

Kepada Yth:
Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog
Dekan F.Psi Untar
di Tempat

Perihal : Undangan Pembicara di Webinar Literasi Digital

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami bermaksud mengundang Bapak Sandy Kartasasmita, untuk menjadi pembicara dalam *event* webinar Literasi Digital Kominfo.

Adapun detail acara adalah sebagai berikut :

Tema : Kesehatan Mental, Isu Dunia Millennial Z
Hari/tanggal : Kamis, 7 Oktober 2021
Waktu : 12.30-14.00 WIB
Lokasi : di tempat masing-masing

Kemenkominfo meluncurkan program literasi digital. Program ini menasar 50 juta masyarakat di 34 provinsi, 514 kabupaten dan kota hingga 2024 mendatang. Tahun ini, webinar literasi digital ditargetkan menasar 12,4 juta masyarakat digital.

Program literasi digital nasional ini hadir untuk menyiapkan dan membekali masyarakat dengan pengetahuan dan keterampilan teknologi agar dapat mumpuni, unggul, dan berdaya saing

Kami berharap Bapak berkenan meluangkan waktu untuk hadir sebagai pembicara di webinar ini. Demikian undangan ini kami sampaikan dan atas perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,



Ade Wahjudi
Chief Operating Officer Katadata



Term of Reference (TOR)

Indonesia #MakinCakapDigital

“Kesehatan Mental, Isu Dunia Millennial Z”

A. Latar Belakang

Di era internet, yang sudah sedemikian hiruk pikuk, membawa dampak lain yakni pada Kesehatan mental terutama pada kaum remaja atau yang juga dikenal sebagai generasi z. Tak sulit mencari sebabnya, beragam isu yang terjadi di sana, mau tak mau ikut mempengaruhi Kesehatan mental para remaja.

Tak bisa dipungkiri, media sosial memiliki pengaruh kuat dalam kehidupan manusia. Berkomunikasi dan berinteraksi jelas telah berubah dengan adanya era baru teknologi ini. Terpenting dalam soal ini adalah terjadi pada remaja.

Dari beberapa penelitian didapatkan hasil, media sosial berpengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja. Pada tahun 2011, American Academy of Pediatrics pernah melontarkan istilah yang memprihatinkan terhadap dampak media sosial terhadap remaja.

Kalangan ahli dari kelompok itu menyebutnya dengan istilah “Depresi Facebook”. Ini merupakan kondisi yang mungkin terjadi pada kaum muda yang menggunakan media sosial terlalu lama.

Dampak lainnya bersifat negatif. Korbannya juga remaja. Penggunaan media sosial dianggap banyak menimbulkan risiko dalam penyimpangan psiko-sosial remaja. Termasuk di dalamnya adalah penghargaan diri, gambaran tubuh ideal, dan identitas remaja. Media sosial juga dinilai berkait erat dalam soal perisakan di dunia maya.

Satu yang menguntungkan. Di samping munculnya dampak buruk yang terjadi akibat penggunaan media sosial, sebenarnya para remaja juga bisa mengakses perlindungan berupa konsultasi dengan pihak-pihak yang membantu mereka keluar dari kesulitan seperti itu.

Berkonsultasi dengan para terapis bisa mengatasinya. Selain itu, satu yang harus diperhatikan, buang jauh-jauh pikiran yang terlalu dalam saat menanggapi isu di media



sosial. Dengan demikian efek buruk yang terjadi, bisa dihindari. Terutama oleh kaum muda atau remaja.

Kondisi mental yang relatif stabil menjadi kunci penting dalam masalah ini. Dalam kondisi semacam itu, segala macam perisakan yang terjadi pun tidak memiliki dampak yang menekan keadaan kejiwaan pelaku media sosial. Dengan kata lain, berinteraksi di media sosial tak perlu main hati.

Tapi seperti apakah cara yang bisa dilakukan untuk itu?

B. Tujuan

Tujuan webinar ini adalah :

- Mengenalkan masyarakat tentang literasi digital dan manfaat serta urgensinya;
- Mengenalkan kepada masyarakat mengenai program literasi digital;
- Mengajak masyarakat sadar mengenai kecakapan digital dan tertarik untuk mengikuti kegiatan-kegiatan literasi digital.

Diskusi ini akan diadakan melalui Zoom Meeting yang akan diberikan kepada para peserta yang telah terdaftar.

C. Poin Pembahasan:

Narsum 1

- a. Isu apakah yang paling mendesak untuk disampaikan dalam soal yang berkaitan dengan kesehatan mental mereka (remaja atau generasi z)?
- b. Sebagai influencer, apa saja sih yang selalu Anda sampaikan agar mereka (generasi z) bisa lebih waspada terhadap isu-isu yang mengancam mereka?
- c. Ada kasus-kasus dari soal Kesehatan mental yang menarik untuk dishare dalam pertemuan ini?

Narsum 2

- a. Secara ilmu psikologi, apakah yang dimaksudkan dengan Kesehatan mental? Apa saja yang masuk dalam kajian ini?
- b. Sejauh ini, dalam kacamata akademis, seperti apa kondisi Kesehatan mental generasi z dengan derasnya pengaruh di era digital kali ini?
- c. Ada kasus-kasus menarik yang bisa Anda share dalam pertemuan ini?



- a. Anda punya data tentang gangguan yang diakibatkan oleh kesehatan mental di kalangan generasi z? Apa sih gangguan-gangguan yang terjadi?
- b. Seberapa besar sebenarnya pengaruh media sosial atau informasi yang ada di internet yang bisa mengganggu Kesehatan mental para remaja?
- c. Tips dan trick yang bisa dilakukan untuk meminimalisir gangguan ini pada remaja?

