



KEMENTERIAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN
DAN PERLINDUNGAN ANAK
REPUBLIK INDONESIA



MODUL
PELATIHAN

PARENTING
DI ERA

DIGITAL



MODUL
PELATIHAN

PARENTING
DI ERA
DIGITAL



Pembina/Pengarah:

Pribudiarta Nur Sitepu

Penulis:

Leni Nurul Azizah

Novie Ocktaviane M.

Witri Susanti

Pofi Putri

Kontributor:

Arina Nur Azizah

Lulu Azzahra

Hana Sufiarahma

Ayu Dwi

Imiarti

Santi Zaenab

Desain:

Saad Ibrahim

ISBN (tanggungjawab pencetak)

Penanggung Jawab:

Valentina Gintings

Muhamad Nur Awaludin

Editor:

Leni Nurul Azizah

Novie Ocktaviane M.

Witri Susanti

Sekretariat:

Totok Suharto

Kun Maryati

Ivana Ulimaninta Linarda

Nendyana Apriani

Julian Kusuma Wardana

Erma Setyo Wienari

Didit Rudiansyah



KEMENTERIAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK
REPUBLIK INDONESIA

Puji dan syukur kami ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas izinNya Modul “Aku Cerdas Berinternet” dapat diselesaikan dengan baik. Modul ini disusun berdasarkan pelatihan yang telah dilakukan dengan tema “Aku Cerdas Berinternet”

Modul ini dikembangkan berdasarkan permasalahan yang kita hadapi di era digital saat ini. Seiring dengan perkembangan gadget yang sangat cepat, tidak dapat dipungkiri gadget bagaikan dua mata pisau yang memiliki dampak positif dan dampak negatif. Selama ini anak sebagai bagian dari pengguna gadget, menggunakan gadget hanya untuk bermain games dan mencari informasi di internet tanpa mengetahui cara terhindar dari bahaya gadget yang digunakannya diantaranya konten pornografi.

Modul ini berisi tentang informasi mengenai cara agar anak menggunakan internet secara baik sehingga diharapkan anak akan lebih cerdas dalam bersikap dalam melihat atau mengetahui konten negatif.

Untuk itu, Modul ini dibuat sangat dinamis sehingga tidak menutup kemungkinan adanya perubahan dalam penggunaannya. Harapan kami, Modul ini dapat memberikan manfaat dalam mendukung turunnya angka anak korban pornografi.

Akhirnya, ucapan terima kasih dan penghargaan kami sampaikan kepada Tim Penyusun dan semua pihak yang telah membantu tenaga dan pikiran untuk mewujudkan Modul ini

Deputi Bidang Perlindungan Anak

Dr. Prubudiarta Nur Sitepu, MM


A blue square graphic with white text. The text 'Daftar Isi' is written in a bold, sans-serif font. The background of the square features abstract, overlapping blue shapes that create a sense of depth and movement.

Daftar Isi

Pendahuluan	Kata Pengantar	2
	Tim Penyusun	3
	Daftar Isi	4
	Daftar Istilah	7
	Persiapan Pelatihan	9
	Peserta	
	Ruangan Pelatihan	
	Perlengkapan yang Dibutuhkan	
	Fasilitator	
	Kurikulum Modul Pelatihan	10
	Tujuan Umum	
	Output	
	Pegguna Modul	
	Pendekatan Pelatihan	11
	Durasi Pelatihan	12
	Isi Modul	13
BAB I	Latar Belakang	18

BAB II

Sesi I	22
Pembukaan	22
Perkenalan dan Ice Breaking	
Agenda Selama Pelatihan	
Membuat Kesepakatan atau Kontrak Belajar	
Bahan Bacaan	
Sesi II	24
Self Assesment	
Sesi III	24
Fakta dan Data di Era Digital	
Perbedaan Tipe-Tipe Generasi	
Definisi Digital Native	
Data Aktivitas Anak dengan Gadget	
Bahan Bacaan	
Sesi IV	28
Resiko Anak Menggunakan Gadget	
Pornografi	29
Kecanduan Games	30
Bahan Bacaan	
Sesi V	31
Studi Kasus	
Bahan Bacaan	
Lembar Kerja	

BAB III

Mengajarkan Hal Positif dari Gadget	34
Sesi VI	
Cara Berkomunikasi dengan Digital Native	
Cara Berkomunikasi dengan Anak	
Cara Membuat Aturan dan Kesepakatan	37
Bahan Bacaan	
Sesi VII	
Keterampilan Menghadapi Anak Digital Native	38
Simulasi Skill Orangtua di Era Digital	41
Sesi VIII	
Inspirasi Anak dalam Menggunakan Gadget	42

Daftar Pustaka

Daftar Istilah

Daftar Istilah / Singkatan	Pengertian
Ads / Advertisement Pop Up	Iklan yang muncul tiba-tiba saat membuka situs di internet ataupun aplikasi di gadget.
Digital Native	<i>Digital native</i> adalah istilah untuk generasi yang sudah mengenal dunia digital sejak lahir.
Dopamin	Dopamin merupakan <i>neurotransmitter</i> yang dibentuk oleh tubuh melalui asam amino tirosin. Berperan dalam membentuk motivasi dan kecanduan akibat hadiah atau kesenangan yang didapatkan.
Generasi X	Generasi yang lahir antara tahun 1960 sampai 1980.
Generasi Y	Generasi yang lahir pada tahun 1980 hingga 1990.
Generasi Z	Generasi yang lahir pada akhir tahun 90-an.

Daftar Istilah / Singkatan	Pengertian
<i>Prefrontal Cortex (PFC)</i>	Bagian otak yang hanya dimiliki oleh manusia yang terletak tepat di belakang alis kanan mata. Berfungsi untuk berpikir, merencanakan, mengambil keputusan, mengontrol emosi dan tubuh, memahami diri, dan lingkungannya juga moral.
<i>Restricted Mode</i>	Mode terbatas yang ada dalam situs Youtube yang berfungsi untuk mencegah terbukannya video yang bermuatan pornografi.
<i>Flip chart</i>	Kertas buram lebar sebagai pengganti papan tulis.
<i>Sticky Notes</i>	Kertas kecil yang bagian tertentu ada lemnya sehingga mudah ditempel dimanapun.
Pornografi	Gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum, yang memuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat.

Persiapan PELATIHAN

a Peserta

Jumlah peserta pelatihan adalah 40-50 orang. Jumlah ini adalah jumlah ideal pelatihan yang dapat berjalan efektif, karena dalam pelatihan fasilitator akan menggunakan diskusi dalam membedah kasus, simulasi penggunaan gadget sehingga proses ini diharapkan berjalan dengan lancar dan efektif.

Kriteria peserta terdiri orangtua, praktisi, pendidik, dan komunitas yang memiliki ketertarikan terhadap anak dan pola asuh di era digital.

c Perlengkapan yang dibutuhkan

<i>Sound</i>	Spidol
Proyektor	Lembar Kasus
Layar Proyektor	<i>Sticky Notes</i>
Laptop	Gelas Bening
Selotip Kertas	Kapas
<i>Flipchart</i>	Kamera
Pulpen	Mic

b Ruangan Pelatihan

Luas ruangan diharapkan berkapasitas 50-70 orang, karena dalam pelatihan akan melakukan aktivitas yang bergerak seperti ice breaking, diskusi, dan simulasi selama pelatihan. Setting tempat duduk peserta dibuat berjajar pada metode presentasi dan *setting letter U* untuk metode games dan diskusi.

d Fasilitator

Fasilitator yang dibutuhkan sebanyak 3 orang, 1 orang berperan sebagai MC dan 2 orang sebagai narasumber.

Kurikulum

MODUL PELATIHAN

a

Tujuan umum

Pelatihan Parenting di Era digital ini bertujuan untuk :

1. Memberikan pemahaman kepada peserta tentang realita di era digital.
2. Memberikan pemahaman tentang *digital native*.
3. Memberikan pemahaman tentang dampak positif dan negatif gadget.
4. Melatih kepekaan peserta terhadap kasus-kasus pornografi dan dampak dari kecanduan games di lingkungan sekitar.
5. Melatih keterampilan orangtua dalam membuat aturan bermain gadget untuk anak-anak.
6. Melatih keterampilan peserta dalam memproteksi gadget anak.

b

Output

Setelah pelatihan ini selesai, diharapkan:

1. Peserta paham tentang relita di era digital.
2. Peserta paham tentang *digital native*.
3. Peserta paham tentang dampak positif dan negatif gadget.
4. Peserta menyadari bahaya yang timbul dari kasus-kasus pornografi dan dampak dari kecanduan games di lingkungan sekitar.
5. Peserta mampu membuat aturan bermain gadget untuk anak-anak.
6. Peserta mampu memproteksi gadget anak.

c

Pengguna modul

Pada dasarnya modul ini diperuntukkan untuk semua lapisan masyarakat Indonesia, namun untuk memahami penggunaan modul ini disarankan mengikuti pelatihan Parenting di Era Digital terlebih dahulu, sehingga modul ini dapat dijadikan sebagai pegangan untuk menyampaikan kembali materi ini ke masyarakat yang lebih luas.

d Pendekatan pelatihan

Pelatihan ini dirancang dengan menggunakan pendekatan andragogi, yaitu proses untuk melibatkan peserta didik dewasa ke dalam suatu struktur pengalaman belajar. Teknik memfasilitasi dalam pelatihan ini diantaranya:

Teknik	Pengertian
Presentasi	Bentuk komunikasi atau penyampaian terstruktur atau yang disiapkan dan bersifat satu arah dari penyampai pesan pada peserta.
Games	Suatu aktivitas yang dibatasi oleh aturan dan menuntut situasi yang kompetitif.
Simulasi	Aktivitas yang didesain semirip mungkin dengan situasi yang sebenarnya.
<i>Role Play</i>	Suatu aktivitas yang menuntut individu mengadopsi suatu peran tertentu dan bertindak sesuai keadaan tersebut.
Diskusi Grup	Kelompok yang terdiri dari 5-7 orang; didesain untuk mendiskusikan satu topik tertentu dalam batas waktu yang ditentukan.
Presentasi Kelompok	Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil terdiri dari 5-7 orang dan bekerja pada tugas tertentu; mempresentasikan hasil ke kelompok besar.

Teknik	Pengertian
Latihan Individu	Peserta diminta bekerja sendiri-sendiri. Tugasnya adalah mentransfer atau menerapkan isi atau hasil pelajaran dari program kegiatan yang baru diikutinya ke dalam situasi kehidupan masing-masing.
Studi Kasus	Peserta diminta untuk mendiskusikan kasus untuk menentukan fakta, identifikasi masalah, menyarankan alternatif solusi, dan persetujuan dari solusi akhir. Situasi ini dapat disajikan secara tertulis, rekaman audio, atau rekaman video untuk disimak dan dipelajari oleh peserta. Diskusi difokuskan pada isu-isu yang terdapat dalam situasi yang dideskripsikan: tindakan apa yang perlu dilakukan atau pelajaran-pelajaran apa yang bisa dipetik, serta cara mengatasi atau mencegah agar situasi sejenis tidak terjadi di masa mendatang.

e Durasi pelatihan

Pelaksanaan Pelatihan Parenting di Era Digital ini akan dilaksanakan selama 1 hari dengan agenda sebagai berikut:

Pelatihan ini memaparkan materi pengantar pelatihan, pemaparan mengenai perbedaan generasi dulu dan saat ini, karakteristik generasi saat ini atau *digital native*, resiko menggunakan gadget dan masalah atau kasus seputar resiko menggunakan gadget.

Setelah mengetahui resiko penggunaan gadget, peserta diajak untuk mengetahui sisi positif dari gadget, inspirasi orang-orang yang sukses menggunakan gadget dan keterampilan melindungi anak di era digital.

Sesi	Deskripsi	Metode, Durasi, Alat dan Bahan	Keterangan Fasilitator
1.	<p>Perkenalan</p> <p>Agenda selama pelatihan.</p> <p>Membuat kesepakatan atau kontrak belajar.</p>	<p>Metode:</p> <p>Games, presentasi dan diskusi.</p> <p>MC memperkenalkan diri dan fasilitator serta peserta dengan games bola panas.</p> <p>Alat dan bahan</p> <p>Mic dan bola tenis.</p> <p>Waktu:</p> <p>20 menit</p>	<p>Data diri MC dan fasilitator.</p> <p>Informasi singkat mengenai peserta.</p>
2.	<p><i>Self Assessment</i></p>	<p>Alat dan bahan</p> <p>Kertas HVS dan bolpoin.</p> <p>Waktu :</p> <p>10 menit</p>	<p>Fasilitator memberikan pertanyaan asesmen kepada peserta.</p>
3.	<p>Fakta dan data mengenai era digital.</p> <p>Perbedaan Tipe-Tipe Generasi.</p> <p>Definisi <i>Digital native</i>.</p> <p>Karakteristik <i>Digital native</i>.</p>	<p>Metode:</p> <p>Pemateri melakukan ceramah singkat (cerkat) yang berisi penjelasan tentang data-data mengenai era digital.</p> <p>Menampilkan video.</p> <p>Perangkat:</p> <p>Slide, <i>Flipchart</i>, Spidol</p> <p>Waktu:</p> <p>30 menit</p>	<p>Data komposisi pengguna internet di Indonesia berdasarkan usia.</p> <p>Data perilaku pengguna internet di Indonesia.</p> <p>Perbedaan generasi Y dan Z.</p> <p>Perbedaan zaman dulu dan sekarang (teknologi).</p> <p>Fasilitator menjelaskan <i>digital native</i>.</p> <p>Fasilitator menggali perilaku <i>digital native</i> dari anak-anak peserta.</p>

f Isi Modul

Isi Modul

Sesi	Deskripsi	Metode, Durasi, Alat dan Bahan	Keterangan Fasilitator
4.	Resiko anak menggunakan gadget.	<p>Metode: Pemateri menampilkan data aktivitas anak bermain games, menampilkan contoh games dan menampilkan video. Pemateri menjelaskan pornografi.</p> <p>Alat dan Bahan: Slide</p> <p>Durasi: 45 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Akses anak memperoleh games. ■ Contoh games, rating, dll. ■ Durasi anak bermain games. ■ Dampak positif dan negatif dari games. ■ Kecanduan games. ■ Kasus anak kecanduan games. ■ Analisis games mengubah perilaku. ■ Dampak fisik dan psikologis kecanduan games. ■ Akses pornografi di Indonesia. ■ Sumber pornografi. ■ Kasus kecanduan pornografi. ■ Proses kecanduan pornografi (pembahasan tentang pornografi merusak otak). ■ Ciri - ciri anak kecanduan pornografi. ■ Analogi binatang.

Isi Modul

Sesi	Deskripsi	Metode, Durasi, Alat dan Bahan	Keterangan Fasilitator
5.	Studi Kasus.	<p>Metode : Grup Diskusi, Presentasi Kelompok</p> <p>Alat dan Bahan : <i>Flipchart, slide, lembar kerja</i></p> <p>Waktu : 60 menit</p>	<p>Fasilitator memandu berjalannya diskusi dan menyampaikan indikator-indikator pembedahan kasus.</p> <p>Lembar Kerja Kasus terlampir</p>
6.	<ul style="list-style-type: none"> Orang Tua Bijak di Era Digital. Berkomunikasi dengan <i>Digital Native</i>. Cara Membuat Aturan dengan <i>Digital Native</i>. 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pemateri menampilkan video. Pemateri memberikan penjelasan mengenai bagaimana membangun komunikasi kepada anak tentang internet. Pemateri memaparkan presentasi yang berisi tentang hal yang perlu diperhatikan anak sebelum mengenal internet. Pemateri memberi penjelasan mengenai membuat kesepakatan kepada anak. Pemateri memberi gambaran cara membuat aturan menggunakan internet kepada anak. <p>Perangkat: <i>Slide</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Membangun kelekatan antara orangtua dan anak. Cara berkomunikasi dengan anak tentang gadget dan internet. Hal yang perlu dikomunikasikan adalah 3 poin yang orangtua perlu perhatikan: Kebutuhan Tanggung jawab Resiko. Membuat aturan dan kesepakatan. Kekeliruan orangtua dalam memberikan gadget: Memberikan dengan Cuma-cuma, Tidak adanya aturan, Terlalu percaya pada anak dan Anak dibiarkan menggunakan gadget sendirian.

Isi Modul

Sesi	Deskripsi	Metode, Durasi, Alat dan Bahan	Keterangan Fasilitator
7.	Keterampilan menghadapi Era Digital.	<p>Metode: Peserta melakukan praktek tentang <i>Google Safe Search</i>, Youtube terbatas, <i>Playstore</i> dan Kakatu.</p> <p>Alat dan Bahan : <i>Handphone, slide</i>, internet.</p> <p>Durasi: 100 menit</p>	Fasilitator mengajak peserta untuk bersama-sama mempraktekkan cara memproteksi situs maupun aplikasi.
8.	Ajarkan Anak Sisi Positif Era Digital.	<p>Metode : Presentasi interaktif</p> <p>Alat dan Bahan : Slide</p> <p>Durasi: 20 menit</p>	Inspirasi orang-orang yang sukses dengan gadget.



BAB I

Latar BELAKANG

Indonesia termasuk negara yang jumlah pengguna internetnya sangat banyak. Dari sekitar 133 juta jiwa yang di survei pada April 2016, komposisi pengguna internet terbanyak berdasarkan rentang usia ialah pada usia 35 sampai 44 tahun, yaitu sekitar 39 juta jiwa. Sedangkan, pada anak-anak menempati urutan ke tiga, yaitu sekitar 25 juta jiwa. Sisa jumlah komposisi pengguna internet lainnya pada usia 25 sampai 34 tahun dan 55 tahun ke atas (Sumber: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). Artinya, sebagian besar manusia telah melakukan aktivitas melalui internet tanpa memandang rentang usia. Hal ini didukung oleh data pengguna internet keseluruhan di Indonesia sebanyak 281 juta jiwa, sedangkan jumlah penduduk di Indonesia 252 juta jiwa (Sumber: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). Dari data tersebut terlihat bahwa jumlah pengguna internet justru lebih banyak dari jumlah penduduk, hal ini disebabkan karena satu orang bisa saja memiliki 2 sampai 3 handphone sekaligus. Inilah yang menyebabkan kita tidak bisa seutuhnya menghilangkan internet dari diri kita, sebab dimanapun kita berada internet akan tetap ada di sekeliling kita.

Fenomena di atas bukanlah fenomena yang ada sejak dahulu. Ini adalah hasil dari proses perkembangan era digital yang berkembang setelah generasi-generasi sebelumnya lahir. Para orang tua yang lahir antara tahun 1960 sampai 1980 kita kenal dengan generasi X. Generasi ini adalah generasi yang belum mengenal internet sehingga aktivitas mereka dilakukan secara mandiri tanpa ada bantuan internet, meski setelahnya teknologi muncul di akhir tahun 80-an. Sedangkan, generasi yang lahir di atas tahun 1980 hingga 1990 dikenal dengan generasi Y. Pada generasi inilah hiruk pikuk perkembangan teknologi seperti internet dan gadget muncul sehingga generasi ini lebih inovatif dan berpikiran terbuka dibandingkan dengan generasi X. Setelah generasi Y, kita kenal lagi generasi Z. Generasi ini lahir di akhir tahun 90-an, dimana terjadi ledakan inovasi teknologi di berbagai bidang dengan akses yang semakin mudah dan murah.

Hampir semua generasi Z telah melakukan aktivitas melalui internet. Generasi Z inilah yang biasa dikenal dengan istilah *digital native*. *Digital native* adalah gambaran bagi seseorang (terutama anak hingga remaja) yang sejak kelahirannya telah terpapar gencarnya perkembangan teknologi, seperti perkembangan komputer, internet, animasi, dan sebagainya yang terkait dengan teknologi. Hal inilah yang menyebabkan karakter serta kebiasaan *digital native* cenderung berbeda dengan-

generasi sebelum mereka. Mereka cenderung memiliki wawasan, pengetahuan, serta pikiran yang sangat terbuka terhadap perkembangan teknologi, cepat menangkap berbagai informasi, dan dapat beradaptasi dalam situasi apapun.

Para *digital native* percaya bahwa belajar dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan, misalnya sambil menonton TV, bermain games, atau mendengarkan musik sambil menonton Youtube. Sedangkan, generasi sebelumnya berpandangan tidak ada proses belajar yang bisa dilakukan dengan cara seperti itu. Belajar adalah proses yang memang seharusnya tidak diiringi aktivitas menyenangkan. Perbedaan pola pikir inilah yang membuat orang tua yang lahir pada generasi sebelumnya kesulitan memahami *digital native* sehingga diperlukan *digital native education* bagi mereka agar bisa mengikuti dengan baik perkembangan zaman saat ini. Jika tidak, maka akan terjadi banyak ketimpangan dan kesalahan yang diakibatkan oleh ketidakpahaman generasi sebelum *digital native*. Misal, kita melarang anak untuk bermain games dan menjauhi gadget, padahal anak bisa saja mendapatkannya dari orang lain. Maka yang perlu kita lakukan adalah membantu mereka menyiapkan diri agar kuat menghadapi kecepatan perkembangan teknologi dan tidak terbawa arus negatif yang dihasilkan dari perkembangan teknologi. Sebab, teknologi internet juga tidak semuanya mengandung konten negatif.

Digital native Education adalah upaya memperkenalkan dunia *digital native* kepada para orangtua, serta mengedukasi mereka agar mampu mempersiapkan anak menghadapi kancangnya perkembangan teknologi. *Digital native education* melibatkan peran orangtua dalam mendampingi anaknya menghadapi era digital sehingga ada keahlian yang harus orangtua miliki agar tidak terkecoh dengan kecanggihan zaman sekarang. Keahlian tersebut berupa cara berkomunikasi terhadap anak cara memproteksi gadget anak, cara membuat kesepakatan kepada anak, dan sebagainya. Oleh sebab itu, modul ini dibuat untuk mengedukasi para orangtua bagaimana menjadi orangtua bijak di era digital.

BAB II



PELAKSANAAN
PELATIHAN

Sesi 1 Pembukaan

Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat saling mengenal satu sama lain serta latar belakangnya. 2. Peserta mengingat dan menghayati jargon pelatihan. 3. Peserta memahami tujuan diadakan pelatihan. 4. Peserta membuat kesepakatan atau aturan selama pelatihan.
Waktu	30 Menit
Perlengkapan	Mic & Speaker
Alat bantu	Bola tenis atau benda bulat lainnya, <i>slide</i> , <i>flipchart</i> , dan spidol.
Metode	Games, presentasi, dan diskusi.
Proses	<p>Perkenalan dan Ice Breaking</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fasilitator memperkenalkan diri. ■ Fasilitator mengenalkan jargon pelatihan. ■ Fasilitator mempersilahkan peserta membentuk lingkaran dan menjelaskan permainan bola panas. ■ Peserta diminta untuk menyebutkan nama, asal daerah, dan pekerjaan menggunakan permainan tersebut. <p>Agenda selama pelatihan</p> <p>Fasilitator menjelaskan agenda pelatihan melalui <i>slide</i>.</p> <p>Membuat kesepakatan atau kontrak belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fasilitator memulai kesepakatan dengan mengemukakan waktu mulai pelatihan dan akhir pelatihan, aturan apa yang ingin diberlakukan. ■ Fasilitator membuka diskusi terbuka. ■ Asisten fasilitator menuliskan di <i>flipchart</i>. ■ Setelah selesai membuat kesepakatan, <i>flipchart</i> ditempel di dinding yang mudah terlihat oleh peserta.



Bahan bacaan

Agenda Pelatihan

Materi pengantar pelatihan, pemaparan mengenai perbedaan generasi dulu dan saat ini, karakteristik generasi saat ini atau *digital native*, resiko menggunakan gadget dan masalah atau kasus seputar resiko menggunakan gadget.

Setelah mengetahui resiko penggunaan gadget, peserta diajak untuk mengetahui sisi positif dari gadget, inspirasi orang-orang yang sukses menggunakan gadget dan keterampilan melindungi anak di era digital.

Kontrak Atau Kesepakatan Selama Pelatihan

Kontrak belajar harus berdasarkan inisiatif peserta supaya apa yang disepakati membuat proses pelatihan berjalan efektif dan efisien. Kontrak belajar terdiri dari hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama pelatihan berlangsung. Bila dilanggar maka terdapat konsekuensi. Kontrak belajar berlaku untuk peserta dan fasilitator.

Contoh Kontrak Belajar :

- *Kegiatan mulai dari pukul 09.00, jika ada yang terlambat maka diberi sanksi berupa mengisi ice breaking.*
- *Ponsel disilent.*
- *Menghargai orang yang berbicara.*

Sesi 2 Self Assesment

Tujuan	Mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta mengenai parenting dan perkembangan era digital.
Waktu	10 Menit
Perlengkapan	Mic & Speaker
Alat bantu	Kertas dan bolpoin
Metode	Tugas Individu
Proses	<ul style="list-style-type: none">■ Fasilitator membagikan kertas kepada peserta.■ Fasilitator memberikan pertanyaan pertanyaan singkat sebanyak 20 yang berkaitan dengan pengasuhan dan era digital (lampiran 1.1)■ Setelah selesai, asisten fasilitator mengambil dan mengumpulkan asesmen.

Sesi 3 Fakta dan Data di Era Digital

Tujuan	<ul style="list-style-type: none">■ Peserta mendapatkan informasi terbaru mengenai era digital berdasarkan data-data yang terpercaya.■ Peserta dan fasilitator menyamakan persepsi adanya perbedaan generasi.■ Membangun kesadaran orangtua tentang generasi anak saat ini atau <i>digital native</i>.
Waktu	10 Menit
Perlengkapan	Mic & Speaker
Alat bantu	Kertas dan bolpoin

Output	Peserta memahami tentang perbedaan generasi.
Waktu	30 Menit
Perlengkapan	Laptop, Infokus, Mic dan Speaker
Alat bantu	Slide materi
Metode	Presentasi Interaktif
Urgensi sesi	Sesi ini penting dalam membuka pemahaman peserta tentang latar belakang masalah di era digital.
Proses	<p>Fakta dan data mengenai era digital</p> <p>Fasilitator membuka materi dengan menjelaskan gambaran fakta dan data mengenai era digital (menggunakan media slide, terlampir di Slide 3.1 dan Slide 3.2)</p> <p>a. Perbedaan Tipe-Tipe Generasi</p> <p>Fasilitator menjelaskan tentang perbedaan generasi X, Y, & Z. (menggunakan media slide, terlampir di Slide 3.3)</p> <p>b. Perbedaan Kultur Bermain</p> <p>Fasilitator menjelaskan tentang perbedaan kultur bermain yang terjadi pada zaman dahulu dan sekarang. (menggunakan media slide, terlampir di slide 3.4)</p> <p>c. Definisi <i>Digital native</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fasilitator menayangkan sebuah video pendek tentang kehidupan di era digital. (menggunakan media video) ■ Fasilitator mengajak peserta untuk menceritakan apa yang didapat dari video. ■ Fasilitator menyimpulkan kembali isi video lalu mengaitkannya dengan penjelasan mengenai definisi <i>digital native</i>. <p>d. Karakteristik Digital native</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fasilitator memaparkan dan menjelaskan karakteristik <i>digital native</i>. ■ Fasilitator menggali apa yang terjadi pada peserta dan anaknya.

Proses	e. Data Aktivitas Anak dengan gadget Fasilitator memaparkan dan menjelaskan data aktivitas anak dengan gadgetnya. (menggunakan media slide, terlampir di slide 3.5)
--------	--



Bahan bacaan

Menurut Marc Prensky, *digital native* adalah sebutan untuk seseorang yang terlahir dengan lingkungan yang akrab dengan teknologi, sehingga dalam kehidupannya sangat bergantung dan tidak dapat lepas dari teknologi.

Karakteristik *digital native* adalah sebagai berikut:

1. Cenderung aktif dalam mengemukakan identitasnya pada dunia, terutama dunia maya.
2. Cenderung lebih terbuka, blak-blakan, dan *open minded*.
3. Sangat menggilai kebebasan sehingga mereka tidak suka diatur dan dikekang.
4. Ingin memegang kontrol terhadap suatu hal.



Sesi 4 Resiko anak menggunakan gadget

Tujuan	Memahamkan bahwa ada bahaya dalam menggunakan gadget yaitu pornografi dan kecanduan games di era digital.
Output	Peserta memahami resiko pornografi dan adiksi games di era digital pada anak.
Waktu	45 Menit
Perlengkapan	Laptop, Infokus, Mic dan Speaker.
Alat bantu	Slide materi, kertas hvs , uang kertas dan video.
Metode	Presentasi Interaktif, simulasi
Urgensi sesi	Sesi ini sangat penting dipaparkan agar orangtua menyadari adanya resiko yang ditimbulkan dari aktivitas anak di dunia maya tanpa adanya proteksi dan juga membangun spirit seluruh peserta untuk turut mencegah serta meminimalisir bahaya pornografi dan kecanduan games dilingkungan sekitar.
Proses	Pornografi <ul style="list-style-type: none">■ Fasilitator memaparkan data tentang pornografi di Indonesia.■ Fasilitator menjelaskan media apa saja yang dapat memunculkan pornografi di Internet menggunakan media slide. (terlampir di slide 4.1)■ Fasilitator menayangkan video terkait pornografi menggunakan media video. (sumber video semai2045) (https://www.youtube.com/semai.org)■ Fasilitator menjelaskan pornografi berdasarkan UU yang berlaku di Indonesia.

Sesi 4 Resiko anak menggunakan gadget

Proses	Kecanduan games <ul style="list-style-type: none">Fasilitator memaparkan fakta dan data tentang kecanduan games di Indonesia.Fasilitator memaparkan rating games dan di Indonesia menggunakan media slide. (terlampir di slide 4.4)Fasilitator memaparkan kelompok usia bermain games menggunakan media slide. (terlampir di slide 4.6)
--------	--



Bahan bacaan

Pornografi

Data data mengenai pornografi

- Seks adalah topik nomor satu yang dicari di internet. (Mark B. Kastlement, dalam buku *The Drug of The New Millennium*, hal 4).
 - Ada lebih dari 4,2 juta situs porno di internet, dengan 2500 situs baru muncul secara online setiap minggunya. (Mark B. Kastlement, dalam buku *The Drug of The New Millennium*, hal 5).
 - Kelompok usia 12-17 tahun adalah konsumen terbesar pornografi di internet. (Mark B. Kastlement, dalam buku *The Drug of The New Millennium*, hal 7)
 - 62 % orangtua dari remaja tidak menyadari bahwa anak-anak mereka telah mengakses situs tidak pantas. (Mark B. Kastlement, dalam buku *The Drug of The New Millennium*, hal 7)
 - Sembilan dari 10 anak yang berusia antara 8-16 tahun dengan akses internet telah melihat pornografi di internet. Pada kebanyakan kasus, situs-situs seks tersebut terakses tanpa sengaja ketika seorang anak sedang menyelesaikan pekerjaan rumah, menggunakan kata kunci yang umum untuk mencari informasi atau gambar. (Mark B. Kastlement, dalam buku *The Drug of The New Millennium*, hal 7)
- Berdasarkan Survei yang dilakukan oleh KPAI pada tahun 2014 menyatakan bahwa anak SD dan SMP 97% sudah menonton pornografi.

Dari mana sajakah sumber pornografi berasal?

- Postingan gambar di facebook, BBM, Instagram, dll.
- *Ads/advertisement* yang muncul (*pop up*) saat membuka aplikasi.
- Games yang bermuatan kekerasan, horor, dan pornografi.
- Youtube.
- Video klip, terutama lagu barat.
- *Image post* atau pencarian gambar di google.
- Sumber berita yang tidak terpercaya.
- Aplikasi kartun atau situs kartun, gambar yang tidak pantas.
- Aplikasi yang bermuatan konten dewasa.
- Film, dll.

UU Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2008 Tentang Pornografi.

Dalam Undang-Undang ini yang dimaksud dengan Pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum, yang memuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat.

Kecanduan Games

Akses Anak Memperoleh Games, berikut ini adalah cara atau jalur anak memperoleh games:

- Disediakan orangtua.
- Diberitahu teman.
- Diberitahu saudara/ sepupu.
- Melalui gadget / komputer pribadi.
- Melalui rental game.

Menurut Yayasan Kita dan Buah Hati (YKBH) dan *American Psychiatric Association*, durasi anak bermain game dikelompokkan berdasarkan usia anak, yaitu sebagai berikut

Usia Anak	Durasi bermain gadget
0-2 tahun	Tidak boleh main gadget
3-6 tahun	10-20 menit/ per hari
7-10 tahun	20-60 menit / per hari
11-12 tahun	maksimal 2 jam / perhari

Sesi 5 Studi Kasus

Tujuan	Peserta semakin memahami dampak dari kecanduan games dan pornografi.
Output	Peserta memahami resiko pornografi dan adiksi games di era digital pada anak.
Waktu	60 Menit
Perlengkapan	Laptop, Infokus, Mic dan Speaker
Alat bantu	<i>flipchart, slide, lembar kerja</i>
Metode	Grup diskusi, <i>Task Practice</i> , Studi kasus
Urgensi sesi	Sesi ini ingin melatih kepekaan peserta terhadap kasus yang ada di lingkungannya
Proses	Bahan diskusi <ul style="list-style-type: none">■ Fasilitator membentuk kelompok terdiri dari 5-7 orang per kelompok.■ Fasilitator membagikan lembar kasus yang bertemakan pornografi dan kecanduan games.■ Fasilitator mempersilakan peserta untuk mendiskusikan kasus pada setiap kelompok.■ Fasilitator membagikan lembar <i>flipchart</i> ke setiap kelompok.■ Setiap kelompok diminta untuk mempresentasikan hasil diskusi Fasilitator mengulas kembali dan memberikan kesimpulan.



Bahan bacaan

Kasus-kasus yang ada di berita media nasional.

Lembar Kerja

Bahan diskusi	Jawaban
Masalah apa yang terjadi? Apa penyebabnya? Bagaimana hal ini dapat terjadi? Langkah apa yang dapat dilakukan supaya hal ini tidak terjadi lagi?	



BAB III



Sesi 6 Cara Berkomunikasi dengan *Digital native*

Tujuan	Orangtua dapat menjalin kelekatan yang baik dengan anaknya dalam rangka melindungi anak dari bahaya gadget.
<i>Output</i>	<p>Peserta memahami peran sebagai orangtua serta pentingnya kelekatan orangtua dan anak.</p> <p>Peserta dapat membuat aturan dan kesepakatan tentang penggunaan gadget.</p>
Waktu	45 Menit
Perlengkapan	Laptop, infokus, Mic, dan sound system.
Urgensi sesi	Dalam sesi ini orangtua diajak untuk dapat membangun dan menjalin kelekatan hubungan komunikasi, agar anak dapat terjaga dari dampak negatif dari gadget.
Metode	Presentasi interaktif, <i>role play</i> , Simulasi, dan tugas individual.
Proses	<p>Cara berkomunikasi orangtua dan anak</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fasilitator memberikan simulasi games “siapa kamu siapa” yang menggambarkan hubungan kelekatan antara orangtua dan anak. ■ Fasilitator membahas makna games tersebut. <p>Cara Membuat Aturan dan Kesepakatan</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fasilitator menayangkan video tentang aturan dan kesepakatan tentang penggunaan gadget. (menggunakan media video) ■ Fasilitator membahas tentang video tersebut. ■ Fasilitator memberikan waktu pada peserta untuk membuat aturan dan kesepakatan tentang penggunaan gadget sesuai dengan karakter anak dan kondisi di rumah. (menggunakan media <i>flipchart</i> dan spidol)



Bahan bacaan

Cara Berkomunikasi dengan Anak tentang gadget

Sebelum memberikan gadget kepada anak, ada 3 hal penting yang perlu orangtua perhatikan, yang dikutip dari buku 17 Rumus Keren Internet Baik, yaitu sebagai berikut:

a Diskusikan Kebutuhannya

Ketika anak meminta gadget dan akses ke internet, perlu tuntas dibicarakan mengapa anak perlu memiliki gadget dan atau mendapatkan akses ke Internet. Orangtua tidak perlu khawatir dianggap gagap teknologi atau tidak “kekinian,” karena justru di sinilah kesempatan mengajari anak bahwa membeli atau memiliki sesuatu harus berdasarkan kebutuhan, bukan karena latah atau mengikuti trend. Harus dipastikan juga, bahwa teknologi yang dipakai, termasuk biaya yang harus (rutin) dibayarkan, sesuai dengan kebutuhan.

Kekeliruannya, dalam memberikan gadget untuk anak ada orangtua yang memberikannya secara cuma-cuma tanpa tahu sebenarnya apakah anak butuh atau tidak. Alasan dari orangtua bermacam-macam, ada yang karena alasan mengikuti trend saat ini, memberikannya sebagai alternatif agar anak tidak bermain jauh dari rumah (tenang didalam rumah), mengikuti perkembangan jaman, dan sebagai fasilitas pendukung dalam belajar. Memberikan gadget kepada anak bukan suatu hal yang salah tetapi orangtua yang bijak adalah orangtua yang tau mengenai kebutuhan anak mengenai gadget sebelum orangtua langsung memberikannya.

b **Diskusikan Tanggung jawabnya**

Sebelum anak menggunakan untuk pertama kalinya gadget atau Internet yang disediakan orangtua, pastikan sudah ada kesepakatan mengenai aturan penggunaan dan konsekuensinya. Anak harus paham, bahwa orang tua berhak menanyakan untuk apa dan bagaimana teknologi tersebut digunakan. Orangtua juga berhak memeriksa isi ponsel anak. Tetapkan dan tegaskan konsekuensi kepada anak apabila gadget atau Internet terbukti disalahgunakan.

c **Diskusikan Resikonya**

Baik orangtua maupun anak harus memahami tentang penyalahgunaan, resiko ataupun hal negatif yang dapat timbul dari penggunaan gadget atau Internet sekaligus cara pencegahan dan bagaimana menghindarinya. Selalu ingatkan kepada anak untuk menceritakan kepada orangtua tentang hal yang membuatnya tidak nyaman saat menggunakan gadget atau Internet.

Membuat aturan dengan digital native

Dalam membuat aturan orangtua perlu memperhatikan beberapa hal seperti anak di bawah usia pubertas sangat membutuhkan batasan tetapi ketika anak berada di usia setelah pubertas anak akan menguji batasan-batasan tersebut sehingga orangtua perlu tau cara menyikapinya. Aturan dibuat dengan batasan yang jelas, rasional, mudah diaplikasikan, dan konsisten antarorangtua dan anak dalam pelaksanaannya.

Contoh aturan-aturan yang dibuat oleh orangtua untuk anak dalam penggunaan gadget:

- Ini handphone adalah milik ibu, ibu membelinya, dan ibu hanya meminjamkan handphone ini ke kamu.
- Ibu harus selalu tahu *password*-nya.
- Jika teleponnya berdering, jawablah. Tunjukkan perilaku yang baik dan sopan.
- Jangan abaikan panggilan telepon jika dilayarnya tertulis “ibu” atau “Ayah”.
- Berikan teleponnya kepada ayah maupun ibu tepat jam 07.30 malam setiap hari senin sampai dengan sabtu dan jam 09.00 di hari minggu.
- Kamu tidak boleh membawa *handphone* ke sekolah.
- Jika *handphone* ini rusak seperti terjatuh ke dalam air, terhempas ke tanah, atau hilang, kamu bertanggung jawab untuk menggantinya atau membiayai perbaikannya.

Sesi 7 Keterampilan menghadapi anak *digital native*

Tujuan	Peserta mendapatkan keterampilan atau cara-cara melindungi anak di era digital.
Output	Peserta mendapatkan keahlian baru berupa cara memproteksi gadget anak.
Waktu	120 Menit
Perlengkapan	laptop, infokus, Mic, <i>sound system</i>
Alat Bantu	<i>Handphone</i> , laptop peserta
Urgensi sesi	Dalam sesi ini orangtua diajak untuk dapat membangun dan menjalin kelekatan hubungan komunikasi, agar anak dapat terjaga dari dampak negatif dari gadget. Orangtua juga diberikan keterampilan baru berupa cara memproteksi gadget anak.
Metode	Presentasi interaktif dan simulasi.
Proses	Simulasi skill orangtua di era digital <ul style="list-style-type: none">Fasilitator memberikan demonstrasi yang dilakukan bersama peserta untuk melindungi gadget anak, dengan menggunakan laptop/<i>smartphone</i> yang dimiliki masing-masing peserta. Menggunakan media slide (terlampir di slide 7.1)Fasilitator memberikan demonstrasi Kakatu. Sisi positif era digital.



Bahan bacaan

Cara Memproteksi gadget Anak

Memproteksi situs *Google chrome* di smartphone atau tablet:

- Buka aplikasi *Google Chrome*.
Ketik *keyword* yang dicari, yang memiliki konten kekerasan atau dewasa.
- Geser ke bawah, klik “*settings* (setelan)”, pilih “*search setting* (setelan penelusuran)”
- Temukan *safe search filter* (filter telusur aman), pilih “*filter explicit result* (filter hasil yang gamblang)”
- Lalu geser ke bawah, klik “*save*” atau “simpan”
- Tuliskan *keyword* yang tadi dicari, periksa kembali apakah sudah tersaring atau belum.

Memproteksi *Youtube* di *smartphone* atau tablet:

- Buka aplikasi *Youtube*, masuk ke halaman utama (*Home*).
Di bagian kanan atas, ada simbol menu atau titik tiga berjajar kemudian klik simbolnya.
- Pilih *settings* (setelan), pilih general (umum).
- Pilih *restricted mode* (mode terbatas) dan geser sehingga tombol On menyala.

Memproteksi *Google chrome* di laptop atau komputer:

- Buka *Google Chrome*.
- Di bagian kanan bawah klik *settings* atau setelan, pilih *search settings* atau setelan penelusuran.
- Temukan *safe search filter* (filter telusur aman), pilih “*filter explicit result* (filter hasil yang gamblang)”.
- Lalu geser ke bawah, klik “*save*” atau “simpan”.
- Tuliskan *keyword* mengenai kekerasan atau konten dewasa, periksa kembali apakah sudah tersaring atau belum.

Memproteksi Youtube di laptop dan komputer:

- Buka *youtube*, masuk ke halaman utama (*home*).
- Geser ke bagian paling bawah, temukan “mode terbatas atau *restricted mode*” lalu klik on.
- Untuk mengecek fungsi mode, tuliskan *keyword* mengenai kekerasan atau konten dewasa, periksa kembali apakah sudah tersaring atau belum.

Memproteksi Play Store:

- Buka aplikasi *Playstore*, klik bagian menu atau gambar strip 3 di samping kiri atas.
- Pilih *setting, parental control*, lalu aktifkan dengan memberi 4 digit pin yang hanya diketahui oleh orangtua.
- Pilih aplikasi atau games, atur usia sesuai usia anak.
Secara otomatis, aplikasi dan games yang dicari akan berubah dengan batasan usia.

Menggunakan Kakatu School:

- *Install Kakatu School* dari *Play Store*.
- Isi kode sekolah, lalu tekan tombol “Ayo Mulai”.
- Pilih kelas, lalu tekan tombol “Selanjutnya”.
- Pilih nama lalu tekan tombol “Daftar”.
- Aktifkan Kakatu School dengan menekan tombol “Aktifkan”.
- Cari dan pilih Kakatu School.
- Tekan tombol di sudut kanan atas.
- Klik tombol “OK”
- Selamat, Kakatu School sudah aktif.

Sesi 8 Ajarkan Anak Sisi Positif gadget

Tujuan	Orangtua dapat menjalin kelekatan yang baik dengan anaknya dalam rangka melindungi anak dari bahaya gadget.
Output	<p>Peserta memahami peran sebagai orangtua serta pentingnya kelekatan orangtua dan anak.</p> <p>Peserta dapat membuat aturan dan kesepakatan tentang penggunaan gadget.</p> <p>Peserta mendapatkan keahlian baru berupa cara memproteksi gadget anak.</p>
Waktu	60 Menit
Perlengkapan	laptop, infokus, Mic, sound system
Alat Bantu	-
Urgensi sesi	Peserta mengetahui sisi positif dari penggunaan gadget dan dapat mengajarkannya pada anak.
Metode	Presentasi interaktif dan tugas individual.
Proses	<p>Inspirasi anak dalam menggunakan gadget</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fasilitator mengenalkan sisi positif era digital. Anak belajar melalui internet seperti aplikasi. ■ Pembelajaran ataupun dari <i>Youtube</i> menggunakan media video dengan judul Sejarah Robot ft. Numbers Academy - Sejarah & Pengetahuan #7 (<i>youtube</i>) <p>Kisah anak Indonesia yang sukses bisnis slime di internet, menggunakan media video pengusaha cilik beromset puluhan juta rupiah net12 (<i>youtube</i>)</p>



Bahan bacaan

Mengenalkan Sisi Positif Era Digital

Kenalkan cara baru berinternet untuk anak seperti;

- Cara baru mencari informasi.
- Cara baru translate bahasa.
- Cara baru belajar berbagai mata pelajaran.
- Cara baru berkarya.
- Cara baru berkomunikasi.
- Cara baru berbisnis.
- Cara baru menulis di dunia maya.
- Cara baru bermain dan mencari hiburan.
- Cara baru menjelajah dunia, dll.



LAMPIRAN

Lampiran 2.1

Asesmen Orangtua mengenai Era Digital

Instruksi Fasilitator :

Berikut ini saya akan bacakan sebuah kata atau kalimat satu persatu, setelah itu ayah dan ibu silahkan menuliskan jawaban yang pertama kali terpikirkan saat mendengar kata-kata tersebut.

Contoh : Indonesia

Contoh Jawaban : negara yang sangat indah terletak di Asia Tenggara

Kata-katanya sebagai berikut :

Negara

Pemimpin

Teknologi

Komputer

Handphone

Android

Digital

Anak di era digital

Internet

Internet positif

Aturan berinternet

Aplikasi

Youtube

Chating

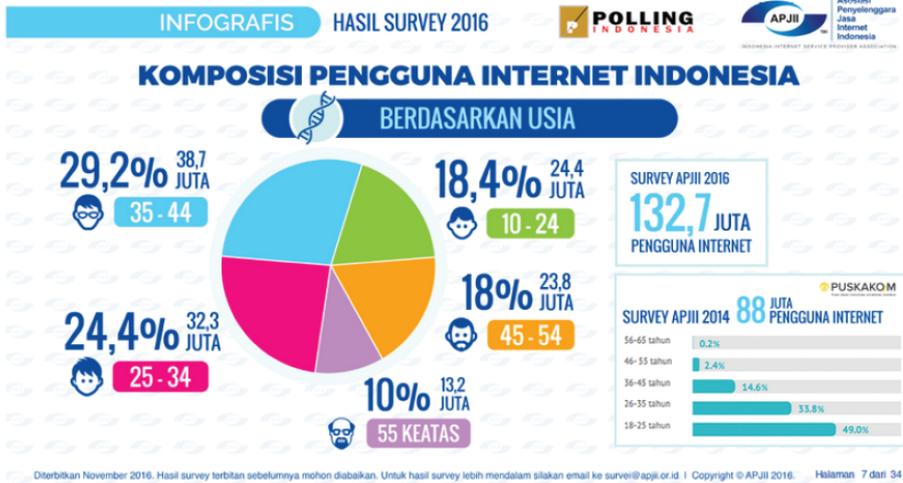
Media Sosial

Games

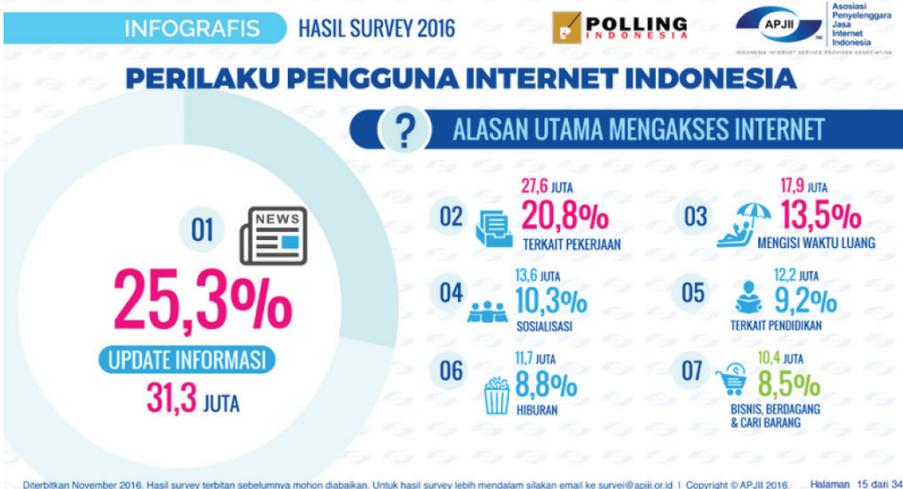
Kecanduan

Pornografi

Slide 3.1



Slide 3.2



Slide 3.3



GEN Y
LAHIR 1980 - 1994
DIGITAL IMMIGRANT

GEN Z
LAHIR 1994 - 2009
DIGITAL NATIVE

Slide 3.4



DULU
PETAK UMPET

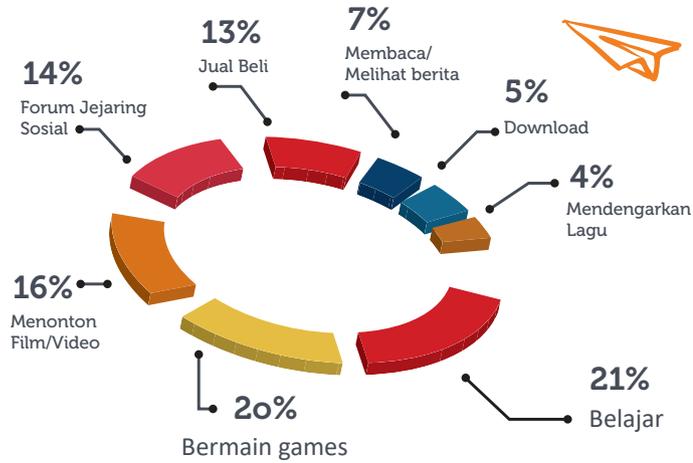
VS

SEKARANG
LAPTOP

Slide 3.5

Apa yang anak kita lakukan dengan internet

Survey terhadap 2064 anak usia 9-12 tahun (survey YKBH, 2015)



Slide 4.1

Film	Website
Majalah Dewasa	Media Sosial
Iklan	Games
Video Clip	dan lain-lain.

Slide 4.2

Proses Kecanduan Pornografi



Slide 4.3

PROSES KECCANDUAN PORNOGRAFI PADA ANAK



Slide 4.4

APAKAH MAKNA ANGKA-ANGKA YANG TERTULIS PADA **RATING** **GAMES?**

The infographic lists five age ratings with their corresponding content icons:

- 3+**: SU (Sexual Content), HATE SPEECH (Hate Speech)
- 7+**: Loud sound icon, Ghost icon, Fist icon
- 12+**: Fist icon, HATE SPEECH (Hate Speech), Money icon, Handcuffs icon
- 16+**: Fist icon, PORNO (Pornography), Blood icon, Money icon, Handcuffs icon
- 18+**: Fist icon, HATE SPEECH (Hate Speech), PORNO (Pornography), SARA (Substance Abuse, Religion, and Abuse)

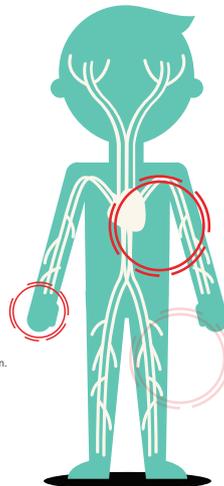
Slide 4.5

Dampak fisik kecanduan games

Dampak fisik:

RSI
(Repetitive Strain injury)

Radang jari tangan/
sindrom vibrasi lengan.



Paparan sinar biru
Mengikis LUTEIN
(lapisan tipis yang melindungi) retina mata.

Posisi duduk yang
'membungkuk'
dapat menyebabkan
nyeri tulang belakang.

Body action Campaign
RSI bisa berkembang
menjadi kecacatan.

Slide 4.6

DURASI ANAK BERMAIN GADGET



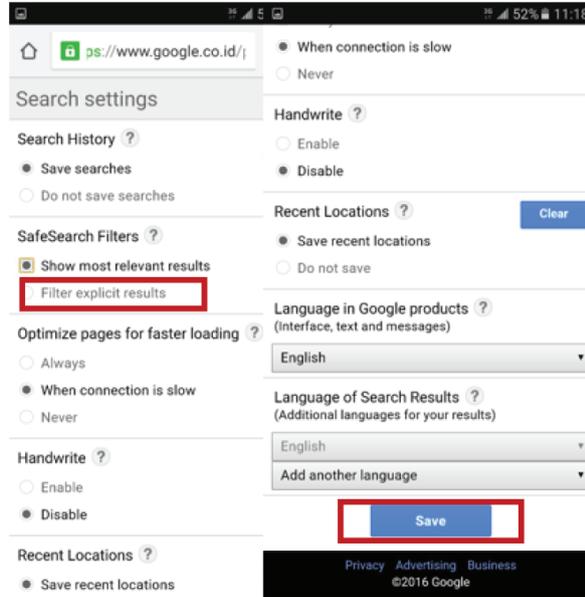
Sumber: Yayasan Kita dan Buah Hati (YKBH) dan American Pediatric Association

Slide 7.1



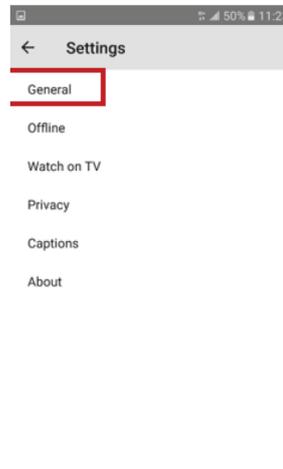
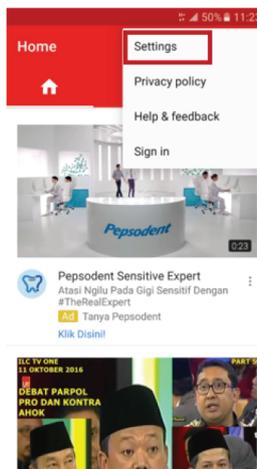
Slide 7.2

(...)



Slide 7.3

2. MODE TERBATAS YOUTUBE





4. GUNAKAN APLIKASI PARENTAL KONTROL



**FILTER APLIKASI
& GAMES**



**BATASI WAKTU
PENGUNAAN**



**LIHAT STATISTIK
PENGUNAAN**

Download Kakatu di Android Play Store



Dibuat atas kerjasama:



KEMENTERIAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN
DAN PERLINDUNGAN ANAK
REPUBLIK INDONESIA

Kakatu

Aplikasi untuk perlindungan
handphone anak

Jl. Sukasari 1 No.4 Sukajadi Bandung 40164
(022) 82000457

Deputi Bidang Perlindungan Anak
Kementerian Pemberdayaan Perempuan
dan Perlindungan Anak

Jl. Medan Merdeka Barat No. 15 Jakarta 10110
(021) 3842638, 3805563