

SURAT TUGAS

Nomor: 34-R/UNTAR/Pengabdian/V/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

YOHANES BUDIARTO, Dr. S.Pd., M.Si.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Rumah dan Sekolah sebagai garda Terdepan: Integrasi PP Tunas dalam Edukasi Literasi Digital
Mitra	:	Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN
Periode	:	Genap 2025-2026/2026/16 april
URL Repository	:	https://www.instagram.com/p/DXJxyCkiX9x/

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

06 Mei 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 0170cfb147f2f3ecd3690146354c52b0

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id

   
Untar Jakarta





Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

SERTIFIKAT

NOMOR: 675/3597/PD.04/D3/2026

Diberikan Kepada :

Dr. Yohanes Budiarto., M.Si

Atas partisipasinya sebagai Narasumber pada Kegiatan Gema Edukasi
“Rumah dan Sekolah sebagai Garda Terdepan : Integrasi PP TUNAS
dalam Edukasi dan Literasi Digital” Selama 2 JP.



I Made Yudhistira Dwipayama
Direktur Pengelolaan Kerja Sama Pendidikan Kependudukan



Kementerian
Kependudukan
dan Pembangunan
Keluarga/BKKBN



KOMDIGI
Kementerian Komunikasi dan Digital
Republik Indonesia



Pembukaan

I Made Yudhistira D, M.Psi

Direktur Pengelolaan Kerja Sama
Pendidikan Kependudukan/
Plh. Deputi Bidang Pengendalian
Penduduk



Narasumber

Dr. Yohanes Budiarto, M.Si

Peneliti Psikologi Keluarga



Narasumber

Rizki Amelliah, S.s., M.Si

Kepala Pusat
Pengembangan Literasi
Digital Kementerian
Komdigi



MC&Moderator

Beni Astiyani, S.KM., M.A.P

Penyuluh KB Ahli Madya

GEMA EDUKASI

Rumah dan Sekolah sebagai Garda Terdepan:
Integrasi PP TUNAS dalam Edukasi dan Literasi Digital

DIREKTORAT PENGELOLAAN KERJA SAMA
PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN



KAMIS

16 April 2026



Meeting ID:
895 5288 5253
Passcode:
360531



0900

s.d selesai



**ditpenduk-
kemenduk-
bangga**



Informasi lebih lanjut:
<https://linktr.ee/DITPENDUK>



@ditpenduk_kemendukbangga





Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN

Bukan Polisi, Tapi Co-Pilot

Panduan Praktis Mendampingi Anak di Media Sosial

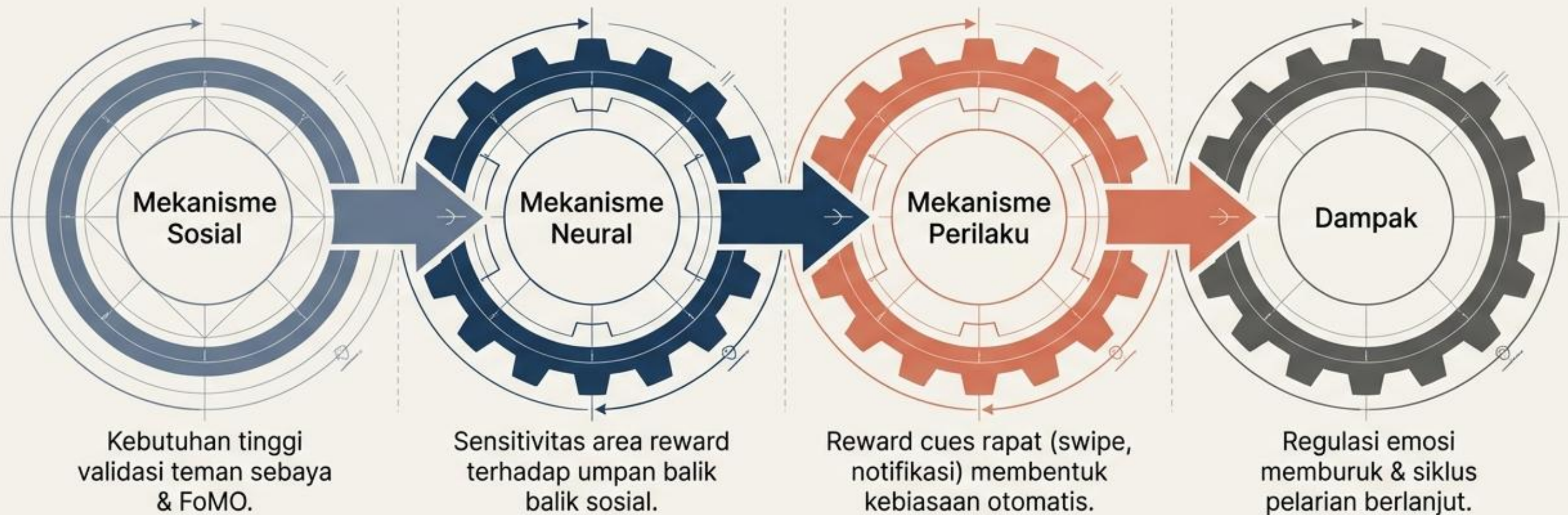


Dr. Yohanes Budiarto, M.SI, 16 April 2026

Sistem Adiksi: Mengapa Smartphone Begitu Mencandu?



Kementerian Kependudukan dan
Pembangunan Keluarga/BKKBN



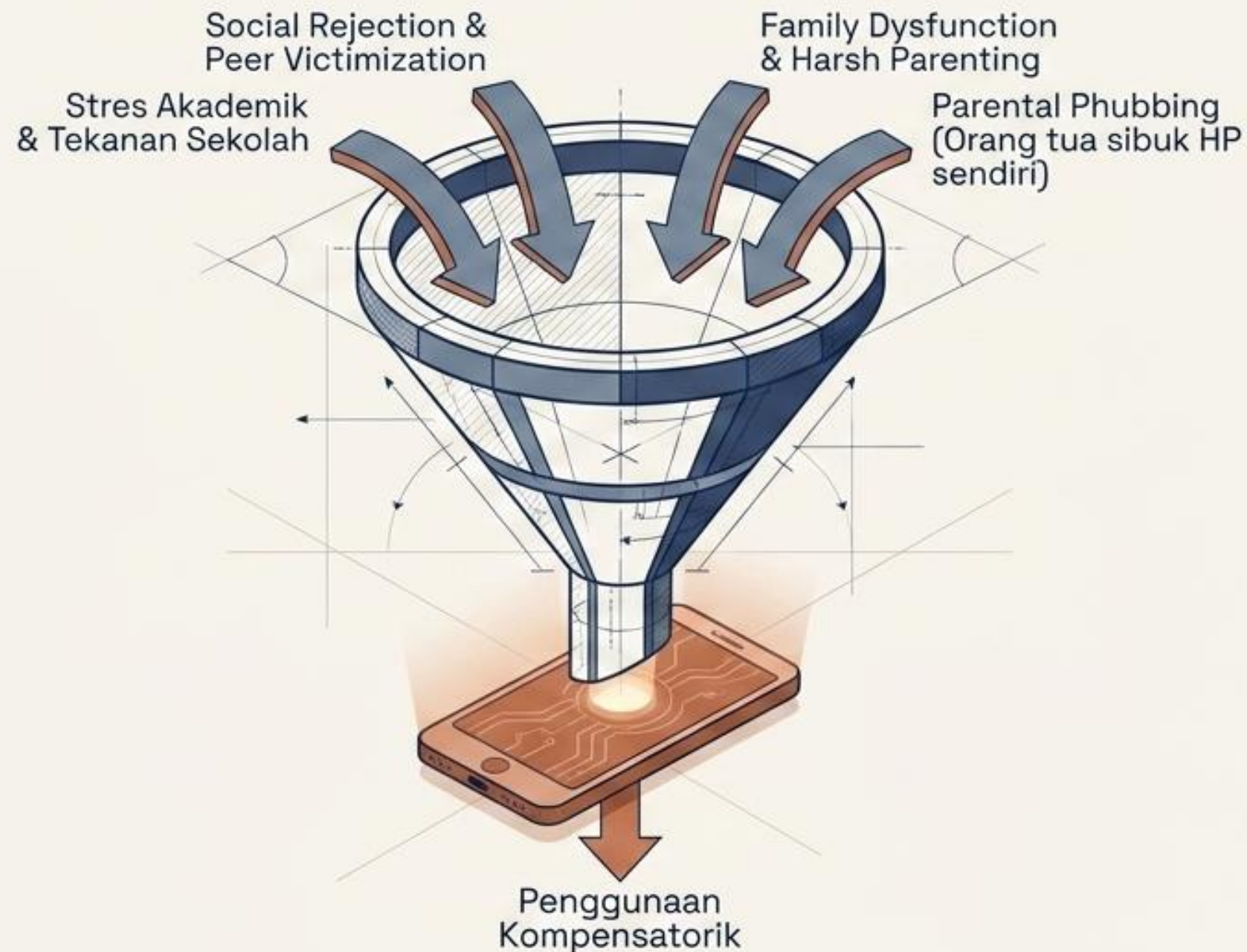
Istilah klinisnya adalah *problematic smartphone use*—sebuah interaksi kompleks antara teknologi tanpa jeda dan otak remaja yang rentan.

Ketidakseimbangan Struktural Otak Remaja



Studi EEG membuktikan: ini murni tentang cara otak merespons peluang reward cepat secara berlebihan, bukan sekadar mood jelek.

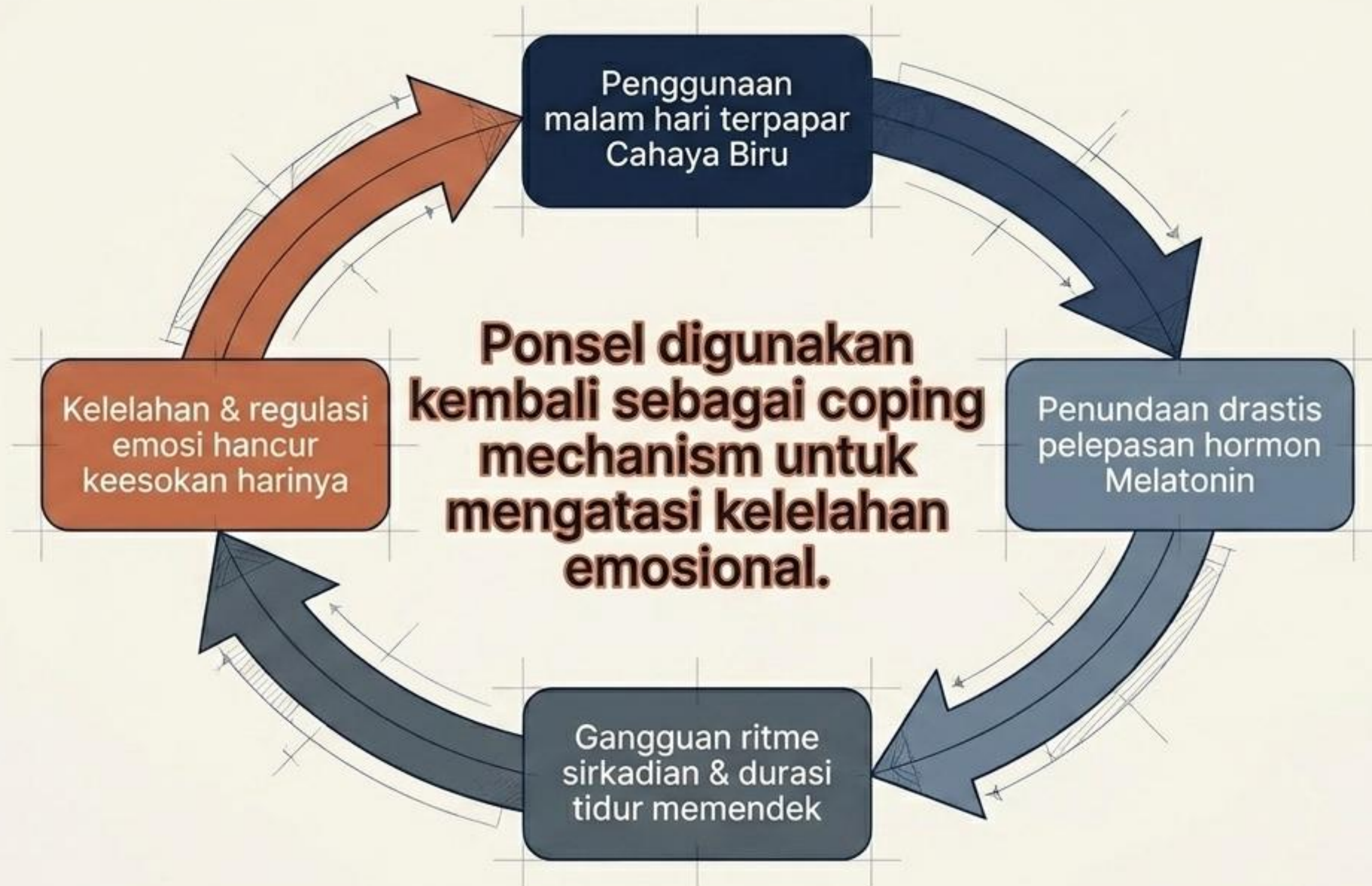
Smartphone Sebagai Pelarian yang Selalu Tersedia



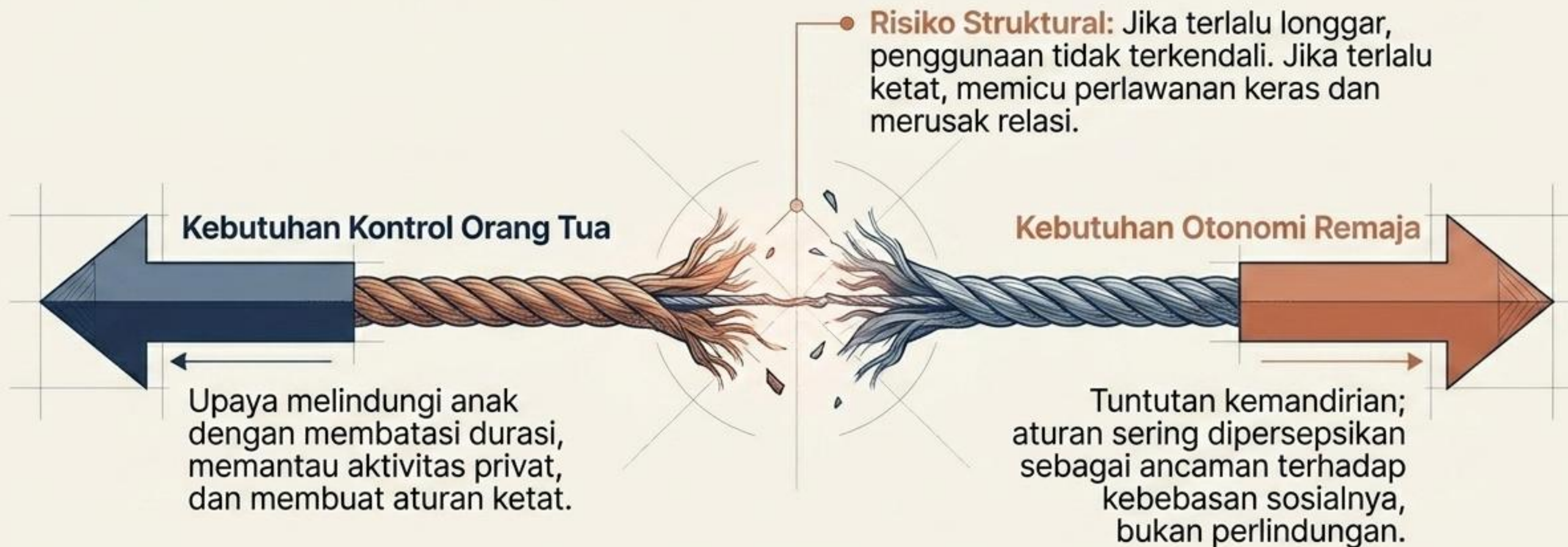
Mekanisme sosial bukan sekadar tentang teknologi, melainkan tentang konteks relasi. Remaja lari ke layar saat merasa kesepian, tertekan, atau tidak nyaman di dunia nyata.



Lingkaran Setan Perilaku & Fisiologis



Dilema Utama: Kontrol vs. Otonomi



Pergeseran Pola Pikir: Mengapa Pendekatan Kita Harus Berubah

Mengendalikan perangkat keras tidak lagi cukup; kita harus membangun jalur komunikasi.



Cara Lama (Menjadi Polisi)



Strategi: Mengandalkan filter software dan pemblokiran sepihak.



Tindakan: Memata-matai aktivitas dan memberi kuliah panjang.



Hasil: Anak merasa dikurung, mencari celah, dan menjadi diam-diam.



Cara Baru (Menjadi Co-Pilot)



Strategi: Meningkatkan keterampilan komunikasi dua arah.



Tindakan: Mendengarkan secara aktif dan berkolaborasi membuat keputusan.



Hasil: Anak merasa dihormati dan datang kepada Anda saat ada masalah.



Paradoks Pengawasan Ketat (Psychological Reactance)



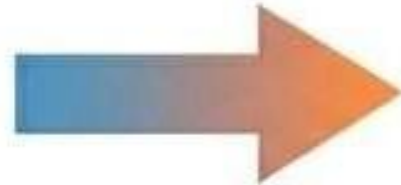
Hindari Kontrol Psikologis

Membuat anak merasa bersalah, menarik kasih sayang, atau menekan terbukti memprediksi kenaikan adiksi secara langsung. Semakin diawasi ketat tanpa dialog, semakin tinggi risiko masalah.



Realitas Baru: Dari Bisik-Bisik Menjadi Megafon

Mengapa kesalahan kecil di dunia maya bisa berdampak masif.



Dunia Nyata (Permainan Telepon): Informasi menyebar perlahan dalam lingkaran tertutup. Anda tahu siapa yang mendengarnya.

Dunia Maya (Jejak Digital): Jejaring sosial adalah versi *super-charged*. Satu klik menyebarkan informasi ke ribuan orang, seringkali di luar kendali dan dengan misinformasi.

Kita tidak bisa menangkap setiap postingan, jadi kita harus membangun kepercayaan agar anak tahu **apa yang tidak boleh diteriakkan ke dalam megafon.**

Kebebasan Berbanding Lurus dengan Pengalaman

Perlakukan media sosial persis seperti mengajari anak menyetir mobil.



Sepeda Roda Tiga (Awal):

Orang tua sepenuhnya memegang kendali. Perangkat digunakan di ruang keluarga.



Belajar Menyetir (Fase Remaja):

Anda duduk di kursi penumpang. Memberikan kebebasan bertahap sambil memantau dengan persetujuan mereka.



Menyetir Sendiri (Mandiri):

Pengalaman + Tanggung Jawab
= Kebebasan Penuh.

Coba Katakan Ini: Mendapatkan kebebasan di media sosial itu seperti izin keluar malam. Kamu butuh pengalaman yang cukup untuk melindungi dirimu sendiri.

Rahasia Berteman dengan Anak di Media Sosial

Selamat, anak Anda menyetujui *friend request* Anda! Jangan rusak kepercayaan ini dengan tindakan berikut.

LAKUKAN



Lebih banyak mengamati: Jadilah pengamat yang tenang (Silent observer).



Gunakan momen untuk belajar: Perhatikan isu-isu untuk dibahas nanti di dunia nyata.



Biarkan mereka memimpin: Minta saran teknis dari mereka untuk membangun kepercayaan.

HINDARI



Jangan berkomentar memalukan: Pujian berlebihan (Bunda bangga!) bisa membuat remaja malu di depan temannya.



Jangan berdebat di ruang publik: Teguran tegaskan secara langsung di rumah, bukan di kolom komentar.



Jangan selalu Poke atau bereaksi: Remaja butuh ruang digitalnya sendiri.



Teknik Negosiasi **YA / DAN**

Bagaimana merespons permintaan (Semua temanku main TikTok/IG!)
tanpa langsung berkata **Tidak** yang memicu perlawanan.

Setujui Keinginannya:

Validasi bahwa Anda mendengar keinginan mereka (Sebutkan **YA**).

YA, Ibu pikir pasti seru buat kamu untuk mulai pakai aplikasi itu...

Tambahkan Kebutuhan Anda:

Masukkan batasan atau syarat Anda tanpa kata **Tetapi** (Gunakan **DAN**).

...**DAN** karena banyak yang harus dipelajari soal keamanan, Ibu butuh waktu untuk mengecek pengaturannya.

Aksi Kolaboratif: Ajak mereka bekerja sama mengeksekusi syarat tersebut.

Bersama-sama kita akan putuskan pengaturan privasi mana yang paling aman besok malam.

Aturan Sepihak **vs.** Kesepakatan Bersama

Ubah dinamika kekuasaan agar remaja merasa memiliki tanggung jawab, bukan merasa dikekang.



Sang Diktator: Aturan Sepihak



Tingkat Konflik **Tinggi**

- **Proses:** Orang tua mendikte syarat tanpa masukan anak.
- **Dinamika:** Mengundang pemberontakan dan negosiasi tanpa akhir.
- **Hasil Akhir:** Anak merasa terjebak, menyembunyikan aktivitas, dan menggunakan akun palsu.



Sang Kolaborator: Kesepakatan Bersama



Tingkat Konflik **Rendah**

- **Proses:** Keputusan mutual yang dapat diterima kedua belah pihak.
- **Dinamika:** Anak ikut menyumbang ide dan batasan.
- **Hasil Akhir:** Kepatuhan sukarela karena mereka merasa dihargai dan didengarkan.



4 Langkah Membuat Kesepakatan Digital

Cara terstruktur untuk membuat batasan tanpa harus terus-menerus mengomel.

1. Dengarkan (Listen):

Tanya pendapat mereka (Menurutmu, jam berapa sebaiknya HP dimatikan?).

2. Kembangkan Ide (Brainstorm):

Cari jalan tengah. (Bagaimana kalau kita coba idemu, tapi dengan sedikit penyesuaian?).



4. Tetapkan Tanggal Evaluasi (Review Date): Sepakati kapan aturan ini akan ditinjau ulang. Ini menghentikan renekan harian. **KUNCI UTAMA.**

3. Sepakati Tertulis (Agree):

Buat batasan spesifik dan taruh di dekat komputer/perangkat.

Skrip Ajaib: Mari kita coba kesepakatan ini sekarang, dan kita bahas lagi tanggal 15 bulan depan untuk melihat apakah kamu sudah siap mendapat kebebasan lebih.

Mengapa Pengaturan Privasi Saja Tidak Cukup

Efek Riak Privasi (The Privacy Ripple Effect). Tunjukkan visual ini kepada anak Anda.



Dashboard Keamanan: 3 Fitur Kritis

Pahami fitur-fitur ini dan sepakati cara penggunaannya dengan anak Anda.



1. Tagging & Mention

Risiko: Orang lain mempublikasikan foto anak Anda tanpa izin.
Aksi: Aktifkan fitur Tinjau Tag (Review Tags) sebelum muncul di profil.

2. Check-in & Lokasi (Places)

Risiko: Mengumumkan Rumah Kosong atau lokasi fisik secara real-time kepada orang asing.
Aksi: Matikan layanan pelacakan lokasi persis pada aplikasi sosial.

3. Kabar Beranda (Newsfeed)

Risiko: Paparan terhadap wajah tak dikenal dan konten dari luar lingkaran pertemanan.
Aksi: Diskusikan siapa saja yang sebenarnya muncul di feed mereka.

Protokol Saat Aturan Dilanggar

Jangan bereaksi dengan emosi. Gunakan jeda dan konsekuensi logis.

Pemicu: Anak melanggar kesepakatan digital.



JEDA / PAUSE:

Ambil napas. Beban ada pada orang tua untuk menjaga situasi tetap dingin.

"Karena aturan dilanggar, hak menggunakan media sosial dihentikan sementara (pause) selama 24 jam. Kita akan coba lagi besok."

Tindakan:

1. **Tanya Alasan:** Mengapa kamu merasa perlu melanggar kesepakatan kita?
2. **Konsekuensi Alami:** Cabut hak istimewa untuk sementara waktu, bukan marah meledak-ledak.

Pemulihan: Tetapkan syarat spesifik untuk mendapatkan hak itu kembali.



Menghadapi Mean Kids & Konflik Online

Bagaimana melakukan intervensi tanpa mempermalukan anak Anda di depan teman-temannya.



1. Amati (*Observe*)

Perhatikan perubahan perilaku (menarik diri, murung setelah melihat HP). Jangan langsung melompat untuk memarahi pelaku secara *online*.



2. Tanya & Dengarkan (*Ask*)

Buka percakapan tanpa menghakimi. Ibu perhatikan kamu tampak kesal setelah membaca pesan itu. Ada yang bisa dibantu?



3. Berdayakan (*Empower*)

Bimbing mereka menemukan solusi sendiri. Ajarkan cara memblokir (*block*) dan mengabaikan (*ignore*).



Pengecualian: Jika ada ancaman fisik atau pemerasan, orang tua WAJIB segera turun tangan langsung.

Uji Linimasa: Saring Sebelum Posting

Ajarkan anak Anda untuk memasukkan setiap konten ke dalam corong ini sebelum menekan tombol kirim.

Filter 1: Apakah ini baik dan pantas? Apakah teks ini menyinggung? Bisakah ini disalahartikan oleh pembaca?

Filter 2: Uji Nenek & Bos Masa Depan!
Apakah kamu akan malu jika foto ini dilihat oleh nenekmu, atau HRD saat melamar pekerjaan?

Filter 3: Uji Emosi Sesaat! Apakah saya sedang marah atau sedih saat menulis ini? Tarik napas, simpan di draf, baca lagi besok.



Takeaway: Kata-kata yang sudah diklik Kirim tidak akan pernah bisa ditarik kembali sepenuhnya.

Jangkar Dunia Nyata: Keseimbangan adalah Kunci

Media sosial tidak boleh menggantikan pembelajaran sosial di dunia nyata.

Layar & Dunia Maya

- Cepat dan instan.
- Mudah untuk lari dari konflik dengan log out.
- Rentan miskomunikasi karena tidak ada bahasa tubuh atau nada suara.



Interaksi Langsung

- Membangun empati yang nyata.
- Mengajarkan cara menyelesaikan masalah secara langsung.
- Batasi Screen Time agar anak terpaksa keluar dan membangun keterampilan sosial.

Tujuan Akhir: Bukan Kontrol, Tapi Kepercayaan

Perangkat lunak terbaik di dunia tidak akan bisa melindungi anak Anda jika mereka takut berbicara dengan Anda.

Komunikasi Terbuka

Jika Anda bisa membicarakan internet secara terbuka tanpa menghakimi...

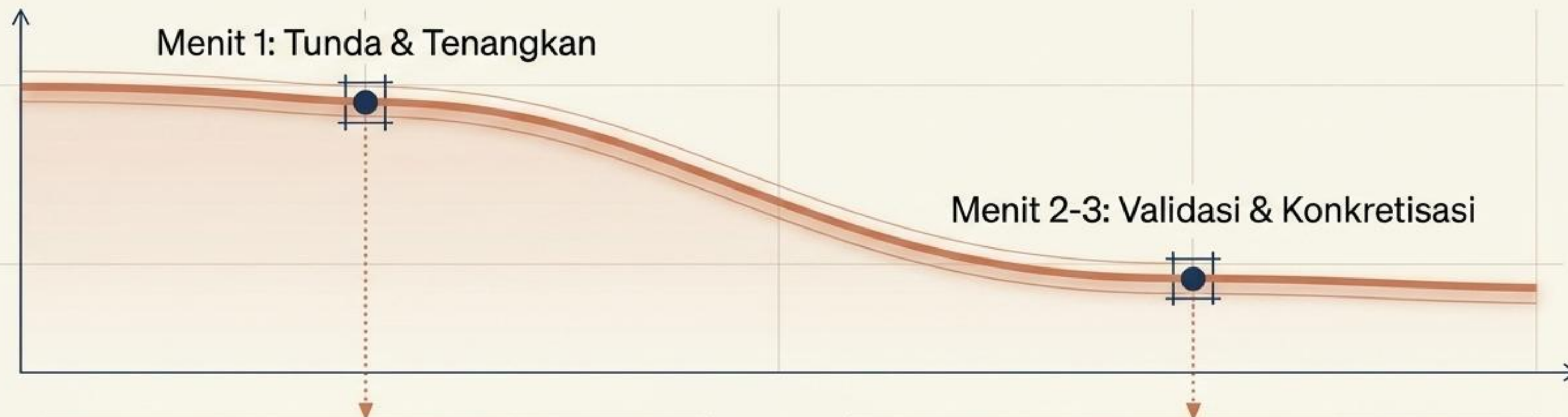
Keamanan Digital

...Anak Anda akan datang kepada Anda pertama kali saat mereka menemui masalah atau bahaya di dunia maya.

Duduklah di kursi Co-Pilot. Terus mengobrol, terus belajar bersama, dan pandu mereka menavigasi dunia digital dengan aman.



Protokol 5 Menit: Menurunkan Eskalasi (Fase 1)



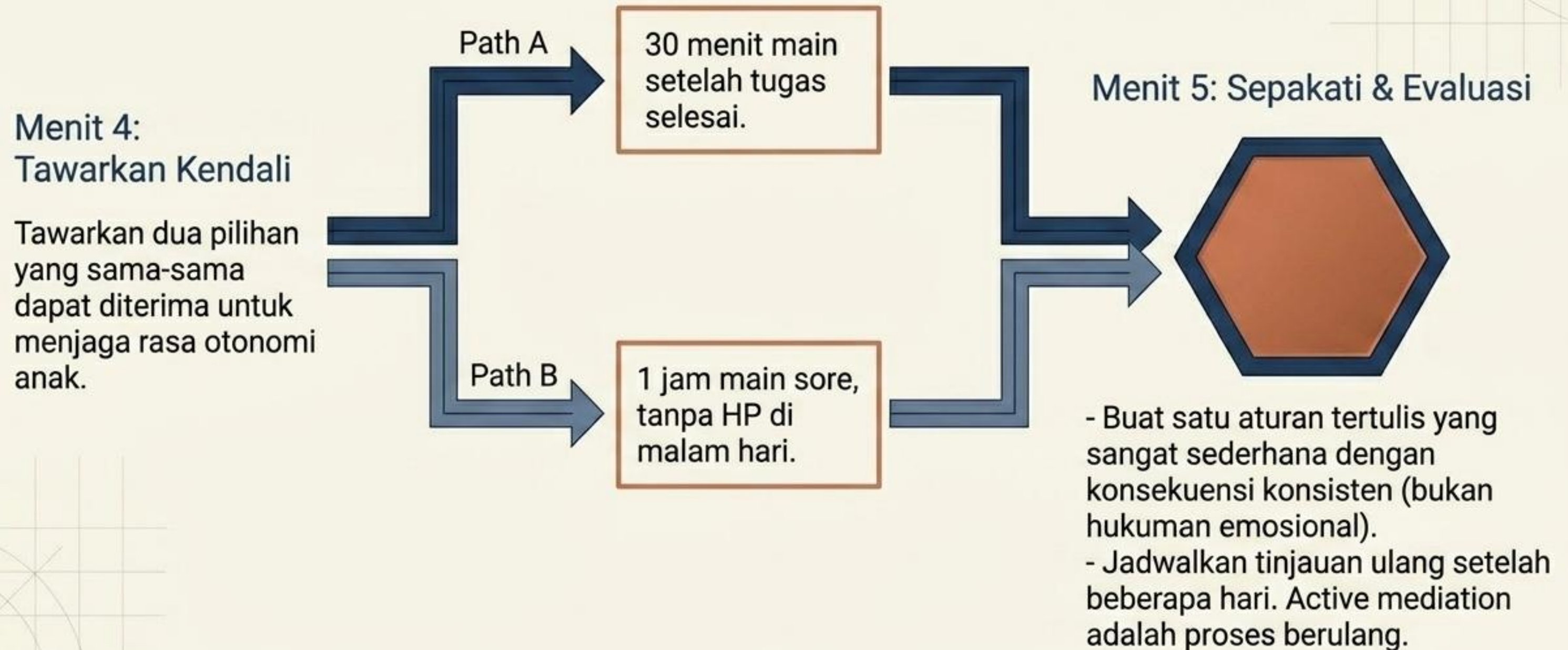
Tunda debat saat emosi masih tinggi. Menambah tekanan saat anak marah hanya memicu reactance. Hindari kalimat memerintah atau mempermalukan.

- **Validasi:** Akui perasaan anak dalam 1-2 kalimat (Ibu tahu kamu kesal...).

- **Penjelasan:** Jelaskan alasan aturan tanpa menceramahi—fokus pada logika seperti ritme tidur atau konsentrasi belajar.



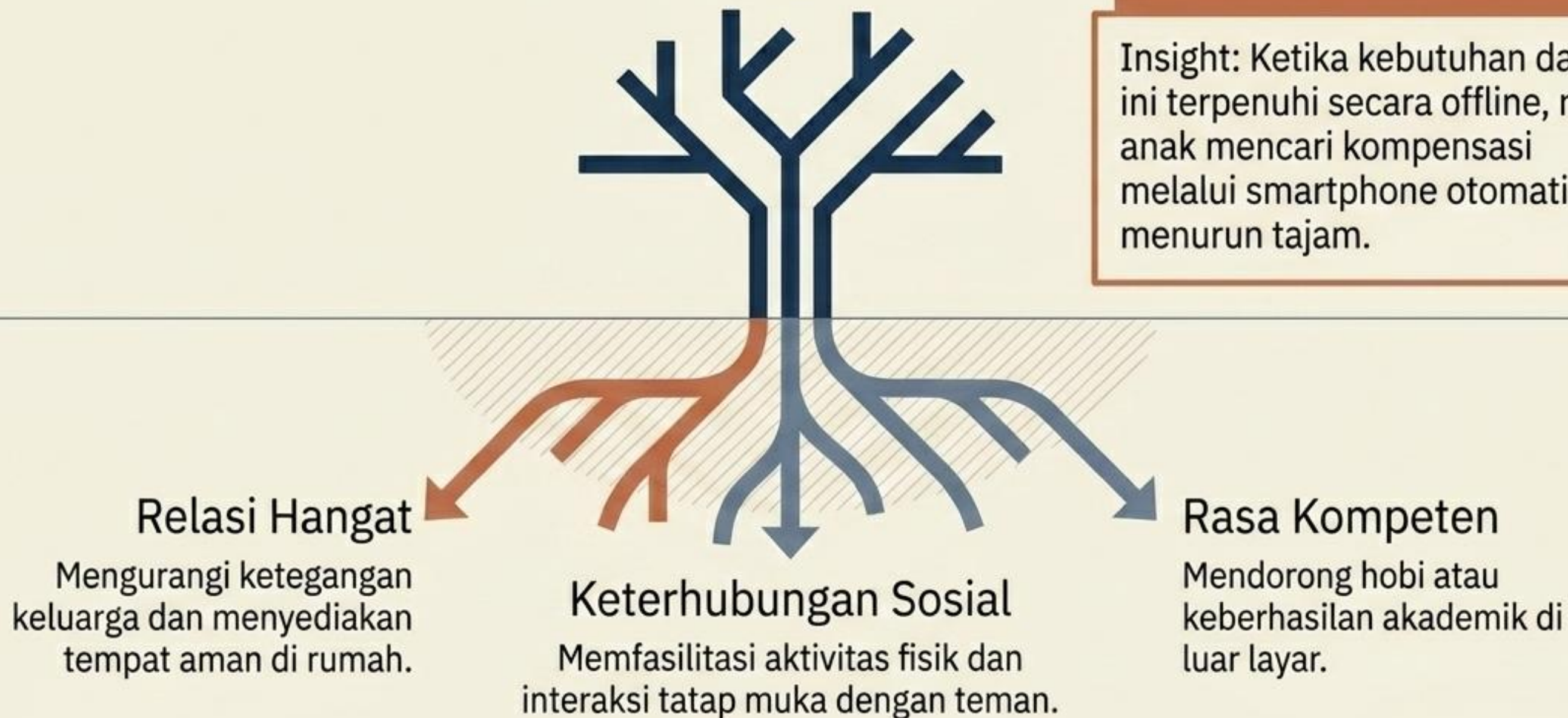
Protokol 5 Menit: Mengembalikan Otonomi (Fase 2)





Fondasi Offline: Menyelesaikan Masalah dari Akarnya

Perilaku Digital Sehat





Dari Pengawasan ke Pendampingan.

Tantangan orang tua bukanlah mengalahkan teknologi, melainkan menjaga ikatan. Hadirlah sebagai regulator yang hangat, bukan penjaga yang sekadar menghukum.



Kurangi kontrol yang memaksa. Perbanyak percakapan yang mendengarkan.