

# ORANG TUA MEMBANGUN KELUARGA TANGGUH DI **ERA DIGITAL**

Oleh :

Monica Kumalasari, M.Psi.T

Praktisi Psikologi Kesehatan dan Keluarga





**Monica Kumalasari, M.Psi.T**

- Managing Director PT Monica Kumalasari Sejahtera
- Founder Belajar Gestur
- Senior Trainer at Paul Ekman International Indonesia

### **Education:**

Bachelor and Master Degree from University of Indonesia, Faculty of Psychology

### **Certification & Lisence:**

- Master Practitioner of Neuro-Linguistic Programming (NLP), Orlando
- Certified Instructor, American Board of Hypnotherapy
- Certified TetraMap Facilitator, Singapore
- Coaching to Your Nature, New Zealand
- Coaching Game Practitioner, Points of You, Singapore
- Approved Licensed Trainer of Paul Ekman International, Manchester - UK
- Certified Digital Collaboration Academy

### **Areas of Expertise:**

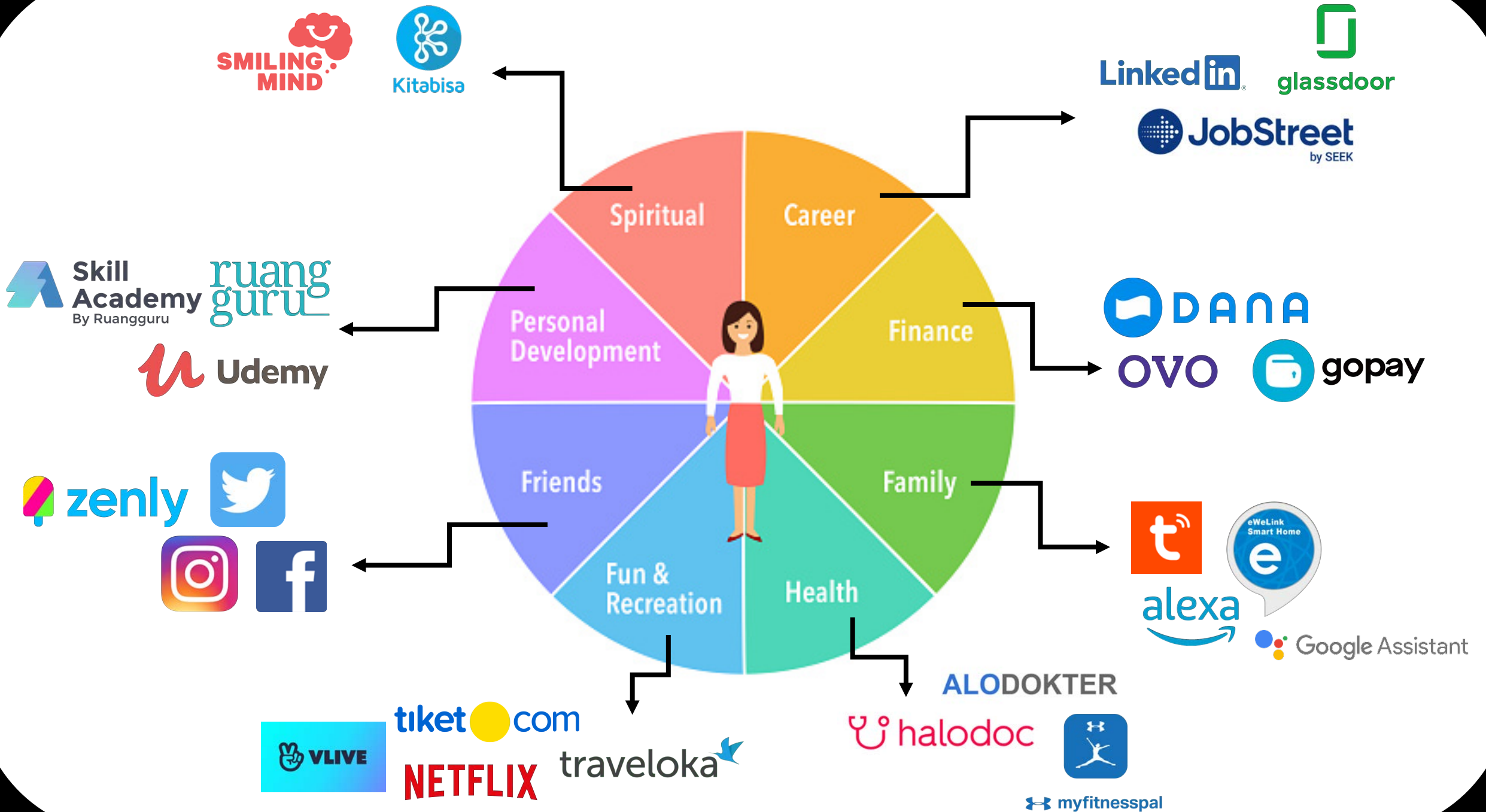
- Emotional Skill
- Behavior Changes
- Motivation
- Leadership for creativity and innovation
- Communication Skill
- Unconscious communication
- Evaluating truth and credibility
- Body language analysis

### **Other Credential:**

- Master Trainer of BNSP (Badan Nasional Sertifikasi Profesi/ National Body of Professional Certification)
- Dewan Ahli ILUNI Psikologi UI
- Board of APSIFOR (Asosiasi Psikologi Forensik/ Forensic Psychology Association)
- Board of IAF (International Association of Facilitator) chapter Indonesia
- Winner of Anugerah Perempuan Indonesia 2012 (from Ministry of Women Empowerment and Children Protection)

# Bagaimana perjalanan menuju kehidupan 5.0?





# Yang manakah Saya?



## 1. **FOMO (Fear of Missing Out)**

Takut ketinggalan sesuatu yang sedang menjadi trendsetter

## 2. **JOMO (Joy of Missing Out)**

Senang menjadi bagian dari kelompok orang yang tidak mau mengikuti perkembangan teknologi

## 3. **FOBO (Fear of Better Option)**

Bingung dengan banyaknya pilihan dan informasi di dunia maya



**Orang tua  
(bunda) cakap  
digital itu apa?**

**= BETA!**



**Orang tua  
(bunda) cakap  
digital itu siapa?**

**= BETA!**



- ▶ Perubahan dimulai dari **BETA** (SAYA dalam bahasa Maluku)
- ▶ **BETA** version adalah produk yang sedang dalam tahap pengembangan. Orangtua yang tangguh adalah yang siap tampil dalam versi BETA, yang selalu siap mengantisipasi perubahan & mengoptimalkan fungsi kebaruan.



# BETA

- ▶ Budaya bermedia digital (*Digital Culture*)
- ▶ Etis bermedia digital (*Digital Ethics*)
- ▶ Terampil bermedia digital (*Digital Skills*)
- ▶ Aman bermedia digital (*Digital Safety*)

# **Budaya bermedia digital** (*Digital Culture*)

- Penguatan karakter individu dalam berbangsa
- Internalisasi Pancasila dan Bhinneka Tunggal Ika
- Digitalisasi Kebudayaan dan TIK
- Cinta produk dalam negeri
- Hak digital warganegara
- Budaya komunikasi digital, khususnya perempuan, anak, lansia dan daerah 3T



# Etis bermedia digital (*Digital Ethics*)

- Paham dan menerapkan etiket di ruang digital saat berkomunikasi secara *one to one* atau *one to many*.
- Paham dan waspada pesan hoaks, perundungan, ujaran kebencian, dan konten negatif lainnya.
- Paham dan melakukan interaksi, partisipasi dan kolaborasi dengan penuh tanggung jawab, integritas, bermanfaat dan bermakna.
- Paham dan melakukan interaksi, dan transaksi elektronik penuh tanggung jawab, integritas, sesuai aturan.



# Terampil bermedia digital (*Digital Skills*)

- Pengetahuan dasar menggunakan perangkat keras digital (HP, PC)
- Pengetahuan dasar mengoperasikan piranti lunak (*software*) serta aplikasi
- Pengetahuan dasar tentang mesin telusur (*search engine*) dalam mencari informasi dan data, memasukkan kata kunci dan memilah berita benar.
- Pengetahuan dasar tentang beragam aplikasi chat dan media social untuk berkomunikasi dan berinteraksi, mengunduh dan mengganti setting.
- Pengetahuan dasar tentang beragam aplikasi dompet digital dan *e-commerce* untuk memantau keuangan dan bertransaksi secara digital.

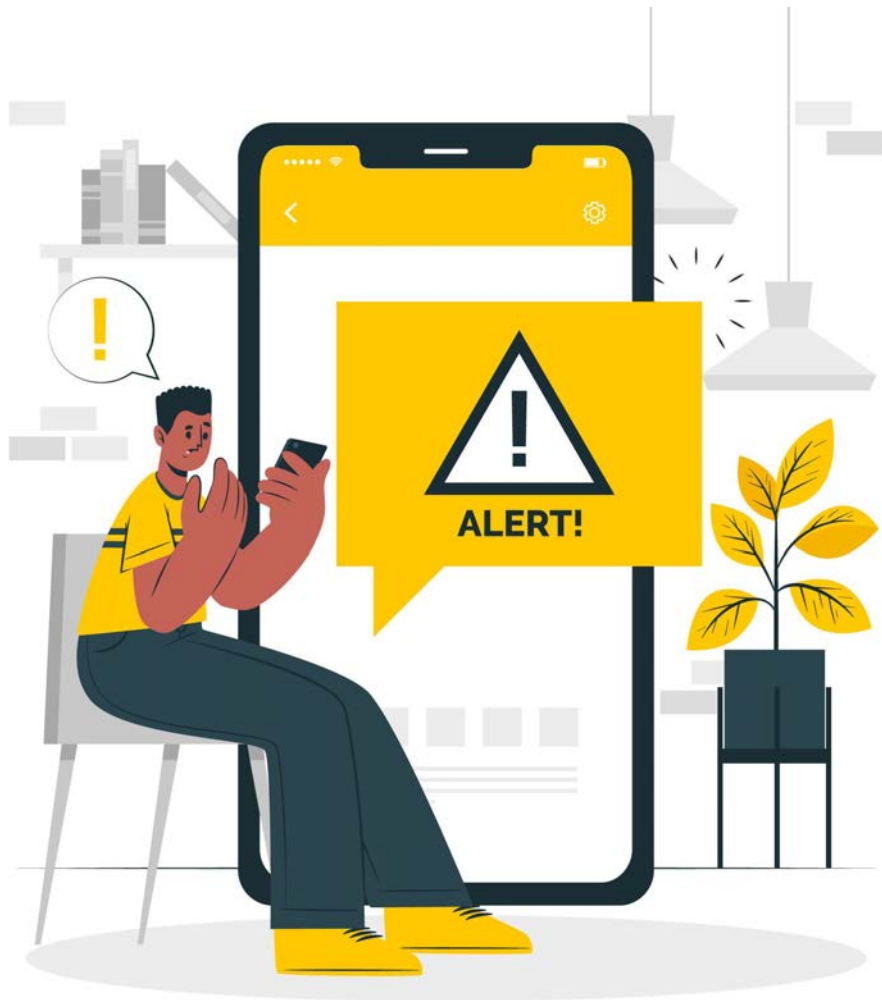


# **Aman bermedia digital** (***Digital Safety***)

- Pengamanan perangkat digital
- Pengamanan identitas digital
- Mewaspadaai penipuan digital
- Memahami rekam jejak digital
- Memahami keamanan digital bagi anak







**Apa yang harus  
diwaspadai?**

- ▶ Konten negatif
- ▶ Kecanduan
- ▶ Fake news
- ▶ Personal issues (narsis, trolling, clickbait, self-esteem)

- ▶ Kesulitan fokus
- ▶ Konflik sosial



# Jenis interaksi ditengah keluarga

- ▶ Emosional
- ▶ Spiritual
- ▶ Intelektual
- ▶ Material



# Bahasa Cinta

Sentuhan Fisik



Kata-kata dan  
pujian



Tindakan/  
pelayanan



Menghabiskan  
waktu bersama



Memberi hadiah



# Prinsip Pokok Berinteraksi dengan Teknologi



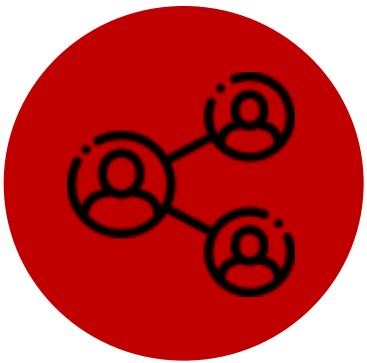
- ▶ Perlu diakui bahwa seiring dengan semakin mengakarnya teknologi dalam kehidupan, seseorang bisa lupa dengan hal yang lebih penting dalam kehidupannya.
- ▶ Teknologi harus meningkatkan kualitas kehidupan, bukan menjadi distraksi atau tempat pelarian.
- ▶ Orang tua dan keluarga harus menjadi lingkungan yang mencukupi kebutuhan emosional, spiritual, intelektual, dan material, kepada satu dengan yang lainnya.



# **Digital** **Wellbeing**

- ▶ Ketika bekerja, belajar, fokus
- ▶ Di luar itu, lebih seringlah keluar dari dunia digital
- ▶ Kurangi distraksi, terutama ketika bercakap-cakap
- ▶ Berbincang dengan keluarga untuk menemukan keseimbangan

# **Tips** Berinteraksi Digital



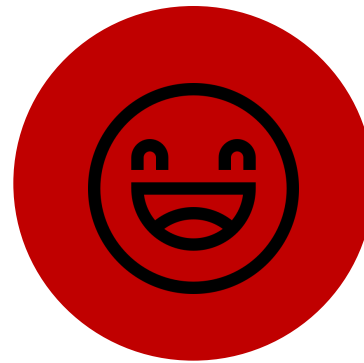
Share with  
care



Don't fall  
for fake



Secure  
your secret



Its cool to  
be kind



When in doubt  
talk it out

# 7 Langkah Digital Parenting



- ▶ Bicara dengan anak anda
- ▶ Tambah pengetahuan yang lebih luas
- ▶ Gunakan *Parental Control*
- ▶ Buat aturan dasar dan terapkan konsekuensinya
- ▶ Berteman, ikuti, tapi jangan stalking
- ▶ Eksplorasi bersama, berbagi dan saling belajar
- ▶ Jadilah *Good Digital Role Model*

# Let's Connect



@monicakumalasari



@monicakumalasari



Monica Kumalasari



Monica Kumalasari



Monica Kumalasari