sebagai hasil dari peristiwa atau keputusan besar dalam kehidupan keluarga.

a. Perubahan Bertahap

Perubahan bertahap terjadi secara perlahan dan dapat diprediksi seiring dengan perkembangan keluarga. Contohnya, ketika anak-anak mulai tumbuh dan memperoleh kemerdekaan, atau saat pasangan mulai menua dan menghadapi tantangan terkait kesehatan atau pensiun.

b. Perubahan Mendalam dan Tiba-Tiba

Perubahan mendalam biasanya disebabkan oleh peristiwa kehidupan yang besar atau tak terduga, seperti perceraian, kematian anggota keluarga, atau bencana alam. Perubahan ini bisa mengguncang stabilitas keluarga dan memerlukan penyesuaian yang besar.

Contoh: Ketika seorang anggota keluarga yang dekat meninggal dunia, dinamika keluarga berubah dalam hal bagaimana anggota keluarga saling mendukung, berinteraksi, dan berbagi peran dalam merawat satu sama lain.

4. Dampak Perubahan Dinamika Keluarga

Perubahan dinamika keluarga dapat membawa dampak positif maupun negatif tergantung pada bagaimana keluarga menangani perubahan tersebut.

a. Dampak Positif

- **Kedewasaan dan Pertumbuhan:** Anak-anak yang berkembang menjadi dewasa dan mandiri mungkin memberi orang tua kesempatan untuk mengembangkan kembali hubungan pasangan mereka atau mengejar minat pribadi.
- **Peningkatan Kerjasama:** Ketika anggota keluarga bekerja sama untuk mengatasi kesulitan (misalnya, penyakit atau kesulitan ekonomi), hal ini dapat mempererat ikatan keluarga dan memperkuat rasa solidaritas.

b. Dampak Negatif

- **Konflik Antar Anggota Keluarga:** Perubahan peran atau harapan yang tidak realistis bisa menyebabkan ketegangan atau konflik dalam keluarga.
- **Stres dan Kecemasan:** Perubahan besar dalam kehidupan keluarga, seperti perceraian atau masalah ekonomi, dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan anggota keluarga.

5. Mengelola Perubahan Dinamika Keluarga

Untuk mengelola perubahan dalam dinamika keluarga, penting untuk melakukan komunikasi terbuka dan jujur di antara anggota keluarga, serta mencari dukungan eksternal jika diperlukan. Menggunakan konseling keluarga atau terapi keluarga juga dapat membantu anggota keluarga beradaptasi dengan perubahan dan menyelesaikan konflik yang muncul.

Contoh: Dalam kasus perceraian, seorang konselor keluarga dapat membantu keluarga menavigasi perubahan dalam peran dan hubungan, serta memberikan dukungan emosional kepada anggota keluarga untuk mengatasi perasaan kehilangan dan kebingungannya.

Perubahan dinamika keluarga adalah hal yang alami dan tak terhindarkan, tetapi bagaimana keluarga menghadapinya dapat sangat mempengaruhi kesehatan emosional dan hubungan antar anggota keluarga. Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan, serta cara mengelola perubahan tersebut, dapat membantu keluarga beradaptasi dengan lebih baik dan mempertahankan hubungan yang sehat.

5. Fokus pada Peningkatan Keterampilan Komunikasi

Keterampilan komunikasi tetap menjadi bagian penting dari konseling keluarga. Namun, di masa depan, pendekatan ini akan semakin dipersonalisasi berdasarkan kebutuhan dan dinamika keluarga.¹⁴

- **Pelatihan Komunikasi untuk Anak dan Remaja:** Dengan meningkatnya masalah komunikasi dalam keluarga modern, terapi keluarga akan lebih fokus pada melibatkan anak-anak dan remaja dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang sehat.
- **Latihan Komunikasi Non-Violent (Non-Violent Communication - NVC):** Pendekatan NVC yang

¹⁴ Epsita Gupta, Oindrila Ganguly, 2020, Effectiveness of Family Therapy on Poor Communication and Family Relationship: An Intervention Study, December 2020 National Journal of Professional Social Work 21(1):27 DOI: <https://doi.org/10.51333/njpsw.2020.v21.i1.240> Online: https://www.researchgate.net/publication/348053022_Effectiveness_of_Family_Therapy_on_Poor_Communication_and_Family_Relationship_An_Intervention_Study

mendorong empati dan pemahaman akan semakin digunakan untuk memfasilitasi percakapan yang lebih konstruktif dan tidak konfrontatif.

Fokus pada Peningkatan Keterampilan Komunikasi dalam Konseling Keluarga adalah salah satu aspek penting dalam terapi keluarga yang bertujuan untuk memperbaiki cara anggota keluarga berinteraksi satu sama lain. Keterampilan komunikasi yang efektif memungkinkan keluarga untuk mengatasi konflik, meningkatkan pemahaman, dan membangun hubungan yang lebih sehat. Komunikasi yang baik membantu keluarga untuk menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan harapan mereka dengan cara yang konstruktif, sehingga menciptakan suasana yang saling mendukung dan empatik.

Berikut adalah penjelasan rinci tentang **Fokus pada Peningkatan Keterampilan Komunikasi**, lengkap dengan contoh dan penjelasan terkait.

1. Pentingnya Keterampilan Komunikasi dalam Keluarga

Komunikasi adalah fondasi hubungan keluarga yang sehat. Ketika komunikasi berjalan lancar, anggota keluarga merasa dihargai, dipahami, dan saling mendukung. Namun, banyak keluarga menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi, yang bisa memperburuk ketegangan dan memperburuk masalah dalam hubungan.

Komunikasi yang buruk dapat menyebabkan:

- **Kesalahpahaman:** Ketika anggota keluarga tidak bisa mengungkapkan perasaan atau kebutuhan mereka dengan jelas, hal ini bisa mengarah pada kesalahpahaman yang dapat memperburuk masalah.
- **Konflik:** Ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan cara yang konstruktif dapat menyebabkan konflik yang tidak terselesaikan dan ketegangan emosional.
- **Isolasi Emosional:** Anggota keluarga yang merasa bahwa perasaan mereka tidak dipahami atau dihargai mungkin merasa terisolasi, yang dapat memperburuk hubungan mereka dalam jangka panjang.

2. Jenis-Jenis Keterampilan Komunikasi yang Perlu Ditingkatkan dalam Terapi Keluarga

Ada beberapa jenis keterampilan komunikasi yang menjadi fokus dalam terapi keluarga untuk meningkatkan interaksi antara anggota keluarga:

a. Keterampilan Mendengarkan Aktif

Mendengarkan aktif adalah kemampuan untuk benar-benar memperhatikan apa yang dikatakan orang lain, bukan hanya mendengarkan kata-kata mereka, tetapi juga menangkap perasaan dan niat yang mendasari. Dalam terapi keluarga, mendengarkan aktif sangat penting untuk memastikan bahwa semua anggota keluarga merasa dihargai dan dimengerti.

Contoh:

- **Situasi:** Seorang anak remaja mengungkapkan perasaannya tentang kurangnya perhatian dari orang tuanya. Daripada langsung memberikan respons atau argumen, orang tua yang terlatih dalam mendengarkan aktif akan memberikan perhatian penuh, mengajukan pertanyaan klarifikasi, dan memberi ruang bagi anak untuk mengekspresikan perasaannya tanpa interupsi.
- **Penjelasan:** Dengan mendengarkan secara aktif, orang tua tidak hanya memahami kata-kata anak, tetapi juga menunjukkan empati terhadap perasaan anak. Hal ini memungkinkan untuk menyelesaikan masalah secara lebih konstruktif dan mengurangi ketegangan.

b. Penggunaan Bahasa yang Jelas dan Terbuka

Penggunaan bahasa yang jelas dan terbuka memungkinkan anggota keluarga untuk mengekspresikan perasaan dan kebutuhan mereka tanpa menimbulkan kebingungan atau ambiguitas. Ini melibatkan kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dengan cara yang jujur, namun tetap sensitif terhadap perasaan orang lain.

Contoh:

- **Situasi:** Seorang pasangan mengungkapkan rasa kecewanya karena merasa tidak dihargai oleh pasangannya. Daripada menggunakan pernyataan yang bernada menyalahkan, seperti "Kamu selalu mengabaikan aku," pasangan bisa mengungkapkan perasaannya dengan cara yang lebih terbuka dan jujur, seperti "Saya merasa terluka dan tidak dihargai ketika kamu tidak memberi perhatian pada hal-hal yang saya lakukan."

- **Penjelasan:** Dengan menggunakan bahasa yang lebih jelas dan tidak menyalahkan, pasangan menciptakan ruang bagi diskusi yang lebih produktif dan mengurangi kemungkinan reaksi defensif dari pihak lain.

c. Keterampilan Menyampaikan Perasaan Tanpa Menyalahkan

Menyampaikan perasaan tanpa menyalahkan melibatkan kemampuan untuk mengungkapkan perasaan atau frustrasi tanpa menuduh atau menyalahkan orang lain. Ini dapat mengurangi ketegangan dalam percakapan dan memungkinkan percakapan yang lebih terbuka dan saling mendukung.

Contoh:

- **Situasi:** Seorang orang tua merasa frustrasi karena anaknya tidak membantu pekerjaan rumah tangga. Alih-alih mengatakan, "Kamu selalu malas dan tidak membantu," orang tua bisa berkata, "Saya merasa sangat kewalahan dengan pekerjaan rumah tangga dan butuh bantuan untuk mengatasinya."
- **Penjelasan:** Dengan mengungkapkan perasaan sendiri tanpa menyalahkan, orang tua menciptakan kesempatan untuk diskusi yang lebih empatik dan konstruktif, yang memungkinkan anak untuk mendengarkan tanpa merasa diserang atau disalahkan.

d. Meningkatkan Kemampuan Mengelola Konflik

Dalam setiap keluarga, konflik adalah hal yang wajar. Keterampilan komunikasi yang baik membantu anggota keluarga untuk mengelola dan menyelesaikan konflik secara produktif, tanpa saling menyerang atau menutup diri. Teknik komunikasi ini mencakup kemampuan untuk tetap tenang dan rasional, mendengarkan pihak lain, dan mencari solusi bersama.

Contoh:

- **Situasi:** Dua saudara kandung bertengkar tentang pembagian waktu dengan orang tua mereka. Alih-alih terlibat dalam perdebatan yang semakin panas, mereka bisa belajar untuk tetap tenang, mendengarkan satu sama lain, dan berusaha mencari solusi yang dapat diterima oleh kedua belah pihak, seperti membuat jadwal bersama yang adil.

- **Penjelasan:** Dengan mengelola konflik melalui komunikasi yang efektif, mereka dapat menyelesaikan perbedaan mereka tanpa merusak hubungan mereka atau menciptakan ketegangan yang lebih besar dalam keluarga.

e. Empati dan Validasi Perasaan

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain. Validasi perasaan adalah pengakuan dan penerimaan terhadap perasaan orang lain, tanpa menghakimi atau mencoba mengubah perasaan tersebut. Dalam terapi keluarga, meningkatkan empati dan validasi perasaan membantu anggota keluarga merasa dipahami dan diterima.

Contoh:

- **Situasi:** Seorang anak merasa kecewa karena teman-temannya mengabaikan undangannya ke pesta. Orang tua yang terlatih dalam empati bisa berkata, "Saya bisa mengerti mengapa kamu merasa sedih dan kecewa, karena itu memang situasi yang sangat menyakitkan."
- **Penjelasan:** Dengan memberikan validasi terhadap perasaan anak, orang tua membantu anak merasa dipahami, yang mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan ikatan emosional antara keduanya.

3. Penerapan Keterampilan Komunikasi dalam Terapi Keluarga

Peningkatan keterampilan komunikasi dalam terapi keluarga sering kali dilakukan melalui teknik-teknik tertentu, seperti:

a. Role-Playing (Permainan Peran)

Permainan peran dapat digunakan untuk melatih anggota keluarga dalam menghadapi situasi sulit atau konflik dengan cara yang lebih konstruktif. Terapi ini melibatkan simulasi interaksi di mana anggota keluarga berperan sebagai satu sama lain untuk mencoba memahami perspektif pihak lain dan berlatih komunikasi yang lebih efektif.

Contoh:

- Dalam sesi terapi, seorang anak bisa memainkan peran orang tuanya untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan mereka, sementara orang tua memainkan peran anak untuk mengerti perasaan anak dari sudut pandang yang berbeda.

b. Latihan Komunikasi Non-Verbal

Komunikasi non-verbal, seperti bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan kontak mata, sangat penting dalam komunikasi keluarga. Terapis sering kali menggunakan latihan untuk membantu keluarga menjadi lebih sadar akan pesan non-verbal yang mereka sampaikan.

Contoh:

- Terapis mungkin meminta pasangan untuk berbicara satu sama lain sambil memperhatikan ekspresi wajah dan bahasa tubuh mereka, untuk memastikan bahwa komunikasi mereka tidak hanya mengandalkan kata-kata, tetapi juga sinyal non-verbal yang menguatkan pesan yang disampaikan.

c. Penggunaan Teknik Refleksi

Teknik refleksi adalah ketika seorang anggota keluarga mengulangi atau merangkum apa yang telah dikatakan orang lain untuk memastikan pemahaman yang tepat. Ini membantu mencegah kesalahpahaman dan menunjukkan bahwa seseorang benar-benar mendengarkan.

Contoh:

- Dalam sebuah percakapan, jika seorang anggota keluarga mengatakan, "Saya merasa diabaikan akhir-akhir ini," maka orang lain bisa merespons dengan, "Sepertinya kamu merasa tidak diperhatikan, apakah itu benar?" Teknik ini mengonfirmasi perasaan orang lain dan mendorong komunikasi yang lebih terbuka.

4. Manfaat Fokus pada Keterampilan Komunikasi dalam Terapi Keluarga

- **Peningkatan Kedekatan Emosional:** Komunikasi yang efektif meningkatkan kedekatan emosional antar anggota keluarga.
- **Pengurangan Konflik:** Keterampilan komunikasi yang baik membantu menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif dan mengurangi ketegangan.
- **Peningkatan Pemahaman dan Empati:** Meningkatkan pemahaman terhadap perasaan dan perspektif orang lain dalam keluarga dapat menciptakan rasa saling menghargai dan memperkuat hubungan keluarga.
- **Pengembangan Hubungan Sehat:** Keterampilan komunikasi yang baik mendukung hubungan keluarga yang lebih sehat dan saling mendukung.

Fokus pada peningkatan keterampilan komunikasi dalam konseling keluarga adalah aspek penting yang memungkinkan keluarga mengatasi konflik, memperkuat hubungan, dan menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung. Dengan mengembangkan keterampilan mendengarkan aktif, berbicara dengan jelas, mengelola konflik, dan menunjukkan empati, keluarga dapat menciptakan komunikasi yang lebih efektif yang mengarah pada hubungan yang lebih harmonis.

6. Pendekatan Preventif dalam Konseling Keluarga

Selain mengobati masalah yang sudah ada, masa depan konseling keluarga juga akan lebih berfokus pada pencegahan masalah.¹⁵

- **Konseling Pra-Nikah dan Pra-Kelahiran:** Terapi keluarga akan semakin banyak dilakukan sebelum masalah terjadi, seperti konseling pra-nikah untuk pasangan atau keluarga yang baru memulai, serta dukungan keluarga untuk orang tua yang sedang mempersiapkan kelahiran anak.
- **Pendidikan Keluarga:** Pendidikan mengenai dinamika keluarga, pengasuhan anak, dan keterampilan emosional akan menjadi lebih penting untuk membantu keluarga menghindari masalah sejak awal.

Pendekatan Preventif dalam Konseling Keluarga adalah metode yang berfokus pada pencegahan masalah atau konflik keluarga sebelum masalah tersebut berkembang menjadi lebih besar. Pendekatan ini bertujuan untuk memperkuat hubungan keluarga, membangun keterampilan yang dapat mencegah gangguan atau ketegangan dalam hubungan, dan memberikan dukungan kepada keluarga agar mereka dapat mengatasi tantangan kehidupan sebelum mereka menjadi masalah serius.

1. Pentingnya Pendekatan Preventif dalam Konseling Keluarga

¹⁵ Dana Becker, Bryn Mawr College, Aaron Hogue. Howard A. Liddle, 2002, Methods of Engagement in Family-Based Preventive Intervention, April 2002 Child and Adolescent Social Work Journal 19(2):163-179 DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1014550507467> Online: https://www.researchgate.net/publication/225385514_Methods_of_Engagement_in_Family-Based_Preventive_Intervention

Pendekatan preventif sangat penting karena lebih menekankan pada pencegahan daripada perbaikan. Sebagian besar masalah keluarga, seperti perceraian, konflik antar generasi, atau masalah dalam pengasuhan anak, dapat dicegah jika keluarga memiliki keterampilan dan strategi yang tepat untuk menangani masalah sejak awal. Dengan demikian, pendekatan ini bertujuan untuk:

- Mencegah munculnya ketegangan dalam hubungan keluarga.
- Mengurangi risiko masalah psikologis atau emosional yang memengaruhi anggota keluarga.
- Memperkuat keterampilan dalam komunikasi, pengelolaan konflik, dan pembangunan hubungan yang sehat.¹⁶

2. Tujuan dari Pendekatan Preventif

Tujuan utama dari pendekatan preventif adalah untuk membantu keluarga memperkuat hubungan mereka melalui:

- **Penyuluhan dan pendidikan keluarga:** Memberikan informasi yang berguna tentang cara menjalani kehidupan keluarga yang sehat.
- **Pelatihan keterampilan:** Mengajarkan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengatasi masalah yang mungkin timbul di masa depan, seperti keterampilan komunikasi atau pengelolaan stres.
- **Membangun ketahanan keluarga:** Mempersiapkan keluarga untuk mengatasi stres atau krisis yang mungkin terjadi dengan lebih efektif.

3. Metode dalam Pendekatan Preventif

Pendekatan preventif dapat melibatkan berbagai metode yang dapat digunakan oleh terapis keluarga untuk mendukung keluarga dalam mengatasi potensi masalah sebelum menjadi konflik yang lebih besar.

a. Pendidikan Keterampilan Keluarga

Pendidikan keterampilan keluarga adalah pendekatan yang melibatkan pengajaran berbagai keterampilan

¹⁶ SAMHSA, 2018, THE IMPORTANCE OF FAMILY THERAPY IN SUBSTANCE USE DISORDER TREATMENT. This Advisory is based on the Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA) Treatment Improvement Protocol (TIP) 39, Substance Use Disorder Treatment and Family Therapy, SAMHSA's mission is to reduce the impact of substance abuse and mental illness on America's communities. 1-877-SAMHSA-7 | (1-877-726-4727) • 1-800-487-4889 (TDD) • WWW.SAMHSA.GOV Online: <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/pep20-02-02-016.pdf>

praktis yang berguna bagi anggota keluarga untuk menjalani kehidupan yang lebih harmonis. Keterampilan ini dapat mencakup komunikasi, pengelolaan stres, dan pengambilan keputusan.

Contoh:

- **Situasi:** Sebuah keluarga yang menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi secara terbuka. Terapis memberikan pelatihan komunikasi yang mencakup cara mendengarkan secara aktif dan berbicara tanpa menyalahkan, serta menggunakan kata-kata yang jelas dan terbuka.

- **Penjelasan:** Dengan melatih keterampilan komunikasi ini secara preventif, keluarga dapat lebih mudah mengatasi konflik kecil dan mengurangi ketegangan emosional yang mungkin muncul.

b. Pelatihan Pengelolaan Konflik

Salah satu aspek penting dalam pendekatan preventif adalah mengajarkan anggota keluarga cara mengelola konflik dengan cara yang sehat. Pengelolaan konflik yang efektif mencegah masalah kecil berkembang menjadi masalah yang lebih besar.

Contoh:

- **Situasi:** Dalam sebuah keluarga, pasangan suami-istri sering terlibat dalam perdebatan yang intens tentang keuangan keluarga. Terapis mengajarkan mereka cara untuk tetap tenang dan berbicara tentang masalah dengan cara yang tidak saling menyerang atau mengkritik.

- **Penjelasan:** Dengan keterampilan pengelolaan konflik yang baik, pasangan dapat menghindari pertengkaran besar dan menemukan solusi yang lebih cepat dan lebih efektif untuk masalah yang muncul.

c. Penyuluhan tentang Pengasuhan Anak

Pendekatan preventif juga dapat melibatkan pendidikan dan penyuluhan tentang pengasuhan anak yang positif. Ini bertujuan untuk membantu orang tua memahami perkembangan anak dan bagaimana mendukung mereka secara emosional, sosial, dan kognitif.

Contoh:

- **Situasi:** Orang tua dengan anak-anak prasekolah menghadapi kesulitan dalam mengatur perilaku anak-anak mereka. Terapis memberikan penyuluhan tentang cara mendisiplinkan anak secara positif, menggunakan pujian dan penguatan positif daripada hukuman.

- **Penjelasan:** Dengan pendekatan yang lebih lembut dan mendidik, orang tua dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan anak-anak mereka dan mencegah masalah perilaku yang mungkin timbul di masa depan.

d. Membangun Ketahanan Emosional Keluarga

Ketahanan emosional adalah kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi tantangan atau stres yang muncul dalam kehidupan keluarga. Pendekatan preventif dalam konseling keluarga sering kali melibatkan membantu keluarga untuk membangun ketahanan ini melalui latihan pengelolaan stres, pemecahan masalah, dan dukungan emosional.

Contoh:

- **Situasi:** Keluarga yang baru saja menghadapi kehilangan pekerjaan atau masalah keuangan. Terapis bekerja dengan mereka untuk mengidentifikasi sumber-sumber stres mereka dan mengajarkan cara-cara untuk tetap tenang dan mengatasi kesulitan bersama-sama.

- **Penjelasan:** Dengan membangun ketahanan emosional, keluarga dapat lebih siap untuk menghadapi masa-masa sulit tanpa terjebak dalam kecemasan atau perasaan tidak berdaya.

e. Program Keterlibatan Keluarga

Program keterlibatan keluarga adalah pendekatan yang mengajak seluruh keluarga untuk berpartisipasi dalam sesi konseling atau program pendidikan yang dirancang untuk meningkatkan hubungan keluarga. Pendekatan ini dapat melibatkan kegiatan yang meningkatkan keterampilan komunikasi, kolaborasi, dan interaksi positif antar anggota keluarga.

Contoh:

- **Situasi:** Sebuah keluarga yang sedang menghadapi masalah komunikasi dan kurangnya waktu bersama. Terapis mengadakan program kegiatan keluarga, seperti permainan kelompok atau sesi diskusi, yang membantu keluarga untuk berinteraksi dengan cara yang menyenangkan dan mendidik.

- **Penjelasan:** Program seperti ini dapat meningkatkan ikatan keluarga dan mengurangi ketegangan yang mungkin ada di antara anggota keluarga, memperkuat pemahaman dan komunikasi di antara mereka.

f. Penyuluhan tentang Manajemen Stres dalam Keluarga

Stres adalah bagian dari kehidupan keluarga, tetapi cara keluarga menghadapinya bisa menentukan apakah stres tersebut akan merusak hubungan mereka atau tidak. Dalam pendekatan preventif, terapis mengajarkan keluarga teknik-teknik manajemen stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Contoh:

- **Situasi:** Seorang ibu merasa tertekan dengan tuntutan pekerjaan dan pengasuhan anak. Terapis mengajarkan teknik pernapasan dalam, meditasi, dan cara-cara untuk mengelola stres secara fisik dan emosional.

- **Penjelasan:** Dengan keterampilan manajemen stres, keluarga dapat lebih mudah mengatasi tekanan dari luar tanpa membiarkan stres tersebut memengaruhi hubungan mereka.

4. Keuntungan dari Pendekatan Preventif dalam Konseling Keluarga

Pendekatan preventif menawarkan sejumlah keuntungan yang signifikan bagi keluarga, di antaranya:

- **Pencegahan Konflik:** Dengan keterampilan komunikasi yang baik dan pengelolaan konflik yang efektif, keluarga dapat menghindari ketegangan yang dapat merusak hubungan mereka.

- **Kesejahteraan Emosional:** Pendekatan ini membantu meningkatkan kesejahteraan emosional seluruh keluarga, dengan menciptakan ruang bagi anggota keluarga untuk saling mendukung dan memahami satu sama lain.

- **Peningkatan Ketahanan:** Keluarga yang lebih tahan terhadap stres dapat menghadapi masa-masa sulit dengan lebih baik, mengurangi dampak negatif yang dapat memengaruhi hubungan mereka.

- **Penguatan Hubungan:** Dengan memfokuskan pada pencegahan daripada perbaikan, keluarga dapat memperkuat ikatan mereka dan menciptakan hubungan yang lebih sehat dan lebih stabil.

5. Contoh Pendekatan Preventif dalam Kehidupan Keluarga

- **Contoh Keluarga 1:** Sebuah pasangan muda yang baru menikah menghadiri konseling keluarga untuk

mempelajari keterampilan komunikasi yang sehat dan cara-cara mengelola perbedaan pendapat. Sebelum konflik besar terjadi, mereka belajar untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang konstruktif.

• **Contoh Keluarga 2:** Keluarga yang memiliki anak-anak remaja diberikan penyuluhan tentang cara-cara menjaga hubungan yang sehat dengan anak-anak mereka, termasuk mengajarkan cara berbicara tentang perasaan mereka dan menetapkan batasan dengan cara yang positif.

Pendekatan preventif dalam konseling keluarga sangat berfokus pada mencegah masalah sebelum mereka berkembang menjadi lebih besar. Dengan memberikan keluarga keterampilan yang tepat untuk komunikasi, pengelolaan konflik, dan stres, serta membangun ketahanan dan pemahaman emosional, pendekatan ini dapat memperkuat hubungan keluarga dan menciptakan kehidupan keluarga yang lebih sehat. Pendekatan ini menempatkan pencegahan sebagai kunci utama, mempersiapkan keluarga untuk menghadapi tantangan dengan cara yang lebih positif dan lebih sehat.

7. Pentingnya Keberlanjutan dan Dukungan Pasca-Terapi

Masa depan konseling keluarga akan semakin mengedepankan pentingnya dukungan jangka panjang setelah terapi berakhir.¹⁷

• **Jaringan Dukungan Keluarga:** Akan lebih banyak dibuat kelompok pendukung berbasis komunitas, yang memungkinkan keluarga untuk tetap terhubung setelah sesi terapi berakhir.

• **Pemantauan Berkala:** Layanan konseling keluarga akan semakin mengadopsi pendekatan pemantauan berkala untuk melacak kemajuan keluarga setelah sesi terapi selesai.

¹⁷ Soji Akin Ojo, Tricia O Okoye, Seyi A Olaniyi, Victor C Ofochukwu, 2024, Ensuring Continuity of Care: Effective Strategies for the Post-hospitalization Transition of Psychiatric Patients in a Family Medicine Outpatient Clinic, January 2024Cureus 16(1) DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.52263> Online: https://www.researchgate.net/publication/377405182_Ensuring_Continuity_of_Care_Effective_Strategies_for_the_Post-hospitalization_Transition_of_Psychiatric_Patients_in_a_Family_Medicine_Outpatient_Clinic

Arah masa depan konseling keluarga menunjukkan perubahan yang signifikan dalam bagaimana terapi dilakukan, dengan integrasi teknologi, pendekatan berbasis bukti, dan fokus pada keberagaman keluarga. Dengan memanfaatkan alat-alat baru ini, konseling keluarga dapat menjadi lebih efektif dalam mendukung anggota keluarga dalam mengatasi tantangan dan meningkatkan kesejahteraan bersama.

Pentingnya Keberlanjutan dan Dukungan Pasca-Terapi dalam Konseling Keluarga adalah konsep yang sangat penting untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi dalam keluarga tidak hanya bersifat sementara, tetapi terus berlangsung setelah sesi terapi selesai. Keberlanjutan dan dukungan pasca-terapi bertujuan untuk membantu keluarga mempertahankan kemajuan yang telah dicapai, mengatasi tantangan yang mungkin timbul setelah terapi, dan terus memperkuat keterampilan yang telah mereka pelajari selama proses terapi.¹⁸

1. Apa Itu Keberlanjutan dan Dukungan Pasca-Terapi?

Keberlanjutan dalam konteks konseling keluarga merujuk pada upaya untuk memastikan bahwa perubahan positif yang dicapai selama terapi terus berlanjut setelah terapi berakhir. Sementara itu, dukungan pasca-terapi adalah bentuk bantuan atau sumber daya yang disediakan untuk klien setelah sesi terapi formal selesai. Ini bisa berupa sesi tindak lanjut, kelompok dukungan, akses ke sumber daya tambahan, atau strategi pribadi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Mengapa Keberlanjutan dan Dukungan Pasca-Terapi Itu Penting?

Keberlanjutan dan dukungan pasca-terapi penting karena beberapa alasan:

- **Memastikan Pemeliharaan Perubahan Positif:** Tanpa dukungan berkelanjutan, ada kemungkinan bahwa keluarga dapat kembali ke pola lama yang tidak sehat, terutama saat menghadapi tekanan atau stres.

¹⁸ BACK TO BASICS NEWS, 2019, The Importance of Continuity of Care, Back to Basics Family PT, 7768 Williamson Rd. Roanoke, VA 24019 540.985.0500 <http://www.backtobasics.com> Online: <https://backtobasicspt.com/pdfs/news-continuity-care-7-19.pdf>

- **Menjaga Motivasi:** Terapis membantu keluarga mempertahankan semangat dan motivasi untuk terus menggunakan keterampilan yang telah dipelajari selama terapi.

- **Mengatasi Tantangan Baru:** Setelah terapi berakhir, keluarga akan terus menghadapi tantangan baru, dan dukungan pasca-terapi membantu mereka menghadapinya dengan cara yang lebih efektif.

- **Meningkatkan Hasil Terapi:** Keberlanjutan meningkatkan kemungkinan bahwa keluarga akan memperoleh hasil yang lebih langgeng dari sesi terapi yang telah dilakukan.

3. Metode dalam Keberlanjutan dan Dukungan Pasca-Terapi

Keberlanjutan dan dukungan pasca-terapi bisa dilakukan melalui berbagai metode yang dapat membantu keluarga untuk terus menjaga kemajuan yang telah dicapai.

a. Sesi Tindak Lanjut (Follow-up Sessions)

Sesi tindak lanjut adalah sesi terapi tambahan yang dilakukan setelah sesi utama berakhir, untuk memastikan bahwa keluarga tetap berada di jalur yang benar dan melanjutkan untuk mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari. Sesi ini dapat diadakan beberapa minggu atau bulan setelah terapi utama.

Contoh:

- **Situasi:** Setelah menyelesaikan terapi keluarga untuk meningkatkan komunikasi, keluarga diberi sesi tindak lanjut dua bulan kemudian untuk memeriksa kemajuan dan memberikan dukungan lebih lanjut dalam mengatasi masalah baru yang mungkin muncul.

- **Penjelasan:** Sesi tindak lanjut memberi kesempatan bagi keluarga untuk berbicara tentang tantangan yang mereka hadapi setelah terapi dan mendapatkan bimbingan tambahan dari terapis jika mereka mengalami kesulitan dalam menerapkan keterampilan yang telah dipelajari.

b. Kelompok Dukungan Keluarga

Kelompok dukungan keluarga adalah tempat bagi keluarga untuk bertemu dengan keluarga lain yang menghadapi masalah serupa. Kelompok ini memberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, memberikan

dukungan emosional, dan belajar dari orang lain yang telah melalui perjalanan terapi yang serupa.

Contoh:

- **Situasi:** Sebuah keluarga yang mengalami perbedaan dalam pengasuhan anak berpartisipasi dalam kelompok dukungan di mana mereka bisa bertukar cerita dan solusi dengan orang tua lain yang juga menghadapi tantangan serupa.

- **Penjelasan:** Dengan bergabung dalam kelompok dukungan, keluarga bisa merasa lebih terhubung dan mendapatkan wawasan berharga tentang cara mengatasi masalah mereka. Ini juga memberikan mereka rasa komunitas dan tidak merasa sendiri dalam perjalanan mereka.

c. Penggunaan Alat atau Sumber Daya Tambahan

Terapi keluarga sering kali menyediakan alat atau sumber daya tambahan untuk membantu keluarga mempertahankan kemajuan mereka, seperti materi pendidikan, latihan pengelolaan stres, atau panduan komunikasi yang bisa diakses setelah terapi selesai.

Contoh:

- **Situasi:** Setelah terapi untuk mengatasi stres, keluarga diberikan materi tentang teknik relaksasi dan pengelolaan stres yang dapat mereka gunakan setiap hari. Mereka juga diberikan aplikasi yang dapat membantu mereka untuk memonitor kemajuan mereka dalam mengelola emosi.

- **Penjelasan:** Dengan menggunakan alat atau sumber daya ini, keluarga dapat terus melatih keterampilan mereka dan memantau kemajuan mereka dalam kehidupan sehari-hari, yang membantu memperkuat perubahan positif yang telah terjadi.

d. Membuat Rencana Aksi Jangka Panjang

Membuat rencana aksi jangka panjang adalah langkah proaktif yang dapat diambil selama sesi terapi dan diikuti setelahnya untuk memastikan bahwa keluarga memiliki panduan yang jelas tentang langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga dan memperkuat kemajuan mereka.

Contoh:

- **Situasi:** Sebuah keluarga yang baru saja mengatasi masalah pengelolaan konflik membuat rencana aksi yang mencakup langkah-langkah konkret, seperti meluangkan waktu untuk berbicara setiap minggu,

menggunakan teknik pemecahan masalah saat menghadapi ketegangan, dan menentukan waktu untuk aktivitas keluarga yang menyenangkan.

- **Penjelasan:** Dengan memiliki rencana aksi yang jelas, keluarga dapat merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan yang akan datang, dan mereka lebih mungkin untuk tetap mengikuti praktik yang telah terbukti berhasil.

e. Konseling Terus-Menerus atau Konseling Singkat

Meskipun terapi utama telah selesai, beberapa keluarga mungkin memerlukan konseling berkelanjutan dalam bentuk terapi singkat atau konseling reguler untuk menjaga hubungan yang sehat dan mengatasi masalah yang muncul.

Contoh:

- **Situasi:** Keluarga yang telah mengalami trauma atau kehilangan anggota keluarga dapat melanjutkan konseling singkat secara berkala untuk membantu mereka tetap berfokus pada pemulihan dan menjaga hubungan mereka tetap kuat.

- **Penjelasan:** Dengan pendekatan ini, keluarga tidak hanya diharapkan untuk mengatasi masalah dalam jangka pendek tetapi juga diberi dukungan untuk terus memperbaiki hubungan mereka dalam jangka panjang.

4. Keuntungan dari Keberlanjutan dan Dukungan Pasca-Terapi

Keberlanjutan dan dukungan pasca-terapi menawarkan banyak keuntungan bagi keluarga, termasuk:

- **Pemeliharaan Perubahan Positif:** Membantu keluarga menjaga dan mengembangkan perubahan positif yang telah dibuat selama terapi.

- **Penguatan Keterampilan:** Melalui dukungan berkelanjutan, keluarga dapat mengingat dan menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

- **Pengurangan Risiko Kembali ke Pola Lama:** Tanpa dukungan pasca-terapi, keluarga mungkin kembali ke kebiasaan lama yang tidak sehat. Dukungan yang berkelanjutan membantu mengurangi risiko tersebut.

- **Peningkatan Keterampilan Menghadapi Tantangan Baru:** Keluarga yang memiliki dukungan

berkelanjutan akan lebih siap untuk menghadapi tantangan baru yang muncul setelah terapi.

5. Contoh Kasus Keberlanjutan dan Dukungan Pasca-Terapi

- **Contoh Keluarga 1:** Setelah terapi keluarga untuk mengatasi masalah kecanduan, keluarga diberi akses ke kelompok dukungan dan sumber daya yang membantu mereka mempertahankan perubahan gaya hidup sehat mereka. Dua bulan setelah terapi, mereka menghadiri sesi tindak lanjut untuk memastikan bahwa mereka terus berada di jalur yang benar.

- **Contoh Keluarga 2:** Setelah terapi untuk masalah komunikasi antara pasangan, keluarga menyusun rencana aksi yang melibatkan sesi check-in setiap minggu. Mereka melanjutkan untuk menggunakan keterampilan komunikasi yang telah diajarkan selama terapi dan merasa lebih kuat dalam menghadapi masalah yang timbul.

Keberlanjutan dan dukungan pasca-terapi adalah aspek yang sangat penting dalam konseling keluarga, karena membantu keluarga mempertahankan kemajuan yang telah dicapai, mengatasi tantangan baru, dan menjaga hubungan yang sehat dalam jangka panjang. Dengan adanya dukungan berkelanjutan, keluarga dapat lebih siap untuk menghadapi masa depan dengan keterampilan yang lebih baik dan hubungan yang lebih kuat.

B. Inovasi Digital

Inovasi Digital: Realitas Virtual untuk Pengalaman Konseling yang Mendalam

Inovasi digital telah membawa berbagai perubahan dalam bidang konseling, salah satunya adalah penggunaan teknologi realitas virtual (VR). VR menciptakan pengalaman imersif yang memungkinkan individu untuk berinteraksi dalam dunia digital yang dibuat untuk meniru kenyataan.¹⁹ Teknologi ini telah diterapkan dalam berbagai sektor, termasuk kesehatan mental dan konseling, dengan tujuan

¹⁹ Abi Prabawa, Eni Rindi Antika, Mulawarman Mulawarman, 2021, Virtual reality: Prospek Media Cybercounseling di Era Digital August 2021, Conference: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan: Optimalisasi Aplikasi Cybercounseling Di Era Tatanan Baru: Solusi Cerdas Konselor Milenial: Malang, 4 Agustus 2021, ISBN 978-602-5445-29-3 online: https://www.researchgate.net/publication/358497277_Virtual_reality_Prospek_Media_Cybercounseling_di_Era_Digital

untuk memberikan pengalaman yang lebih mendalam dan efektif bagi klien.

Definisi dan Teknologi Realitas Virtual (VR)

Realitas virtual adalah teknologi yang menggunakan perangkat keras dan perangkat lunak untuk menciptakan dunia digital tiga dimensi yang dapat diakses dan dinavigasi oleh pengguna melalui perangkat seperti headset VR, sensor gerakan, dan kontroler. Dalam konteks konseling, VR dapat membawa klien ke dalam lingkungan virtual yang di desain untuk merangsang proses penyembuhan dan pengembangan diri.

Cara Kerja VR dalam Konseling

1. **Lingkungan Virtual yang Terpersonalisasi:** Konselor dapat merancang lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan klien, seperti tempat yang tenang untuk meditasi, ruang aman untuk berbicara tentang masalah pribadi, atau simulasi situasi kehidupan yang dapat membantu klien mengatasi kecemasan atau fobia. Misalnya, klien yang memiliki fobia terhadap penerbangan dapat berada dalam simulasi pesawat terbang yang tenang untuk menghadapi ketakutan mereka secara bertahap.
2. **Penerapan Teknik-Teknik Terapi:** Dalam lingkungan VR, berbagai teknik terapi dapat diterapkan, seperti **terapi paparan** untuk membantu klien mengatasi ketakutan atau kecemasan tertentu. Sebagai contoh, seorang klien dengan fobia sosial dapat ditempatkan dalam simulasi interaksi sosial untuk melatih keterampilan komunikasi dan membangun kepercayaan diri.
3. **Interaksi Imersif dengan Konselor:** Konselor dapat berinteraksi dengan klien dalam dunia virtual melalui avatar atau representasi digital. Ini memungkinkan sesi yang lebih interaktif dan mendalam, terutama bagi klien yang merasa lebih nyaman berbicara dalam lingkungan yang tidak mengancam, atau yang mungkin merasa canggung bertemu secara langsung.
4. **Konteks Sensori yang Lebih Luas:** VR tidak hanya memberikan gambar visual, tetapi juga suara dan terkadang bahkan gerakan fisik. Misalnya, suara latar yang menenangkan, pengaturan pencahayaan yang lembut, atau bahkan perasaan kedalaman dalam dunia virtual, semuanya dapat meningkatkan

pengalaman imersif yang dapat membantu proses terapeutik.

Keuntungan Penggunaan VR dalam Konseling

1. **Pengalaman yang Lebih Imersif:** VR membawa klien ke dalam dunia yang lebih mendalam, membuat pengalaman terapi lebih nyata dan terhubung secara emosional. Hal ini dapat membantu klien merasa lebih nyaman dan terbuka dalam proses konseling.
2. **Fleksibilitas dan Aksesibilitas:** VR memungkinkan konseling dilakukan dari jarak jauh, memberikan fleksibilitas bagi klien yang kesulitan untuk datang ke sesi tatap muka. Ini juga memungkinkan klien dari berbagai lokasi atau negara untuk mendapatkan akses ke terapi berkualitas tinggi.
3. **Pengurangan Stigma:** Beberapa orang mungkin merasa malu atau cemas ketika pergi ke terapis secara langsung. Dengan VR, klien dapat melakukan sesi konseling tanpa perlu khawatir tentang stigma atau penilaian sosial, menciptakan ruang yang lebih aman untuk berbicara tentang masalah pribadi.
4. **Simulasi Lingkungan dan Keadaan:** VR memungkinkan terapis untuk mensimulasikan berbagai situasi kehidupan nyata yang mungkin sulit diakses dalam kehidupan nyata. Ini bisa sangat efektif dalam terapi seperti terapi paparan atau pelatihan keterampilan sosial.

Contoh Penggunaan VR dalam Konseling

1. **Terapi Paparan untuk Fobia:** Salah satu aplikasi paling umum dari VR dalam konseling adalah **terapi paparan** untuk membantu klien mengatasi fobia tertentu. Sebagai contoh, klien yang takut terbang dapat memasuki simulasi pesawat terbang dalam lingkungan VR, di mana mereka secara bertahap akan terbiasa dengan situasi tersebut dalam pengaturan yang aman dan terkendali.
2. **Terapi Kognitif Perilaku (CBT):** Dalam CBT berbasis VR, klien dapat berinteraksi dengan dunia virtual yang merepresentasikan pikiran dan perilaku negatif mereka. Terapis dapat membantu mereka mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif dalam simulasi yang realistis.
3. **Manajemen Stres dan Kecemasan:** VR dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan yang menenangkan, seperti pantai atau taman, di mana

klien dapat melakukan latihan relaksasi atau meditasi untuk mengurangi tingkat stres atau kecemasan mereka. Terapi ini dapat sangat bermanfaat bagi klien yang mencari cara untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.

4. **Penyembuhan Trauma:** VR dapat digunakan dalam pengobatan trauma melalui teknik seperti **terapi desensitisasi dan pemrosesan ulang gerakan mata (EMDR)**, di mana klien dapat dibawa kembali ke pengalaman traumatis dalam simulasi yang aman untuk memproses dan menyembuhkan trauma tersebut secara bertahap.

Tantangan dan Pertimbangan Etis

Meskipun VR menawarkan berbagai potensi untuk memperkaya pengalaman konseling, ada beberapa tantangan dan pertimbangan etis yang perlu diperhatikan:

1. **Isu Privasi dan Keamanan:** Penggunaan data pribadi dan informasi kesehatan mental klien dalam platform VR harus dikelola dengan sangat hati-hati untuk melindungi privasi klien dan menjaga kerahasiaan informasi.
2. **Keberagaman Pengguna:** Tidak semua orang merasa nyaman atau dapat mengakses teknologi VR. Beberapa orang mungkin merasa pusing atau tidak cocok dengan teknologi ini, sehingga penting untuk mempertimbangkan alternatif untuk klien yang tidak dapat menggunakannya.
3. **Keterbatasan Akses dan Biaya:** Meskipun teknologi VR menjadi lebih terjangkau, biaya perangkat keras dan perangkat lunak untuk VR yang berkualitas masih bisa menjadi hambatan bagi beberapa individu atau lembaga untuk mengimplementasikan teknologi ini dalam layanan konseling.
4. **Kecanduan Teknologi:** Ada kemungkinan bahwa penggunaan VR dalam konseling bisa menyebabkan kecanduan atau ketergantungan pada teknologi, mengalihkan perhatian klien dari interaksi sosial yang nyata.

Penggunaan realitas virtual dalam konseling adalah inovasi digital yang menawarkan pengalaman yang mendalam dan interaktif bagi klien, membantu mereka mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dengan cara yang lebih imersif. Meskipun memiliki tantangan, teknologi ini memiliki potensi untuk mengubah cara kita memahami dan menerapkan

terapi, serta memberi solusi baru dalam dunia kesehatan mental. Dengan perkembangan lebih lanjut dalam teknologi, VR akan semakin menjadi alat yang sangat berguna dalam meningkatkan kualitas dan efektivitas layanan konseling.

C. Kecerdasan Buatan

Kecerdasan Buatan: Chatbot untuk Memberikan Nasihat Sesuai Permintaan

Kecerdasan Buatan (AI) telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, memberikan dampak yang signifikan dalam berbagai sektor, termasuk dalam bidang konseling dan pemberian nasihat. Salah satu aplikasi AI yang paling populer dalam konteks ini adalah penggunaan **chatbot** berbasis kecerdasan buatan, yang dirancang untuk memberikan nasihat, dukungan emosional, dan informasi yang relevan sesuai dengan kebutuhan pengguna secara real-time.²⁰

Definisi Chatbot dan Kecerdasan Buatan (AI)

Chatbot adalah program komputer yang dirancang untuk meniru percakapan manusia melalui teks atau suara. Chatbot menggunakan **kecerdasan buatan** untuk memahami dan merespons permintaan pengguna dengan cara yang relevan dan efisien. Kecerdasan buatan yang digunakan dalam chatbot sering kali mencakup teknik seperti **pemrosesan bahasa alami (NLP)**, **pembelajaran mesin (machine learning)**, dan **analisis data besar**, yang memungkinkan chatbot untuk "belajar" dari interaksi sebelumnya dan memberikan jawaban yang semakin tepat seiring waktu.

Cara Kerja Chatbot untuk Memberikan Nasihat

1. **Pemrosesan Bahasa Alami (NLP):** Chatbot menggunakan teknologi NLP untuk menganalisis dan memahami bahasa manusia dalam percakapan. NLP memungkinkan chatbot untuk mengidentifikasi maksud dari pesan pengguna, serta konteks dan emosi yang terkandung dalam pesan tersebut. Misalnya, jika seorang pengguna menyatakan "Saya merasa sangat cemas hari ini," chatbot dapat

²⁰ Abhishek Aggarwal, Cheuk Chi Tam, Dezhi Wu, Xiaoming Li, 2022, Artificial Intelligence (AI)-based Chatbots in Promoting Health Behavioral Changes: A Systematic Review July 2022 DOI: <https://doi.org/10.1101/2022.07.05.22277263> Online: https://www.researchgate.net/publication/361847038_Artificial_Intelligence_AI-based_Chatbots_in_Promoting_Health_Behavioral_Changes_A_Systematic_Review

mengenali kata "cemas" dan menawarkan nasihat atau saran yang sesuai.

2. **Penyediaan Nasihat Berdasarkan Permintaan:** Chatbot dapat diprogram untuk memberikan nasihat berdasarkan topik atau situasi tertentu yang diinginkan pengguna. Chatbot dapat memberikan panduan dalam berbagai bidang, seperti pengelolaan stres, hubungan interpersonal, pengambilan keputusan, atau bahkan dukungan dalam perencanaan karier. Misalnya, jika pengguna mencari nasihat tentang cara mengelola stres, chatbot dapat menawarkan berbagai teknik relaksasi atau strategi pengelolaan stres.
3. **Pembelajaran Mesin:** Chatbot yang lebih canggih dapat menggunakan teknik pembelajaran mesin untuk menganalisis pola dalam percakapan dan memperbaiki respons seiring waktu. Chatbot dapat "belajar" dari interaksi sebelumnya dan mengadaptasi jawaban sesuai dengan preferensi pengguna. Ini memungkinkan chatbot untuk memberikan nasihat yang semakin relevan dan personal.
4. **Personalisasi dan Konteks:** Chatbot dapat memanfaatkan data pengguna, seperti riwayat percakapan, untuk memberikan nasihat yang lebih personal dan tepat. Jika pengguna sering berbicara tentang masalah tertentu, chatbot dapat mengingat hal ini dan memberikan respons yang lebih sesuai di masa depan, memberikan rasa perhatian yang lebih besar kepada pengguna.
5. **Rekomendasi dan Solusi Praktis:** Selain memberikan nasihat berbasis kata-kata, chatbot juga dapat merekomendasikan solusi praktis berdasarkan permintaan pengguna. Misalnya, jika pengguna bertanya tentang cara meningkatkan produktivitas di tempat kerja, chatbot bisa memberikan saran berbasis riset atau teknik pengelolaan waktu yang teruji, seperti metode Pomodoro atau teknik manajemen proyek.

Keuntungan Penggunaan Chatbot untuk Memberikan Nasihat

1. **Aksesibilitas dan Kecepatan:** Chatbot memberikan akses cepat ke nasihat kapan saja dan di mana saja, tanpa harus menunggu sesi tatap muka dengan seorang konselor atau ahli. Pengguna dapat

memperoleh jawaban atas pertanyaan mereka dalam hitungan detik, yang sangat berguna dalam situasi di mana respons yang cepat sangat diperlukan.

2. **Anonymity dan Kenyamanan:** Banyak orang merasa lebih nyaman mencari nasihat atau dukungan emosional melalui chatbot karena sifat anonim dari percakapan tersebut. Mereka dapat berbicara tentang masalah pribadi atau emosional tanpa takut dihakimi, yang membantu mereka untuk lebih terbuka dan jujur dalam berbicara.
3. **Konsistensi dan Objektivitas:** Chatbot dapat memberikan nasihat yang konsisten dan objektif, tanpa dipengaruhi oleh emosi atau preferensi pribadi. Ini bisa sangat membantu dalam memberikan panduan yang lebih rasional dan tidak bias, terutama dalam situasi yang membutuhkan pendekatan praktis.
4. **Ketersediaan di Berbagai Platform:** Chatbot dapat diakses melalui berbagai platform digital, seperti aplikasi perpesanan, situs web, dan media sosial. Hal ini memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan chatbot melalui perangkat yang mereka pilih, membuatnya lebih mudah diakses oleh lebih banyak orang.
5. **Skalabilitas:** Chatbot dapat memberikan nasihat kepada ribuan pengguna secara bersamaan, tanpa memerlukan sumber daya manusia tambahan. Ini membuat chatbot menjadi alat yang sangat efisien dan skalabel, terutama untuk organisasi yang ingin menyediakan dukungan nasihat kepada banyak orang dalam waktu yang bersamaan.

Contoh Penggunaan Chatbot untuk Memberikan Nasihat

1. **Chatbot untuk Dukungan Kesehatan Mental:** Beberapa chatbot, seperti **Woebot**, dirancang khusus untuk memberikan dukungan kesehatan mental dan nasihat berdasarkan pendekatan **terapi perilaku kognitif (CBT)**. Pengguna dapat berbicara tentang kecemasan, stres, atau depresi, dan chatbot akan memberikan panduan untuk membantu mereka mengatasi masalah tersebut. Chatbot ini juga dapat melacak suasana hati pengguna dan menawarkan saran yang lebih relevan berdasarkan tren atau pola yang diidentifikasi.

2. **Chatbot untuk Nasihat Keuangan:** Chatbot seperti **Cleo** digunakan untuk memberikan nasihat keuangan pribadi. Cleo membantu pengguna merencanakan anggaran, memberikan rekomendasi pengelolaan uang, dan memberikan wawasan tentang pengeluaran mereka. Pengguna dapat bertanya tentang cara menabung, mengurangi hutang, atau berinvestasi, dan chatbot akan memberikan jawaban berdasarkan situasi keuangan individu.
3. **Chatbot untuk Pengembangan Karier:** Chatbot seperti **JobPal** dapat memberikan nasihat karier, termasuk tips untuk menulis resume, mempersiapkan wawancara, dan memilih jalur karier yang sesuai dengan keterampilan dan minat pengguna. Chatbot ini dapat menawarkan wawasan yang berbasis data mengenai industri tertentu dan peluang kerja yang relevan.
4. **Chatbot untuk Nasihat Kesehatan dan Kebugaran:** Chatbot dalam bidang kesehatan, seperti **Lark**, membantu pengguna dengan nasihat tentang gaya hidup sehat, termasuk diet, olahraga, dan pengelolaan berat badan. Lark menggunakan AI untuk menganalisis pola kebiasaan pengguna dan memberikan rekomendasi yang disesuaikan dengan tujuan kesehatan mereka.

Tantangan dan Pertimbangan Etis

1. **Keakuratan dan Keandalan:** Salah satu tantangan utama dalam penggunaan chatbot untuk memberikan nasihat adalah memastikan bahwa informasi yang diberikan akurat dan dapat dipercaya. Kesalahan atau misinterpretasi dalam pemrosesan bahasa alami dapat menyebabkan nasihat yang salah atau tidak sesuai.
2. **Keterbatasan Emosional:** Meskipun chatbot dapat memberikan nasihat praktis dan rasional, mereka mungkin tidak dapat sepenuhnya memahami atau menangani nuansa emosional yang terlibat dalam masalah pribadi. Hal ini bisa membatasi kemampuan chatbot dalam memberikan dukungan emosional yang mendalam.
3. **Kekhawatiran tentang Privasi dan Keamanan:** Data yang dikumpulkan oleh chatbot tentang percakapan dan masalah pribadi pengguna harus dikelola dengan hati-hati untuk menghindari

pelanggaran privasi atau penyalahgunaan informasi. Pengguna perlu merasa yakin bahwa informasi mereka aman dan tidak akan disalahgunakan.

Chatbot berbasis kecerdasan buatan menawarkan cara baru dan efisien untuk memberikan nasihat sesuai permintaan di berbagai bidang, termasuk kesehatan mental, keuangan, karier, dan kebugaran. Dengan kemampuan untuk memberikan respons cepat, konsisten, dan anonim, chatbot dapat menjadi alat yang sangat berguna dalam mendukung individu yang mencari nasihat atau dukungan. Namun, perlu diingat bahwa meskipun teknologi ini memberikan banyak manfaat, penting untuk mempertimbangkan tantangan yang ada, termasuk masalah akurasi, keterbatasan emosional, dan keamanan data pengguna.

D. Contoh Kasus

Sebuah Keluarga Menggunakan Aplikasi VR untuk Mensimulasikan Aktivitas Membangun Tim, Meningkatkan Komunikasi

Pada era digital ini, teknologi seperti **Virtual Reality (VR)** telah digunakan dalam berbagai konteks, termasuk dalam pengembangan keluarga sebagai unit sosial yang lebih kuat dan harmonis. Sebuah keluarga dapat memanfaatkan aplikasi VR untuk mensimulasikan berbagai aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan komunikasi, membangun kerjasama, dan mempererat hubungan antar anggota keluarga. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan VR untuk mensimulasikan aktivitas membangun tim yang dirancang untuk meningkatkan kolaborasi dan komunikasi efektif di antara anggota keluarga.²¹

Definisi dan Konsep VR dalam Keluarga

Virtual Reality (VR) adalah teknologi yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan lingkungan buatan komputer melalui perangkat keras seperti headset, tangan pengontrol, atau sensor lainnya. Dalam konteks ini, aplikasi VR memungkinkan keluarga untuk “masuk” ke dalam simulasi dunia virtual, di mana mereka dapat melakukan

²¹ Rachel Umoren, Dora Stadler, Stephen L. Gasior, Deema Al-Sheikhly, 2014, Global collaboration and team-building through 3D virtual environments, November 2014Innovations in Global Medical and Health Education 2014(1):1 DOI: <https://doi.org/10.5339/igmhe.2014.1>
Online: https://www.researchgate.net/publication/276339032_Global_collaboration_and_team-building_through_3D_virtual_environments

berbagai kegiatan atau tantangan yang tidak hanya bersifat menyenangkan tetapi juga memiliki tujuan edukatif dan pengembangan keterampilan sosial.

Aktivitas membangun tim dalam VR dapat melibatkan berbagai tantangan dan permainan yang dirancang untuk menguji keterampilan komunikasi, kerjasama, dan pemecahan masalah. Tujuan utama dari kegiatan semacam ini adalah untuk menciptakan pengalaman yang meningkatkan pemahaman antar anggota keluarga, memperbaiki cara mereka berkomunikasi, serta memperkuat ikatan mereka.

Cara Kerja Aplikasi VR dalam Aktivitas Membangun Tim untuk Keluarga

1. **Simulasi Tantangan Kerja Sama (Team Building Challenges):** Aplikasi VR untuk keluarga sering kali menawarkan berbagai simulasi yang menuntut keluarga untuk bekerja sama untuk mencapai tujuan tertentu. Misalnya, dalam aplikasi VR yang mensimulasikan dunia luar angkasa, keluarga dapat diminta untuk menyelesaikan misi bersama, seperti memperbaiki stasiun ruang angkasa yang rusak atau mengumpulkan sumber daya untuk bertahan hidup. Setiap anggota keluarga memiliki tugas tertentu yang harus dilakukan, dan mereka perlu berkomunikasi dan berkoordinasi untuk menyelesaikan misi tersebut.
2. **Meningkatkan Komunikasi Melalui Instruksi dan Koordinasi:** Dalam dunia virtual, anggota keluarga dapat dihadapkan pada situasi yang memerlukan pemahaman instruksi secara jelas dan komunikatif. Misalnya, dalam permainan yang melibatkan pengaturan objek atau merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan, mereka harus berbicara satu sama lain dengan jelas dan menghindari kebingungannya. Hal ini memungkinkan anggota keluarga untuk mengasah keterampilan komunikasi dalam suasana yang menyenangkan namun penuh tantangan.
3. **Pengembangan Keterampilan Pemecahan Masalah (Problem Solving):** Dalam beberapa aplikasi VR, keluarga harus bekerja sama untuk memecahkan teka-teki atau tantangan yang membutuhkan berpikir kritis. Sebagai contoh, keluarga bisa terlibat dalam simulasi di mana mereka perlu menemukan jalan keluar dari ruang terkunci

atau menyelesaikan misi yang memerlukan langkah-langkah pemecahan masalah secara kolektif. Hal ini melatih mereka untuk saling mendengarkan dan mencari solusi bersama, yang merupakan kunci untuk komunikasi yang efektif.

4. **Pengalaman Berempati dan Membangun Koneksi Emosional:** Beberapa aplikasi VR dirancang untuk memberikan pengalaman emosional yang mendalam, yang memungkinkan anggota keluarga untuk merasakan perasaan satu sama lain. Misalnya, VR dapat mensimulasikan situasi di mana anggota keluarga merasakan kesulitan tertentu (seperti tantangan fisik atau emosional) dan, melalui interaksi ini, mereka dapat belajar untuk lebih memahami perspektif satu sama lain. Ini dapat meningkatkan empati dan mengurangi konflik dalam keluarga.

Contoh Aplikasi VR untuk Membangun Tim dan Komunikasi Keluarga

1. **The VR Family Challenge:** Ini adalah aplikasi VR yang dirancang untuk keluarga yang ingin bekerja sama dalam tantangan virtual. Dalam permainan ini, setiap anggota keluarga berperan sebagai bagian dari tim untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu, seperti mengumpulkan objek dalam lingkungan virtual atau membangun struktur. Setiap langkah memerlukan perencanaan dan koordinasi yang hati-hati. Aplikasi ini juga dilengkapi dengan fitur komunikasi suara untuk memungkinkan anggota keluarga berbicara satu sama lain selama permainan.
2. **Keep Talking and Nobody Explodes:** Dalam game VR ini, satu anggota keluarga mengenakan headset VR dan berinteraksi dengan bom virtual yang harus dinonaktifkan. Sementara itu, anggota keluarga lainnya mengikuti manual penonaktifan bom di layar dan memberikan instruksi kepada anggota keluarga yang mengenakan headset. Permainan ini membutuhkan koordinasi yang sangat baik dan komunikasi yang jelas, karena setiap detik sangat berharga. Ini menciptakan pengalaman yang sangat mendalam dalam hal membangun tim dan berkomunikasi dalam situasi yang penuh tekanan.
3. **Rec Room:** Aplikasi VR lain yang populer untuk membangun komunikasi keluarga adalah **Rec Room**, yang memungkinkan keluarga untuk bergabung

dalam ruang virtual untuk bermain berbagai permainan. Dari permainan olahraga seperti bola basket virtual hingga game petualangan dan teka-teki, keluarga harus bekerja sama untuk meraih tujuan dan menikmati waktu bersama. Pengalaman ini mendorong komunikasi terbuka dan kerja sama, memungkinkan keluarga untuk bersenang-senang sambil mengasah keterampilan sosial mereka.

4. **Virtual Reality Meditation and Relaxation for Families:** Selain permainan dan tantangan, ada juga aplikasi VR yang dirancang untuk membantu keluarga dalam mengelola stres bersama. Dalam aplikasi ini, keluarga dapat berpartisipasi dalam sesi meditasi atau latihan relaksasi secara bersama-sama dalam dunia virtual yang menenangkan, seperti pantai atau taman. Meskipun fokusnya adalah pada ketenangan dan relaksasi, aplikasi ini juga berfungsi untuk meningkatkan komunikasi dan pemahaman emosional antar anggota keluarga.

Manfaat Menggunakan VR untuk Meningkatkan Komunikasi dalam Keluarga

1. **Meningkatkan Keterampilan Komunikasi:** Aplikasi VR memberikan platform yang memungkinkan anggota keluarga untuk berbicara satu sama lain secara teratur dan saling mendengarkan dalam konteks yang lebih interaktif dan terstruktur. Ini memungkinkan mereka untuk mengasah keterampilan berbicara, mendengarkan, dan memberi instruksi dengan jelas.
2. **Mempererat Ikatan Keluarga:** Kegiatan VR memungkinkan keluarga untuk menghabiskan waktu bersama dalam setting yang lebih menyenangkan dan berbeda dari rutinitas sehari-hari. Pengalaman berbagi tantangan atau prestasi dalam VR bisa memperkuat hubungan emosional antar anggota keluarga.
3. **Meningkatkan Kemampuan Kerja Sama:** Aplikasi VR sering kali menuntut kerja sama antara anggota keluarga untuk mencapai tujuan bersama. Hal ini membantu mengembangkan keterampilan kerjasama dan pemecahan masalah secara efektif, yang dapat diadaptasi dalam kehidupan nyata.
4. **Meningkatkan Pengelolaan Konflik:** Dalam situasi yang penuh tantangan, anggota keluarga harus

belajar bagaimana mengatasi perbedaan dan bekerja menuju solusi bersama. Aktivitas VR yang memerlukan koordinasi dapat mengajarkan mereka cara berkomunikasi secara konstruktif dan menangani ketegangan.

5. **Peningkatan Empati dan Pemahaman:** Beberapa aplikasi VR dirancang untuk memberikan pengalaman yang mendalam, membantu anggota keluarga untuk merasakan perasaan dan perspektif satu sama lain. Ini dapat meningkatkan empati dan memberikan kesempatan untuk lebih memahami kebutuhan dan perasaan anggota keluarga yang lain.

Tantangan dan Pertimbangan Etis

1. **Keterbatasan Teknologi:** Aplikasi VR dapat memerlukan perangkat keras yang mahal, seperti headset VR dan komputer dengan spesifikasi tinggi, yang mungkin tidak terjangkau oleh semua keluarga. Selain itu, beberapa orang, terutama anak-anak, mungkin merasa pusing atau tidak nyaman saat menggunakan headset VR untuk waktu yang lama.
2. **Ketergantungan pada Teknologi:** Meskipun VR bisa menjadi alat yang sangat baik untuk meningkatkan komunikasi, ada potensi untuk menjadi terlalu bergantung pada teknologi ini. Keluarga perlu memastikan bahwa penggunaan VR tidak menggantikan interaksi dunia nyata dan percakapan tatap muka yang juga penting.
3. **Pengawasan dan Keamanan Anak:** Saat menggunakan aplikasi VR, penting bagi orang tua untuk mengawasi anak-anak agar tidak terlalu lama terpapar pada teknologi dan memastikan bahwa mereka bermain dalam lingkungan yang aman.

Penggunaan aplikasi VR untuk simulasi aktivitas membangun tim dalam keluarga menawarkan banyak manfaat, termasuk peningkatan komunikasi, pengembangan keterampilan kerja sama, dan pemahaman emosional antar anggota keluarga. Dengan berbagai aplikasi yang dirancang untuk berbagai tujuan dan tantangan, teknologi ini dapat membantu keluarga menjadi lebih erat dan saling mendukung dalam kehidupan sehari-hari. Namun, penggunaan VR harus diimbangi dengan perhatian terhadap keseimbangan antara teknologi dan interaksi langsung dalam kehidupan nyata.

Daftar Pustaka

- Abi Prabawa, Eni Rindi Antika, Mulawarman Mulawarman, 2021, Virtual reality: Prospek Media Cybercounseling di Era Digital August 2021, Conference: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan: Optimalisasi Aplikasi Cybercounseling Di Era Tatanan Baru: Solusi Cerdas Konselor Milenial: Malang, 4 Agustus 2021, ISBN 978-602-5445-29-3 online: https://www.researchgate.net/publication/358497277_Virtual_reality_Prospek_Media_Cybercounseling_di_Era_Digital
- Abhishek Aggarwal, Cheuk Chi Tam, Dezhi Wu, Xiaoming Li, 2022, Artificial Intelligence (AI)-based Chatbots in Promoting Health Behavioral Changes: A Systematic Review July 2022 DOI: <https://doi.org/10.1101/2022.07.05.22277263> Online: https://www.researchgate.net/publication/361847038_Artificial_Intelligence_AI-based_Chatbots_in_Promoting_Health_Behavioral_Changes_A_Systematic_Review
- Australian Psychological Society, 2018, Evidence-based Psychological Interventions in the Treatment of Mental Disorders, A Review of the Literature, FOURTH EDITION 2018 APS Online: <https://psychology.org.au/getmedia/23c6a11b-2600-4e19-9a1d-6ff9c2f26fae/evidence-based-psych-interventions.pdf>
- BACK TO BASICS NEWS, 2019, The Importance of Continuity of Care, Back to Basics Family PT ,7768 Williamson Rd. Roanoke, VA 24019 540.985.0500 <http://www.backtob> Online: <https://backtobasicspt.com/pdfs/news-continuity-care-7-19.pdf>
- Dana Becker, Bryn Mawr College, Aaron Hogue. Howard A. Liddle, 2002, Methods of Engagement in Family-Based Preventive Intervention, April 2002 Child and Adolescent Social Work Journal 19(2):163-179 DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1014550507467> Online: https://www.researchgate.net/publication/225385514_Methods_of_Engagement_in_Family-Based_Preventive_Intervention
- Epsita Gupta, Oindrila Ganguly, 2020, Effectiveness of Family Therapy on Poor Communication and Family Relationship: An Intervention Study, December 2020 National Journal of Professional Social Work 21(1):27 DOI: <https://doi.org/10.51333/njpsw.2020.v21.i1.240> Online: https://www.researchgate.net/publication/348053022_Effectiveness_of_Family_Therapy_on_Poor_Communication_and_Family_Relationship_An_Intervention_Study
- Fred P. Piercy, 2020, The Future of Systemic Family Therapy, What Needs Nurturing and What Does Not, The Handbook of Systemic Family Therapy, Chapter 33, Wiley Online Library, First published: 11 May 2020 DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119438519.ch33> Online: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9781119438519.ch33>
- Goran Slivšek, Ksenija Vitale, Karmen Loncarek, 2024, How Do Changes in the Family Structure and Dynamics Reflect on Health: The Socio-ecological Model of Health in the Family, March 2024 Medicina Fluminensis 60(1):62-77 DOI: https://doi.org/10.21860/medflum2024_313693 Online: https://www.researchgate.net/publication/378235202_How_Do_Changes_in_the_Family_Structure_and_Dynamics_Reflect_on_Health_The_Socio-ecological_Model_of_Health_in_the_Family

- Julie M. Buser, Ellen M. McCabe, Kerri Meenagh, Ruth K. Rosenblum, Sarah Birch, Cathy S. Woodward , 2024, Holistic Healing: A Multidisciplinary Approach to Addressing Psychosomatic and Mental Health Challenges in a Young Refugee, *Journal of Pediatric Health Care* Available online 4 November 2024 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.10.007> Online: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891524524003122?dgcid=rss_sd_all
- Mary Omoboye , Nkechi Emmanuella Eneh , and Mwuese Celestina Titor-Addingi, 2024, Digital communication tools in family therapy: A review of opportunities and challenges for English-Speaking practitioners, *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 2024, 21(02), 1892–1899 Publication history: Received on 15 January 2024; revised on 25 February 2024; accepted on 27 February 2024 Article DOI: <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.21.2.0635> and Journal homepage: <https://wjart.com/>
- Md. Aminul Islam, Naziat Choudhury, 2020, Original Research Article: Mobile Apps for Mental Health: a content analysis, *August 2020 Indian Journal of Mental Health* 7(3):222 DOI: <https://doi.org/10.30877/IJMH.7.3.2020.222-229> Online: https://www.researchgate.net/publication/346277429_Original_Research_Article_Mobile_Apps_for_Mental_Health_a_content_analysis
- NHS Oxford Health NHS Foundation Trust, 2020, Behavioural Family Therapy (BFT), Oxfordshire and Buckinghamshire Early Intervention Psychosis Service Online: <https://www.oxfordhealth.nhs.uk/wp-content/uploads/2020/03/OH-032.19-Behavioural-Family-Therapy.pdf>
- Rachel Umoren, Dora Stadler, Stephen L. Gasior, Deema Al-Sheikhly, 2014, Global collaboration and team-building through 3D virtual environments, *November 2014 Innovations in Global Medical and Health Education* 2014(1):1 DOI: <https://doi.org/10.5339/igmhe.2014.1> Online: https://www.researchgate.net/publication/276339032_Global_collaboration_and_team-building_through_3D_virtual_environments
- Sarah C. Cook¹ & Ann C. Schwartz¹ & Nadine J. Kaslow, 2017, Evidence-Based Psychotherapy: Advantages and Challenges, *Neurotherapeutics* (2017) 14:537–545 DOI: <https://doi.org/10.1007/s13311-017-0549-4> Published online: 26 June 2017 #The American Society for Experimental Neurotherapeutics, Inc. 2017 Online: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5509639/>
- SAMHSA, 2018, THE IMPORTANCE OF FAMILY THERAPY IN SUBSTANCE USE DISORDER TREATMENT. This Advisory is based on the Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA) Treatment Improvement Protocol (TIP) 39, Substance Use Disorder Treatment and Family Therapy, SAMHSA's mission is to reduce the impact of substance abuse and mental illness on America's communities. 1-877-SAMHSA-7 | (1-877-726-4727) • 1-800-487-4889 (TDD) • WWW.SAMHSA.GOV Online: <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/pep20-02-02-016.pdf>
- Shari Geller ,2020, : Cultivating online therapeutic presence: strengthening therapeutic relationships in teletherapy sessions, *Counselling Psychology Quarterly*, *Counselling Psychology Quarterly* ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/ccpq20> DOI: <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1787348> © 2020

- Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group online:
https://www.sharigeller.ca/images/pdfs/Cultivating%20online%20therapeutic%20presence_July2020.pdf
- Sidney L. Shaw, Sophie Oswin, Yue Xi, Fallon Calandriello and Russell Fulmer, 2023, Artificial Intelligence, Virtual Reality, and Augmented Reality in Counseling: Distinctions, Evidence, and Research Considerations, *Journal of Technology in Counselor Education and Supervision* (ISSN 2692-4129) Special Issue - Volume 4(1): Article Online:
<https://digital.sandiego.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1095&context=tces>
- Soji Akin Ojo, Tricia O Okoye, Seyi A Olaniyi, Victor C Ofochukwu, 2024, Ensuring Continuity of Care: Effective Strategies for the Post-hospitalization Transition of Psychiatric Patients in a Family Medicine Outpatient Clinic, *January 2024Cureus* 16(1) DOI:
<https://doi.org/10.7759/cureus.52263> Online:
https://www.researchgate.net/publication/377405182_Ensuring_Continuity_of_Care_Effective_Strategies_for_the_Post-hospitalization_Transition_of_Psychiatric_Patients_in_a_Family_Medicine_Outpatient_Clinic
- Teixeira, E.; Fonseca, H.; Diniz-Sousa, F.; Veras, L.; Boppre, G.; Oliveira, J.; Pinto, D.; Alves, A.J.; Barbosa, A.; Mendes, R.; et al., 2021, Wearable Devices for Physical Activity and Healthcare Monitoring in Elderly People: A Critical Review. *Geriatrics* 2021, 6, 38.
<https://doi.org/10.3390/geriatrics6020038> Academic Editor: Phyo Kyaw Myint Received: 28 February 2021 Accepted: 2 April 2021 Published: 7 April 2021 Copyright: © 2021 by the authors. Licensee MDPI, Basel, Switzerland. Online:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8167657/>
- Vibhavi R N, Shruthi B S, Rajashree M Balal, Nayana R K, 2024, AI-Driven Chatbots in Mental Health: Enhancing Emotional Support and Therapy Through Cognitive Behavioural Approaches, *GRADIVA REVIEW JOURNAL* VOLUME 10 ISSUE 9 2024September 2024 Online:
https://www.researchgate.net/publication/384070102_AI-Driven_Chatbots_in_Mental_Health_Enhancing_Emotional_Support_and_Therapy_Through_Cognitive_Behavioural_Approaches
- Yuancun Lee, 2024, Exploring the Application of Structural Family Therapy in Addressing Adolescent Behavioral Issues: A Case Study Perspective, *April 2024International Journal of Education and Humanities* 13(2):17-25 DOI: <https://doi.org/10.54097/v3yy7y84> Online:
https://www.researchgate.net/publication/380172827_Exploring_the_Application_of_Structural_Family_Therapy_in_Addressing_Adolescent_Behavioral_Issues_A_Case_Study_Perspective

BAB II

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam Buku " **Konseling Keluarga di Era Digital: Tantangan dan Solusi – Perspektif Sosiologi Kesehatan** "

1. Merangkum Temuan Buku

Kesimpulan adalah bagian penting dalam buku yang bertujuan untuk merangkum temuan-temuan utama dari bab-bab sebelumnya. Dalam konteks buku ini, kesimpulannya akan mengintegrasikan berbagai masalah dan solusi yang dibahas terkait tantangan yang dihadapi keluarga dalam era digital, serta bagaimana konseling keluarga dapat disesuaikan dengan perubahan teknologi dan dampaknya terhadap kesejahteraan sosial dan kesehatan.

Contoh:

- **Tantangan Teknologi pada Keluarga:** Buku ini mengidentifikasi bahwa teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam cara keluarga berinteraksi, dengan anak-anak yang lebih terhubung dengan media sosial dan orang tua yang lebih bergantung pada perangkat digital untuk pekerjaan atau hiburan. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, kesulitan komunikasi antar anggota keluarga, dan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan kecanduan.
- **Pentingnya Konseling Keluarga dalam Era Digital:** Buku ini menekankan bahwa konseling keluarga harus beradaptasi dengan era digital dengan menggunakan teknologi seperti sesi konseling online, aplikasi pemantauan kesehatan mental, dan berbagai alat digital untuk mendukung komunikasi dalam keluarga. Konselor keluarga perlu mengembangkan

keahlian dalam memanfaatkan teknologi ini untuk memperbaiki kualitas interaksi keluarga dan menjaga kesehatan mental mereka.

- **Perubahan Paradigma dalam Pendekatan Konseling:** Pendekatan konseling tradisional yang mengandalkan pertemuan tatap muka kini perlu dilengkapi dengan pendekatan berbasis teknologi. Konselor harus siap menghadapi masalah seperti keengganan orang tua untuk terlibat dalam sesi online atau ketergantungan berlebihan pada perangkat digital, yang dapat mengurangi kualitas hubungan keluarga.

2. Seruan untuk Bertindak

Bagian kesimpulan juga berfungsi untuk memberikan seruan atau rekomendasi yang jelas bagi keluarga, konselor, dan pembuat kebijakan. Seruan ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis mengenai bagaimana pihak-pihak tersebut dapat menghadapi tantangan dan memanfaatkan solusi yang ditawarkan dalam buku ini.

Contoh dan Penjelasannya:

- **Untuk Keluarga:**
 - **Membangun Keseimbangan Teknologi:** Keluarga harus mulai menetapkan batasan waktu penggunaan perangkat digital. Misalnya, setiap anggota keluarga dapat memiliki waktu tanpa perangkat, seperti saat makan malam bersama atau sebelum tidur, untuk meningkatkan interaksi langsung dan memperkuat hubungan emosional antar anggota keluarga.
 - **Menggunakan Teknologi Secara Positif:** Orang tua bisa menggunakan aplikasi atau alat digital yang mendukung kesehatan mental dan pengembangan pribadi anggota keluarga, seperti aplikasi meditasi, pelacakan kesehatan fisik, atau platform pembelajaran online.
- **Untuk Konselor:**
 - **Mengembangkan Keahlian Digital:** Konselor keluarga harus memiliki keterampilan untuk menggunakan teknologi dalam melakukan sesi konseling jarak jauh dan mengintegrasikan

alat digital yang dapat membantu klien mereka. Ini termasuk penggunaan aplikasi terapi berbasis mobile, konsultasi video, atau forum diskusi virtual yang mendukung terapi keluarga.

- **Menyediakan Edukasi bagi Keluarga:** Konselor dapat memberikan pendidikan kepada keluarga tentang dampak teknologi pada kesehatan mental dan komunikasi. Misalnya, dengan menyarankan orang tua untuk mengurangi penggunaan gadget saat anak-anak berada di rumah untuk mencegah gangguan dalam hubungan keluarga.
- **Untuk Pembuat Kebijakan:**
 - **Mendorong Kebijakan Kesehatan Mental Digital:** Pembuat kebijakan perlu mendorong kebijakan yang mendukung konseling keluarga berbasis digital dan program-program kesejahteraan mental keluarga yang berbasis teknologi. Ini bisa mencakup penyediaan sumber daya untuk aplikasi konseling atau platform yang dapat diakses oleh keluarga dengan mudah.
 - **Pengawasan Terhadap Dampak Negatif Teknologi:** Pembuat kebijakan juga perlu mempertimbangkan regulasi yang membatasi dampak negatif teknologi, seperti pengawasan terhadap penggunaan media sosial oleh anak-anak, pelatihan orang tua, dan memberikan dukungan terhadap penelitian yang lebih dalam tentang dampak teknologi terhadap keluarga.

3. Kesimpulan Umum

Buku ini menyimpulkan bahwa meskipun era digital membawa tantangan baru bagi keluarga, ini juga memberikan peluang besar untuk mengoptimalkan kesehatan mental dan kesejahteraan keluarga melalui penggunaan teknologi yang bijaksana. Konseling keluarga perlu berkembang dan mengadopsi solusi berbasis teknologi yang dapat meningkatkan komunikasi, memperkuat

hubungan, dan mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

Penting bagi keluarga untuk memiliki pendekatan yang seimbang terhadap teknologi dan untuk menyadari dampaknya terhadap kesejahteraan emosional. Konselor harus dilengkapi dengan keterampilan digital untuk mendampingi keluarga dalam menavigasi tantangan ini, dan pembuat kebijakan perlu mengimplementasikan langkah-langkah yang memfasilitasi akses ke sumber daya ini dengan cara yang aman dan efektif.

Akhirnya, seruan untuk bertindak mengarah pada kolaborasi antara keluarga, konselor, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi keluarga dalam menghadapi tantangan di dunia digital.

Menegaskan Kembali Pentingnya Keseimbangan dalam Kehidupan Digital

Dalam konteks kehidupan modern, teknologi digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari hampir semua aspek kehidupan kita, mulai dari pekerjaan hingga hubungan sosial. Namun, di balik kemudahan yang ditawarkan, ada potensi dampak negatif jika teknologi digunakan secara berlebihan atau tidak seimbang. Oleh karena itu, menegaskan kembali pentingnya keseimbangan dalam kehidupan digital sangatlah vital, khususnya untuk menjaga kesehatan mental, emosional, dan fisik.

1. Pentingnya Keseimbangan antara Kehidupan Digital dan Kehidupan Nyata

Keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata berarti memastikan bahwa teknologi tidak mengambil alih kehidupan pribadi kita, baik dalam hal waktu maupun perhatian. Kehidupan digital, meskipun menawarkan kenyamanan dan kemudahan, bisa dengan cepat mengarah pada kecanduan atau ketergantungan yang berbahaya jika tidak diatur dengan bijak.

Contoh dan Penjelasan:

- **Mengatur Waktu Layar:** Misalnya, seorang individu yang menghabiskan berjam-jam di media sosial atau bermain game daring tanpa batasan waktu bisa

merasakan dampak buruk seperti kelelahan mental, kecemasan, atau bahkan mengabaikan kegiatan sosial atau pekerjaan. Oleh karena itu, penting untuk menetapkan waktu tertentu untuk menggunakan perangkat digital dan waktu untuk aktivitas non-digital, seperti olahraga, berinteraksi langsung dengan orang lain, atau menjalani hobi yang tidak melibatkan teknologi.

- **Contoh Penerapan:** Menggunakan aplikasi pengatur waktu untuk membatasi durasi penggunaan media sosial atau perangkat lainnya. Setiap malam, keluarga bisa memiliki waktu bebas teknologi, seperti saat makan malam, untuk meningkatkan kualitas interaksi langsung dan memperkuat ikatan emosional.
- **Pentingnya Interaksi Sosial Tatap Muka:** Walaupun komunikasi digital (misalnya, melalui pesan teks atau panggilan video) sangat berguna, tidak ada pengganti interaksi langsung. Kehidupan digital dapat menyebabkan pengurangan dalam interaksi tatap muka, yang dapat mengarah pada perasaan kesepian atau terisolasi. Menghadiri acara sosial secara langsung atau menghabiskan waktu dengan keluarga dan teman tanpa gangguan digital dapat memperkuat ikatan emosional dan memberikan perasaan keterhubungan yang lebih kuat.

2. Keseimbangan dalam Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi

Dalam kehidupan profesional, banyak orang merasa tertekan oleh tuntutan pekerjaan yang tidak berkesudahan, seringkali dipicu oleh akses digital yang memungkinkan pekerjaan dilakukan kapan saja dan di mana saja. Tanpa keseimbangan yang tepat, pekerjaan bisa menyusup ke kehidupan pribadi, mengurangi waktu yang seharusnya bisa dihabiskan untuk diri sendiri atau bersama keluarga.

Contoh dan Penjelasan:

- **Menetapkan Batasan dalam Pekerjaan Digital:** Bagi pekerja yang bekerja dari rumah atau melalui platform digital, penting untuk memiliki jam kerja yang jelas dan batasan antara waktu kerja dan waktu istirahat. Tanpa batasan ini, seseorang bisa merasa

terus-menerus terhubung dengan pekerjaan, yang bisa meningkatkan stres dan kelelahan.

- **Contoh Penerapan:** Menggunakan aplikasi pengingat atau pengaturan "mode jangan ganggu" pada ponsel untuk memastikan bahwa setelah jam kerja, seseorang tidak lagi menerima email atau notifikasi terkait pekerjaan. Ini membantu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu pribadi.
- **Menerima Teknologi sebagai Alat, Bukan Pengganti Kehidupan Nyata:** Teknologi harus dipandang sebagai alat yang mendukung pekerjaan dan komunikasi, bukan sebagai pengganti untuk hubungan sosial yang lebih mendalam. Sebagai contoh, menggunakan video call untuk bekerja dari rumah memang efisien, namun tidak boleh mengurangi waktu untuk berinteraksi dengan keluarga atau teman secara langsung.

3. Menjaga Kesehatan Mental dan Fisik dalam Era Digital

Teknologi digital, bila digunakan secara berlebihan, dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik. Kelebihan paparan layar, stres akibat media sosial, atau kecanduan digital bisa menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi demi kesehatan yang lebih baik.

Contoh dan Penjelasan:

- **Dampak Negatif dari Penggunaan Layar yang Berlebihan:** Penggunaan layar yang berlebihan, seperti menonton TV atau menggunakan ponsel dalam waktu lama, dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, atau masalah penglihatan. Keseimbangan penting untuk mencegah masalah kesehatan ini.
 - **Contoh Penerapan:** Menggunakan aturan 20-20-20 untuk mengurangi ketegangan mata digital: setiap 20 menit, alihkan pandangan dari layar selama 20 detik dan fokuskan pada objek yang berjarak setidaknya 20 kaki (6 meter).

- **Kesehatan Mental dan Keseimbangan Digital:** Media sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental dengan memperburuk perasaan kecemasan, depresi, atau kecemburuan sosial, karena individu sering membandingkan diri mereka dengan kehidupan orang lain yang terlihat sempurna di platform digital. Oleh karena itu, penting untuk menjaga jarak dari media sosial saat merasa tertekan dan melakukan aktivitas yang memperbaiki suasana hati, seperti meditasi atau berinteraksi dengan orang yang mendukung.
 - **Contoh Penerapan:** Melakukan "detoks media sosial" secara berkala, di mana seseorang memilih untuk tidak mengakses media sosial selama beberapa hari untuk fokus pada kesejahteraan mental mereka.

4. Pentingnya Pendidikan tentang Keseimbangan Digital

Untuk mencapai keseimbangan yang sehat dalam kehidupan digital, edukasi sangat penting, baik untuk anak-anak, orang dewasa, maupun keluarga secara keseluruhan. Pendidikan ini meliputi pemahaman tentang dampak teknologi terhadap kesehatan fisik dan mental serta bagaimana mengatur waktu dan penggunaan teknologi secara bijak.

Contoh dan Penjelasan:

- **Pendidikan untuk Anak-anak tentang Penggunaan Teknologi yang Bijak:** Anak-anak perlu diajarkan tentang cara mengelola waktu mereka di depan layar, serta konsekuensi negatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan. Mereka juga perlu diberikan contoh oleh orang dewasa tentang bagaimana menerapkan keseimbangan dalam kehidupan digital.
 - **Contoh Penerapan:** Orang tua dapat menetapkan aturan untuk waktu layar anak-anak dan mengajarkan pentingnya aktivitas fisik dan sosial di luar dunia digital.
- **Pelatihan untuk Orang Dewasa dan Keluarga:** Orang dewasa perlu diberi pelatihan mengenai cara menjaga keseimbangan antara pekerjaan, kehidupan pribadi, dan teknologi. Selain itu, keluarga perlu dilibatkan dalam diskusi untuk menetapkan batasan

penggunaan teknologi yang sehat dalam rumah tangga.

- **Contoh Penerapan:** Menyelenggarakan sesi konseling keluarga atau seminar tentang pentingnya keseimbangan digital di tempat kerja atau sekolah.

Kesimpulan

Menegaskan kembali pentingnya keseimbangan dalam kehidupan digital adalah langkah kunci untuk mencegah dampak negatif yang bisa timbul akibat penggunaan teknologi yang tidak terkendali. Ini melibatkan pengaturan waktu yang bijak, menjaga interaksi sosial langsung, dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan fisik. Keseimbangan digital yang tepat tidak hanya meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga memperkuat hubungan keluarga dan komunitas.

Mendorong Langkah Proaktif untuk Memperkuat Hubungan Keluarga di Era Digital

Di era digital, hubungan keluarga sering kali diuji oleh kemajuan teknologi yang mempengaruhi cara kita berinteraksi, berkomunikasi, dan menghabiskan waktu bersama. Teknologi digital seperti media sosial, perangkat pintar, dan platform komunikasi online menawarkan banyak manfaat, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan dalam hubungan keluarga jika tidak digunakan dengan bijak. Oleh karena itu, penting untuk mendorong langkah-langkah proaktif yang dapat memperkuat ikatan keluarga di tengah dunia digital ini.

1. Menerapkan Waktu Berkualitas Tanpa Teknologi

Salah satu langkah pertama yang dapat diambil oleh keluarga untuk memperkuat hubungan mereka adalah dengan memastikan bahwa ada waktu berkualitas yang dihabiskan tanpa gangguan teknologi. Waktu tanpa perangkat digital memungkinkan keluarga untuk benar-benar fokus pada satu sama lain, meningkatkan interaksi tatap muka, dan memperkuat komunikasi antar anggota keluarga.

Contoh dan Penjelasan:

- **Makan Bersama Tanpa Perangkat:** Menetapkan aturan untuk makan bersama tanpa ada yang menggunakan ponsel atau perangkat lainnya. Ini

memberi kesempatan kepada setiap anggota keluarga untuk berbicara, berbagi cerita, dan mendengarkan satu sama lain tanpa gangguan teknologi.

- **Contoh Penerapan:** Di setiap makan malam, keluarga bisa sepakat untuk meletakkan ponsel mereka di luar meja makan dan fokus pada percakapan. Hal ini membantu menciptakan lingkungan yang lebih intim dan mengurangi gangguan dari dunia luar.
- **Hari Bebas Teknologi:** Mengatur satu hari dalam seminggu atau sebulan sebagai "hari bebas teknologi" di mana keluarga melakukan aktivitas fisik, bepergian, atau melakukan kegiatan bersama tanpa melibatkan perangkat digital.
 - **Contoh Penerapan:** Pada akhir pekan, keluarga dapat melakukan perjalanan ke alam terbuka, berolahraga bersama, atau melakukan kegiatan kreatif seperti membuat kerajinan tangan, membaca buku, atau memasak bersama tanpa menggunakan ponsel atau komputer.

2. Membuat Aturan Penggunaan Teknologi yang Sehat

Mengatur penggunaan teknologi dalam keluarga adalah langkah proaktif yang sangat penting untuk mencegah ketergantungan pada perangkat digital dan menjaga keharmonisan hubungan keluarga. Dengan aturan yang jelas tentang waktu penggunaan teknologi, keluarga dapat menghindari gangguan dan memastikan bahwa teknologi tidak mengarah pada isolasi sosial.

Contoh dan Penjelasan:

- **Pengaturan Waktu Layar:** Menetapkan batasan penggunaan waktu layar baik untuk orang tua maupun anak-anak sangat penting. Misalnya, membatasi waktu bermain game, menonton TV, atau menggunakan media sosial agar tidak mengganggu kegiatan keluarga lainnya.
 - **Contoh Penerapan:** Orang tua bisa menetapkan bahwa anak-anak hanya boleh bermain perangkat digital untuk dua jam sehari setelah menyelesaikan tugas rumah atau belajar. Di sisi lain, orang tua juga harus memberi contoh dengan mengikuti aturan

yang sama, seperti tidak mengecek ponsel atau email selama makan malam atau saat menghabiskan waktu bersama anak-anak.

- **Zona Tanpa Teknologi di Rumah:** Menetapkan zona-zona tanpa teknologi di rumah, seperti ruang makan atau ruang keluarga, bisa membantu mendorong interaksi tatap muka dan penghindaran penggunaan perangkat digital yang berlebihan.
 - **Contoh Penerapan:** Menentukan bahwa ruang tamu adalah tempat untuk berkumpul, berbicara, dan beraktivitas bersama tanpa gangguan teknologi. Ini mendorong keluarga untuk lebih sering berkomunikasi langsung dan menciptakan ikatan yang lebih kuat.

3. Menggunakan Teknologi untuk Meningkatkan Koneksi Keluarga

Teknologi, meskipun bisa menjadi sumber gangguan, juga bisa dimanfaatkan secara positif untuk meningkatkan koneksi keluarga, terutama jika anggota keluarga memiliki jadwal yang sibuk atau tinggal terpisah. Penggunaan teknologi yang bijak dapat membantu menjaga hubungan keluarga tetap dekat dan terjaga.

Contoh dan Penjelasan:

- **Video Call untuk Keluarga yang Terpisah Jarak:** Jika keluarga terpisah jarak, misalnya karena pekerjaan atau pendidikan, menggunakan panggilan video atau aplikasi pesan dapat membantu mereka tetap terhubung. Sesi video ini dapat digunakan untuk berbincang, merayakan hari-hari penting bersama, atau sekadar menyapa satu sama lain.
 - **Contoh Penerapan:** Misalnya, seorang anak yang sedang studi di luar kota bisa melakukan panggilan video dengan orang tua mereka setiap akhir pekan, atau bahkan selama makan malam, agar mereka merasa tetap terhubung meskipun tidak berada di tempat yang sama.
- **Aplikasi Berbagi Aktivitas Keluarga:** Menggunakan aplikasi berbagi foto atau kalender keluarga bisa menjadi cara yang bagus untuk tetap terhubung dan menjaga kebersamaan. Aplikasi ini memungkinkan anggota keluarga untuk berbagi momen spesial,

membuat rencana bersama, atau mengingatkan satu sama lain tentang acara keluarga.

- **Contoh Penerapan:** Keluarga dapat menggunakan aplikasi seperti Google Calendar untuk menjadwalkan acara keluarga atau acara penting lainnya, dan menggunakannya untuk berbagi foto keluarga atau pencapaian mereka, sehingga setiap anggota keluarga merasa lebih dekat.

4. Pendidikan Digital untuk Anak-Anak dan Remaja

Penting bagi orang tua untuk mendidik anak-anak dan remaja mereka tentang penggunaan teknologi yang bijak, serta potensi bahaya dari dunia digital. Pendidikan tentang etika digital dan konsekuensi dari penggunaan media sosial dan perangkat teknologi sangat penting untuk menjaga hubungan yang sehat dan aman di dalam keluarga.

Contoh dan Penjelasan:

- **Mengajarkan Etika Digital:** Orang tua bisa berbicara dengan anak-anak mereka tentang cara menggunakan teknologi dengan tanggung jawab, bagaimana menjaga privasi di media sosial, dan bagaimana bersikap sopan saat berkomunikasi melalui platform digital.
 - **Contoh Penerapan:** Sebagai contoh, orang tua dapat berbicara dengan anak-anak mereka tentang pentingnya tidak berbagi informasi pribadi secara online dan cara menghadapi perundungan digital. Orang tua juga harus mendampingi anak-anak dalam memilih platform yang sesuai dengan usia mereka.
- **Pentingnya Pembicaraan Terbuka tentang Teknologi:** Orang tua harus mengadakan pembicaraan rutin tentang penggunaan teknologi, membahas masalah yang mungkin timbul, dan memberikan anak-anak kesempatan untuk berbicara tentang pengalaman mereka dengan dunia digital.
 - **Contoh Penerapan:** Setiap minggu, keluarga bisa memiliki sesi berbicara terbuka tentang apa yang terjadi di dunia digital—seperti berita media sosial, perasaan yang ditimbulkan oleh postingan atau komentar, dan cara menghadapinya. Hal ini menciptakan saluran

komunikasi yang terbuka dan membangun kepercayaan dalam keluarga.

5. Mendorong Aktivitas Keluarga yang Menggunakan Teknologi Secara Positif

Teknologi dapat digunakan sebagai alat untuk menghubungkan keluarga melalui berbagai aktivitas yang bermanfaat dan menyenangkan. Ini dapat mencakup permainan keluarga online, sesi belajar bersama, atau proyek kreatif yang melibatkan perangkat digital.

Contoh dan Penjelasan:

- **Permainan Keluarga Secara Online:** Menggunakan permainan atau aplikasi edukatif yang dapat dimainkan bersama-sama di perangkat digital adalah cara yang menyenangkan untuk membangun hubungan sambil menggunakan teknologi. Permainan ini bisa membantu anggota keluarga bekerja sama dan meningkatkan keterampilan komunikasi.
 - **Contoh Penerapan:** Keluarga bisa bermain permainan trivia, teka-teki, atau permainan board digital seperti "Pictionary" atau "Charades" melalui aplikasi online yang memungkinkan mereka bermain bersama meskipun tidak berada di lokasi yang sama.
- **Proyek Kreatif dengan Teknologi:** Keluarga bisa menggunakan teknologi untuk bersama-sama membuat proyek kreatif, seperti membuat video keluarga, membuat blog, atau merencanakan perjalanan menggunakan alat digital.
 - **Contoh Penerapan:** Sebuah keluarga bisa menggunakan aplikasi video editing untuk membuat film dokumenter kecil tentang perjalanan keluarga atau momen spesial yang mereka alami, yang bisa dibagikan dan dinikmati bersama.

Kesimpulan

Untuk memperkuat hubungan keluarga di era digital, langkah proaktif sangat diperlukan, baik dalam mengatur waktu bersama tanpa gangguan teknologi, menggunakan teknologi untuk meningkatkan koneksi, atau memberikan pendidikan digital yang tepat. Dengan pendekatan yang bijak dan seimbang terhadap teknologi, keluarga dapat tetap terhubung, meningkatkan kualitas interaksi, dan

menciptakan hubungan yang lebih harmonis meskipun hidup dalam dunia yang semakin dipenuhi oleh perangkat digital.

Penutup

Di era digital yang semakin maju, tantangan dalam menjaga keseimbangan hidup keluarga menjadi semakin kompleks. Teknologi, meskipun membawa banyak manfaat dalam meningkatkan konektivitas dan efisiensi, juga berpotensi mengganggu hubungan keluarga jika tidak digunakan dengan bijak. Oleh karena itu, penting bagi setiap keluarga untuk mengembangkan strategi yang memungkinkan mereka tetap terhubung satu sama lain secara mendalam, meskipun berada dalam dunia yang didominasi oleh perangkat digital.

Langkah pertama yang harus diambil adalah menciptakan waktu berkualitas tanpa gangguan teknologi. Hal ini bisa dilakukan dengan menetapkan waktu tertentu untuk makan bersama tanpa ponsel atau perangkat lain, serta mengatur hari bebas teknologi untuk fokus pada aktivitas fisik atau sosial yang mempererat ikatan keluarga. Melalui upaya-upaya ini, keluarga dapat memulihkan kedekatan emosional yang sering kali terkikis oleh penggunaan teknologi yang berlebihan.

Selanjutnya, penting untuk menetapkan aturan penggunaan teknologi yang sehat dalam keluarga. Membatasi waktu layar, menciptakan zona tanpa teknologi di rumah, dan memastikan setiap anggota keluarga mengikuti aturan yang sama akan membantu mencegah ketergantungan pada perangkat digital dan memungkinkan setiap individu untuk lebih hadir dalam interaksi keluarga. Pengaturan ini bukan hanya melibatkan anak-anak, tetapi juga orang tua, yang harus memberikan contoh penggunaan teknologi yang bijaksana dan bertanggung jawab.

Namun, teknologi juga dapat dimanfaatkan untuk memperkuat hubungan keluarga, terutama jika anggota keluarga terpisah oleh jarak. Penggunaan panggilan video, aplikasi berbagi kalender atau foto keluarga, serta kegiatan kreatif bersama secara online bisa menjadi sarana untuk menjaga kedekatan emosional dan komunikasi yang efektif, meskipun ada hambatan fisik. Teknologi, jika digunakan dengan bijak, dapat menjadi jembatan untuk

mempererat hubungan keluarga, bukan malah menjadi penghalang.

Selain itu, **mendidik anak-anak tentang penggunaan teknologi yang bertanggung jawab sangatlah penting.**

Orang tua perlu mengajarkan etika digital dan menjaga privasi online untuk melindungi anak-anak dari potensi bahaya di dunia maya. Dengan pembicaraan terbuka mengenai penggunaan media sosial dan tantangan dunia digital, orang tua dapat membimbing anak-anak mereka untuk menjadi pengguna teknologi yang bijak dan aman.

Pentingnya pendidikan digital ini tidak hanya berlaku untuk anak-anak, tetapi juga untuk orang dewasa.

Keluarga harus mengadakan diskusi rutin tentang penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari, tantangan yang dihadapi, serta bagaimana mereka bisa menghadapinya bersama. Ini akan menciptakan saluran komunikasi yang terbuka, memperkuat rasa saling percaya, dan membangun hubungan yang sehat di tengah kemajuan teknologi.

Akhirnya, teknologi harus digunakan untuk mendukung hubungan keluarga dan bukan untuk menghalanginya.

Dengan merancang waktu untuk beraktivitas bersama, menetapkan aturan yang sehat, serta memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan koneksi, keluarga dapat beradaptasi dengan baik di era digital. Teknologi tidak harus menjadi sumber perpecahan, melainkan alat yang memperkuat ikatan antara anggota keluarga jika digunakan dengan bijak dan penuh perhatian.

Melalui langkah-langkah proaktif ini, kita dapat membangun keluarga yang harmonis, kuat, dan penuh cinta di tengah era digital yang terus berkembang. Dengan komitmen untuk saling mendukung dan menjaga keseimbangan antara dunia nyata dan dunia digital, keluarga akan tetap menjadi tempat yang aman, penuh kasih, dan penuh kebersamaan bagi setiap anggotanya.

BAB 12

SOP – STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

S **TANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)** **KONSELING KELUARGA DI ERA DIGITAL**

(*Family Counseling SOP in the Digital Era*) ini bertujuan untuk memberikan pedoman pelaksanaan layanan konseling keluarga berbasis digital agar berjalan secara efektif, profesional, dan sesuai dengan kode etik.

SOP ini berlaku bagi:

1. Konselor keluarga yang memberikan layanan secara daring (online).
2. Klien yang menerima layanan konseling digital, baik individu maupun seluruh anggota keluarga.
3. Platform digital yang digunakan dalam proses konseling (misalnya, Zoom, Google Meet, atau aplikasi telemedicine).



KONSELING KELUARGA **"PRIMA"**

- **Nama Layanan:** KONSELING KELUARGA PRIMA
- **Pendiri & Konselor Utama:** Dr. Prima Dewi Kusumawati, S.Kep., Ns., M.Kes.
- **Fokus Layanan:** Konseling keluarga berbasis digital untuk meningkatkan komunikasi, kesejahteraan emosional, dan harmoni keluarga.

- **Metode Konseling:** Online (Zoom, Google Meet, WhatsApp Video), tatap muka (opsional).
- **Misi:** Membantu keluarga menghadapi tantangan psikososial dengan pendekatan profesional dan berbasis bukti.
- **Visi:** Menjadi layanan konseling keluarga digital terdepan yang aman, nyaman, dan terpercaya.

Motto:

"Kesejahteraan Keluarga Dimulai dari Komunikasi yang Baik."

Perlunya Konselor Menggunakan Teknologi Digital untuk Mendukung SOP Konseling Keluarga

Di era digital, penggunaan teknologi dalam konseling keluarga bukan hanya sekadar pilihan, tetapi menjadi kebutuhan yang mendukung efektivitas, efisiensi, dan profesionalisme layanan. Berikut adalah alasan utama mengapa konselor perlu mengadopsi teknologi digital dalam praktik mereka:

1. Meningkatkan Aksesibilitas bagi Klien

Alasan:

- Tidak semua keluarga memiliki akses ke layanan konseling secara langsung karena faktor geografis, keterbatasan mobilitas, atau jadwal yang padat.
- Konseling digital memungkinkan klien dari berbagai daerah, termasuk yang tinggal di daerah terpencil, mendapatkan layanan tanpa harus datang ke lokasi fisik.

Contoh:

Seorang ibu yang tinggal di daerah pedesaan dapat mengakses layanan konseling melalui Google Meet tanpa harus melakukan perjalanan jauh ke kota.

2. Fleksibilitas Waktu dan Efisiensi Jadwal

Alasan:

- Konseling digital memungkinkan klien dan konselor untuk lebih mudah menyesuaikan jadwal tanpa perlu mengalokasikan waktu untuk perjalanan.

- Bisa dilakukan di luar jam kerja tradisional, sehingga lebih fleksibel untuk keluarga yang memiliki jadwal sibuk.

Contoh:

Keluarga dengan jadwal kerja dan sekolah yang padat bisa mengatur sesi konseling di malam hari atau akhir pekan melalui Zoom.

3. Keamanan dan Privasi Lebih Terjamin

Alasan:

- Teknologi digital memungkinkan penggunaan sistem keamanan seperti enkripsi data, kata sandi untuk sesi online, dan sistem penyimpanan yang lebih aman dibandingkan dokumen fisik.
- Klien tidak perlu takut bertemu orang yang mereka kenal di ruang tunggu klinik atau pusat konseling.

Contoh:

Sebuah pasangan yang ingin mendapatkan konseling pernikahan bisa melakukannya secara online tanpa khawatir akan diketahui oleh lingkungan sekitar.

4. Dokumentasi yang Lebih Akurat dan Mudah Dikelola

Alasan:

- Data klien dapat disimpan secara digital, mengurangi risiko kehilangan dokumen.
- Konselor bisa dengan mudah mengakses catatan sesi sebelumnya untuk melakukan evaluasi perkembangan klien.

Contoh:

Konselor menggunakan aplikasi manajemen klien untuk menyimpan riwayat sesi, sehingga memudahkan dalam membuat rekomendasi tindak lanjut.

5. Berbagai Metode Interaktif yang Membantu Konseling

Alasan:

- Konselor dapat menggunakan berbagai fitur teknologi, seperti polling digital, chat, atau whiteboard virtual untuk membantu komunikasi dan pemahaman dalam sesi.

- Klien yang kesulitan berbicara secara langsung bisa menggunakan teks atau visualisasi untuk menyampaikan perasaan mereka.

Contoh:

Seorang anak yang sulit mengekspresikan emosinya bisa menggunakan fitur chat atau menggambar di whiteboard virtual selama sesi konseling.

6. Mengurangi Hambatan Psikologis bagi Klien

Alasan:

- Banyak klien, terutama remaja atau orang dengan gangguan kecemasan, merasa lebih nyaman berbicara melalui layar daripada secara langsung.
- Konseling digital dapat membantu klien merasa lebih aman dan terbuka dalam mengungkapkan permasalahan mereka.

Contoh:

Seorang remaja yang merasa malu untuk bertemu konselor tatap muka lebih nyaman berbicara melalui WhatsApp video call.

7. Memudahkan Evaluasi dan Tindak Lanjut

Alasan:

- Dengan teknologi digital, survei evaluasi bisa dikirim secara online, sehingga klien bisa memberikan umpan balik kapan saja.
- Hasil evaluasi bisa langsung dianalisis menggunakan perangkat lunak yang membantu konselor dalam menentukan strategi tindak lanjut.

Contoh:

Setelah 5 sesi, klien menerima kuesioner Google Forms untuk menilai perubahan dalam hubungan keluarga mereka.

8. Menyesuaikan Diri dengan Perkembangan Zaman dan Ekspektasi Klien

Alasan:

- Generasi muda yang terbiasa dengan teknologi lebih cenderung mencari layanan yang bisa diakses secara online.
- Lembaga yang tidak mengadopsi teknologi digital bisa tertinggal dan kehilangan klien yang lebih memilih metode modern.

Contoh:

Pasangan muda yang ingin mendapatkan bimbingan pranikah memilih layanan konseling digital karena lebih praktis dibandingkan datang ke kantor konselor.

Kesimpulan

Teknologi digital bukan hanya membantu konselor dalam menjalankan SOP dengan lebih efektif, tetapi juga meningkatkan kenyamanan, keamanan, dan aksesibilitas bagi klien. Dengan memanfaatkan platform digital secara optimal, layanan konseling keluarga dapat menjadi lebih inklusif, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat modern.

Kediri, 10 Februari 2025

Konselor:

Dr. Prima Dewi Kusumwati, S.Kep. Ns. M.Kes
NIDN. 0717057304

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) KONSELING KELUARGA DI ERA DIGITAL

	KONSELING KELUARGA "PRIMA"	Konselor: Dr. Prima Dewi Kusumwati, S.Kep. Ns. M.Kes NIDN_____	
• Nama Layanan: KONSELING KELUARGA PRIMA • Pendiri & Konselor Utama: Dr. Prima Dewi Kusumawati, S.Kep., Ns., M.Kes. • Fokus Layanan: Konseling keluarga berbasis digital untuk meningkatkan komunikasi, kesejahteraan emosional, dan harmoni keluarga. • Metode Konseling: Online (Zoom, Google Meet, WhatsApp Video), tatap muka (opsional). • Misi: Membantu keluarga menghadapi tantangan psikososial dengan pendekatan profesional dan berbasis bukti. • Visi: Menjadi layanan konseling keluarga digital terdepan yang aman, nyaman, dan terpercaya.			
Motto: "Kesejahteraan Keluarga Dimulai dari Komunikasi yang Baik."			
No	Tahapan	Langkah-Langkah	Contoh
I	Tujuan	Menjamin efektivitas, profesionalisme, dan etika dalam konseling keluarga digital.	SOP ini berlaku bagi konselor keluarga yang menggunakan platform digital seperti Zoom, Google Meet, atau WhatsApp.

No	Tahapan	Langkah-Langkah	Contoh
II	Ruang Lingkup	1. Konselor keluarga. 2. Klien (individu/keluarga). 3. Platform digital yang digunakan.	Seorang ibu mendaftarkan keluarganya untuk konseling melalui Google Meet.
III	Dasar Hukum	1. UU Perlindungan Anak. UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 35 TAHUN 2014 TENTANG PERUBAHAN ATAS UNDANG-UNDANG NOMOR 23 TAHUN 2002 TENTANG PERLINDUNGAN ANAK 2. UU Kesehatan Mental. UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 17 TAHUN 2023 TENTANG KESEHATAN 3. Kode Etik Konselor. Pengurus Besar Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia	Perlindungan data klien diatur oleh UU ITE untuk memastikan keamanan privasi.

No	Tahapan	Langkah-Langkah	Contoh
		(PBABKIN) nomor 010 tahun 2006 tentang Penetapan Kode Etik Profesi Bimbingan dan Konseling 4. UU ITE. UNDANG-UNDA NG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 1 TAHUN 2024 TENTANG PERUBAHAN KEDUA ATAS UNDANG- UNDANG NOMOR 11 TAHUN 2008 TENTANG INFORMASI DAN TRANSAKSI ELEKTRONIK	
IV	Prosedur Pelaksanaan	A. Persiapan Konseling	
1	Pendaftaran Klien	➤ Klien mengisi formulir online. ➤ Menandatangani persetujuan layanan.	Seorang ibu mengisi formulir untuk mendapatkan konseling terkait konflik dengan anaknya.
2	Penjadwalan Sesi	➤ Menentukan waktu dan platform yang nyaman.	Sesi dijadwalkan setiap Sabtu sore melalui Zoom.

No	Tahapan	Langkah-Langkah	Contoh
3	Persiapan Teknologi	➤ Memastikan perangkat dan koneksi stabil. ➤ Mengaktifkan fitur keamanan (waiting room, enkripsi data).	Konselor memastikan mikrofon dan kamera berfungsi sebelum sesi dimulai.
B. Pelaksanaan Konseling	1. Pembukaan Sesi	➤ Konfirmasi identitas klien. ➤ Menjelaskan aturan sesi.	Konselor mengingatkan keluarga untuk tidak merekam sesi tanpa izin.
2	Proses Konseling	➤ Menggunakan teknik terapi yang sesuai. ➤ Menggunakan alat bantu digital (polling, whiteboard).	Anak lebih nyaman mengetik emosinya di chat Zoom daripada berbicara langsung.
3	Pendokumentasian	➤ Mencatat temuan utama. ➤ Memberikan ringkasan sesi kepada klien.	Konselor mengirimkan email kepada klien berisi langkah-langkah komunikasi efektif.
C. Evaluasi dan Tindak Lanjut	1. Evaluasi Kemajuan	➤ Mengukur perkembangan melalui survei atau observasi.	Setelah 5 sesi, anak mulai lebih terbuka berbicara dengan orang tua.
2	Tindak Lanjut	➤ Mengurangi sesi jika ada kemajuan. ➤ Merujuk ke	Jika anak masih mengalami kecemasan, konselor

No	Tahapan	Langkah-Langkah	Contoh
		layanan tambahan jika perlu.	merekomendasikan terapi individu.
D. Etika dan Keamanan Digital	1. Privasi dan Keamanan Data	➤ Tidak membagikan informasi klien tanpa izin. ➤ Menggunakan sistem terenkripsi.	Konselor menyimpan catatan klien dalam Google Drive terenkripsi.
2	Etika Profesional	➤ Menjaga netralitas. ➤ Tidak berkomunikasi di luar sesi tanpa izin.	Konselor meminta anak untuk tetap berkomunikasi dalam sesi resmi.
V	Penutup	SOP ini menjadi pedoman layanan konseling keluarga berbasis digital agar aman, efektif, dan sesuai etika profesional.	SOP ini diterapkan dalam layanan konseling online oleh lembaga psikologi keluarga.

Catatan: SOP ini dapat disesuaikan dengan kebijakan lembaga yang menjalankan layanan konseling digital.

INDEX

A

Akhir pekan tanpa teknologi,227,231
Aksesibilitas,15
Aksesibilitas dan Keadilan,307
Aplikasi Teori Sosiologi Kesehatan,26
Artificial Intelligent AI, 362
Augmented Reality (AR),358

B

Batasan Profesional,307
BetterHelp,119
Biologis,83
Budaya,83
Budaya dan Konteks Keluarga,309
Budaya Global,12
Burnout Digital,87

C

Contoh bagi orang lain, 221,226
Cyberbullying,94,95
Cyberbullying atau Konflik Online,84
Cyberbullying dan Perundungan Digital,89

D

Dampak Teknologi,43
Dampak Teknologi terhadap Kesehatan Keluarga,43
Daring dan Luring, 255,269,275
Dasar Teknologi,115
Depresi dan Isolasi Sosial,88,98
Determinan Sosial Kesehatan,29
Detoks Digital,85
Digital Detox,91
Digital Divide (Kesenjangan Digital),127
Digital Parenting Workshops,338
Digitalisasi,3
Digital Eye Strain,86

Dimensi Budaya,34
Dimensi Ekonomi,34
Dimensi Era Digital,37
Dimensi Kesehatan,82
Dimensi Pendidikan,35
Dimensi Psikologis,35
Dimensi Sosial,33
Dimensi Sosiologi Kesehatan,33
Dimensi Struktural,36
Dimensi Teknologi,34
Dinamika Era Digital, 3
Dinamika Sosial,18
Distraksi oleh Teknologi,6
Dopamin, 99

E

Edit dan Filter,100
Edukasi Kesehatan Keluarga,39,40
Efek Echo Chamber,99
Efek Spotlight,102
Emosi,83
Emosional dalam Interaksi,15
Ekspektasi yang tidak realistis,100
Etika dalam Konseling Keluarga,305
Evaluasi dan Tindak Lanjut,290
Evidence-Based Practice atau EBP), 364

F

Family Cognitive Behavioral Therapy – FCBT, 366
Fenomena Sosial,27,30
Fear of Missing Out (FOMO),92
FOMO,86,103

G

Gangguan Komunikasi,58
Gaya Hidup,82
Gaya komunikasi,5

GDPR (General Data Protection Regulation), 129
 Generation gap,62
 Genetik,82
 Globalisasi dan Teknologi terhadap Kesehatan,28

H
 Hoaks dan Disinformasi,130
 Holistik dan Multidisipliner,369,375
 Hubungan Sosial,83

I
 Informed Consent, 306
 Identifikasi Masalah dalam Keluarga, 288
 Individualisme,12
 Inisiatif Pemerintah, 336
 Inovasi Digital, 396
 Interaksi Terfragmentasi,7
 Intervensi dalam Konseling Keluarga,4
 Isolasi Sosial,17
 Istirahat Mata,85

J

K
 Keberlanjutan dan Dukungan Pasca-Terapi, 391,396
 Kebiasaan teknologi yang sehat,214,220
 Kebijakan dan Keterlibatan Komunitas, 327,331
 Kebijakan publik dan program komunitas, 350
 Kecanduan Teknologi,61
 Kecerdasan Buatan (AI),113, 400
 Kehidupan Daring dan Luring, 255,269,275
 Kehidupan Spiritual,14
 Kelelahan Mental,89
 Kembali hubungan dengan alam dan lingkungan,207, 214
 Kepribadian,83
 Kerahasiaan dan Privasi,305
 Kesadaran,83
 Kesehatan Fisik,82,202,207
 Kesehatan Lingkungan,82
 Kesehatan Mental,82
 Kesehatan sebagai Hak Asasi Manusia,28
 Kesehatan Sosial,82
 Kesehatan Spiritual,82
 Kesejahteraan digital,155,159
 Kesenjangan Emosional, 6
 Kesenjangan Generasi,62
 Kesiapan Teknologi,308
 Ketergantungan Gadget,59
 Ketergantungan Digital,61
 Ketergantungan pada Komunikasi Digital,59
 Ketimpangan Sosial dan Kesehatan,27,30
 Keterampilan Digital,160,164
 Keterampilan Komunikasi dalam Konseling Keluarga, 381,386
 Kognitif,83
 Kolaborasi Daring,117
 Kominfo,339
 Kompetensi Teknologi,76
 Komunikasi. 1
 Komunikasi Instan,5,15
 Koneksi Emosional,16,58
 Konflik, 2
 Konflik Generasi,9
 Konseling atau Edukasi Keluarga,49
 Konseling Keluarga, 1
 Konseling Online,119
 Konsep Sosiologi Kesehatan,27
 Kualitas Interaksi,17
 Kurangnya Empati dalam Komunikasi,17
 Komunikasi yang Jelas,76

L
 Literasi Digital,4,113
 Literasi Digital dalam Keluarga,46
 Literasi Keuangan, 171,174
 Lokakarya Komunitas, 341

- M
- Manajemen Keuangan,170
 - Mandala of Health,81
 - Masalah Privasi,313
 - Materi atau Alat Bantu,76
 - Media Sosial dan Kesehatan Mental,38
 - Mediawijsheid, 340
 - Mempromosikan literasi digital,135
 - Mengubah Tantangan menjadi Peluang,71
 - Mindfulness,85
 - Misinformasi,90
 - Model Arnstein, 330
 - Motivasi,83
 - Multitasking,7,16
 - Multitasking Digital,85
- N
- Nilai Budaya dan Etika,165,169
 - Nilai Pendidikan dan Karier,13
 - Nilai dan Prioritas,9
 - Nilai Religius dan Spiritualitas,13
 - Norma Baru,11
- O
- Overload Informasi,16,84,91
- P
- Parenting and Technology,338
 - Peer-to-Peer,100
 - Pelayanan Kesehatan,82
 - Pelecehan Online,92
 - Peluang dan Tantangan dalam Konseling,290
 - Pemanfaatan teknologi bijak,181
 - Pencegahan Penyalahgunaan Teknologi,308
 - Pendekatan Makro,29
 - Pendekatan Mikro,29
 - Pendekatan Multidisiplin,32
 - Pendekatan dan Teknik Konseling,289
 - Pendekatan dalam Sosiologi Kesehatan,29
 - Pendekatan Preventif dalam Konseling Keluarga, 386,391
 - Penerapan Sosiologi Kesehatan,42
 - Pengelolaan Krisis,308
 - Penggunaan gadget,58
 - Peningkatan Kompetensi Diri,309
 - Peran Budaya dalam Kesehatan dan Penyakit,27
 - Pertumbuhan Keluarga, 175,181
 - Peran Sosiologi Kesehatan di era digital,37
 - Peran Gender,11
 - Perfeksionisme Digital,85
 - Pergeseran Nilai,11
 - Perubahan Dinamika Keluarga,375,380
 - Psikologis,82,83
 - Perilaku Kesehatan dan Gaya Hidup,28
 - Persiapan Konselor, 76
 - Persiapan Mental dan Emosional,77
 - Persiapan untuk Pasien atau Konsumen,77
 - Perubahan Komunikasi,15
 - Platform,15
 - Pola Pikir dan Nilai Sosial,12
 - Prinsip Sosiologi Kesehatan,30
 - Privasi Online,116
 - Produktivitas dan kreativitas,195,201
 - Proyek DIY (Do It Yourself),233
- Q
- R
- Refleksi Emosional,241
 - Ritme Sirkadian,99
 - Ruang Konseling,76
- S
- Screen-Free Week, 338
 - Self-Stigma,102
 - Sekularisme,13
 - Social Comparison Theory,102
 - Solusi tantangan digital, 128
 - Solusi untuk Mengatasi Tantangan,57

SOP, 427
 Sosial Virtual,4
 Sosiolog Kesehatan,4,
 Sosiologi Kesehatan,23
 Stigma terhadap Penyakit,29
 Strategi,107
 Strategi Bisnis,108
 Strategi Digital,109
 Strategi Konseling keluarga,110
 Strategi Korporat,108
 Strategi Operasional,108
 Strategi Pemasaran,108
 Strategi Penyelesaian Masalah,289
 Stres digital,84,88
 Struktur Sosial,31
 Studi Kasus dan Aplikasi Praktis,290
 Studi Kasus Khusus, 289
 Superfisialitas,6

T

Talkspace,119
 Tantangan,53
 Tantangan Etis,317
 Tantangan era digital,55
 Tantangan dan Solusi di Era Digital,5
 Tekanan kerja 24/7, 94
 Teknologi dalam Pengajaran,10
 Teknologi dan Globalisasi,32
 Teknologi dan Nilai,14
 Teknologi dan Stres Keluarga,4
 Telecounseling, 112
 Teori Ekologi Sosial,25
 Teori Feminisme,25
 Teori Fungsionalisme,24
 Teori Interaksionisme Simbolik,24
 Teori Konflik,24
 Teori Sosiologi Kesehatan,23

Teori Strukturasi Sosial,26
 Terapi Perilaku Kognitif (CBT),184
 Tradisi dan Inovasi,14
 Trend dan alat terapi Keluarga,357

U

V

Validasi Emosi,103
 Video konferensi, 122,123
 Virtual Reality (VR), 358,404

W

Waktu Bebas Layar,138
 Woebot,121

X

Y

Z

Zona Bebas Gadget,60
 Zona Bebas Layar,137
 Zona Bebas Teknologi, 116,243,249
 Zoom atau Google Meet,120

Biodata Penulis:



Dr. Prima Dewi Kusumawati, S.Kep Ns., M.Kes., saat ini menjadi dosen di Universitas STRADA Indonesia (USI) yang dulu bernama IIK Strada Indonesia di Kediri.

Background Pendidikan:

- Tahun (2004 – 2009) STIKes "Surya Mitra Husada "Kediri, S1 Ilmu Keperawatan
- Tahun (2009 – 2011) Universitas Sebelas Maret, S2 - Magister Kedokteran Keluarga
- Tahun (2017 – 2022) Universitas Merdeka Malang, S3 – Ilmu Sosial
- Link **Google Scholar**:

https://scholar.google.com/citations?user=b0R_FGsAAAAJ&hl=id

Buku buku yang sudah terbit oleh penulis:

1. **INTERVENSI KEPERAWATAN KOMUNITAS** Calgary Model, Oleh: Dr. PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S.Kep.Ns. M.Kes.– November 2023
2. **PEDOMAN PENULISAN ABSTRAK Model IMRAD (Versi Bahasa Inggris)** oleh : DR. H. KOESNADI, SH. MH. & PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S.Kep.Ns. M.Kes.– September 2019
3. **KEPERAWATAN KESEHATAN KOMUNITAS**, Oleh: PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S.Kep.Ns. M.Kes, Maret 2019
4. **CARA EFEKTIF MENGATASI KECEMASAN LANSIA** oleh Prima Dewi Kusumawati, S.Kep, Ns., M.Kes, ©– September 2018
5. **ETIKA – HUKUM DALAM PRAKTIK KEPERAWATAN** oleh DR. H. KOESNADI, SH. MH. PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S.Kep.Ns. M.Kes. – Februari 2018
6. **BUKU AJAR DOKUMENTASI KEPERAWATAN** Oleh Prima Dewi Kusumawati, S.Kep, Ns., M.Kes & Joko Sutrisno, S.Kep. Ns. M.Kes– Nopember 2017

7. **KEPERAWATAN KELUARGA & APLIKSINYA** Oleh Prima Dewi Kusumawati. S.Kep.Ns. M.Kes, – Nopember 2017
8. **METODE DASAR PENELITIAN KUALITATIF & KUANTITATIF** olrh DR. H. KOESNADI, SH. MH. DR. H. SANDU SIYOTO, SKM, M.KES. PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S. KEP. NS., M.KES. – Desember 2017
9. **LANSIA DAN CARA PENGISIAN INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK LANSIA**, Prima Dewi Kusumawati, S.Kep, Ns., M.Kes, 2016,



Dr. H. KOESNADI SH. MH. , Lahir di Nganjuk 6 Juni 1948, merupakan tokoh senior di Universitas STRADA INDONESIA (USI) Kediri yang dulu berawal dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Surya Mitra Husada dan meningkat menjadi Institut Ilmu Kesehatan (IIK) Surya Mitra Husada.

Pengalaman beliau pernah menduduki jabatan dari bawah di bidang kesehatan sebagai pegawai negeri sipil sejak tahun 1970 an

Pengalaman dibidang pendidikan pernah menjadi dosen, pendiri, pengurus dan ketua yayasan Surya Mitra Husada Kediri. Pendidikan dilaluinya S1 Fakultas Hukum Universitas Kadiri dengan meraih gelar SH dan S2 Magister Hukum Universitas Islam Kadiri dengan meraih gelar MH. dan pendidikan program doctoral S3 sampai meraih gelar Doktor dari Universitas Brawijaya Malang di tahun 2016.

Disela waktu senggangnya beliau menulis banyak buku sebagai berikut:

1. ***Dictionary Of Research Terms – Kamus Istilah Penelitian***, oleh DR. H. KOESNADI, SH. MH, DR. H. SANDU SIYOTO, SKM, M.KES, Oktober 2017
2. ***METODE DASAR PENELITIAN KUALITATIF & KUANTITATIF***, oleh DR. H. KOESNADI, SH. MH., DR. H. SANDU SIYOTO, SKM, M.KES., PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S. KEP. NS., M.KES, Desember 2017
3. ***ETIKA, HUKUM & KEBIJAKAN KESEHATAN***, oleh DR. H. KOESNADI, SH. MH. Januari 2018
4. ***ETIKA – HUKUM DALAM PRAKTIK KEPERAWATAN***, oleh DR. H. KOESNADI, SH.

MH., PRIMA DEWI KUSUMAWATI, S.Kep.Ns.
M.Kes. Februari 2018

5. **ETIKA PROFESI DAN HUKUM KESEHATAN**,
oleh DR. H. KOESNADI, SH. MH. Maret 2018
6. **PEDOMAN PENULISAN ABSTRAK Model
IMRAD (Versi Bahasa Inggris)** oleh DR. H.
KOESNADI, SH. MH. & PRIMA DEWI
KUSUMAWATI, S.Kep.Ns. M.Kes.– September
2019