



KODE ARTIKEL : SPM 25-6-6-8

## Model Literasi Media Digital untuk Mewujudkan Ketahanan Keluarga

Syarafina Dyah Amalia, Dwiki Oktobrian, Asti Inayah, Cindy Ludfiyya

Universitas Jenderal Soedirman

\*email korespondensi : syarafina.dyah@unsoed.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model literasi media digital yang dapat memperkuat ketahanan keluarga di Indonesia. Di era digital, keluarga menghadapi tantangan baru terkait penggunaan media digital yang dapat mempengaruhi dinamika dan kesejahteraan mereka. Melalui pendekatan kualitatif dan metode Focus Group Discussion (FGD), penelitian ini menganalisis tingkat literasi media digital keluarga Indonesia, studi kasus daerah Brebes dengan perwakilan 100 orang anggota keluarga, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan merancang model literasi media yang sesuai dengan kebutuhan ketahanan keluarga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model literasi media digital yang dibutuhkan harus diawali konsensus anggota keluarga kemudian memahami etika digital, adaptasi dan pemanfaatan teknologi dan yang tidak kalah penting adalah melakukan keseimbangan aktivitas digital dan fisik, apabila tahapan-tahapan ini dilakukan maka setidaknya akan menimbulkan ketahanan keluarga secara bertahap.

**Kata kunci :** literasi media, media digital, ketahanan keluarga

### PENDAHULUAN

Munculnya teknologi komunikasi telah mengubah sistem komunikasi di Indonesia, termasuk sistem media massa. Teknologi komunikasi yang ditandai dengan digitalisasi, konvergensi, internet, menghasilkan teknologi dan aplikasi yang mengisi seluruh bentuk komunikasi mulai dari komunikasi interpersonal, komunikasi antarpersonal, komunikasi kelompok, dan komunikasi massa. (Prihandini, 2022) Perkembangan teknologi sekaligus telah mengubah tata cara keluarga berinteraksi, berkomunikasi, dan mengonsumsi konten. Hal ini dapat pula mempengaruhi nilai-nilai, pola komunikasi, dan hubungan antaranggota keluarga.

Berdasarkan data jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 213 juta orang per Januari 2023. Jumlah ini setara 77% dari total populasi Indonesia yang sebanyak 276,4 juta orang pada awal tahun ini. Jumlah pengguna internet di Tanah Air naik 5,44% dibandingkan tahun sebelumnya (year-on-year/yoy). Pada Januari 2022, jumlah pengguna internet di Indonesia baru sebanyak 202 juta orang. Secara tren, jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat tiap tahunnya dalam sedekade terakhir. Jumlah pengguna internet di dalam negeri tercatat bertambah 142,5 juta dari Januari 2013 yang hanya sebanyak 70,5 juta orang (Cindy Mutia Annur, 2023)

Laju pertumbuhan internet di Indonesia mendatangkan manfaat bagi sebagian besar masyarakat, diantaranya manfaat berkembangnya media sosial yang menghadirkan kemudahan dalam proses ekonomi, sosial sampai dengan sisi budaya. Tidak hanya masyarakat secara luas, dalam lingkup masyarakat terkecil atau biasa yang disebut keluarga, penggunaan internet khususnya media digital tentu saja memiliki beragam manfaat, diantaranya adalah mempermudah komunikasi jarak jauh antar keluarga, memperluas pengetahuan, dan memungkinkan ekspresi emosional. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan, gangguan tidur, dan berkurangnya interaksi langsung antaranggota keluarga namun tidak sedikit juga menimbulkan permasalahan baru bagi penggunanya. (Hartanto & Fauziah, 2021)

Tren perceraian di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya. Pada 2018, angka perceraian Indonesia mencapai 408.202 kasus, meningkat 9% dibandingkan tahun sebelumnya. Penyebab terbesar perceraian pada 2018 adalah perselisihan dan pertengkaran terus menerus dengan 183.085 kasus. kasus perceraian ternyata tak melulu disebabkan karena persoalan ekonomi saja, namun juga disebabkan faktor lainnya seperti penggunaan media sosial (medsos). Di Kabupaten Lamongan misalnya. Bahkan, angka perceraian yang disebabkan medsos di Lamongan menduduki peringkat kedua setelah faktor ekonomi (Admin, 2020).

Dalam tiga bulan, para peneliti mendapatkan 8.800 responden. Sebanyak 5.187 orang dewasa menjawab pertanyaan mengenai penggunaan internet, perilaku seksual secara online, yang terkait akan perselingkuhan. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa wanita lebih mungkin untuk mengirimkan foto seksi daripada pria. Tidak hanya itu, lebih dari dua per tiga responden berselingkuh secara online walaupun



memiliki hubungan serius dengan orang lain. Sedangkan yang memiliki perselingkuhan di dunia nyata menuai angka lebih dari tiga per empat dari responden. Bahkan survei yang telah dipublikasikan di jurnal *Sexuality & Culture* itu juga menunjukkan bahwa lebih dari 66% perselingkuhan online berlanjut ke dunia nyata (Yulistara, 2016). Sementara masalah lainnya adalah suami/istri pergi (17,55%), KDRT (2,15%), dan mabuk (0,85%). Salah satu krisis keluarga yang tertuang dalam RUU Ketahanan Keluarga adalah perceraian sebagaimana dalam Pasal 74 ayat 3c. Pemerintah daerah juga wajib melaksanakan penanganan krisis keluarga karena perceraian dalam Pasal 78 RUU Ketahanan.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan Center for Digital Society (CfDS) dan Center for Lifespan and Development (CLSD) Universitas Gadjah Mada (UGM) menemukan 45,35 persen dari 3.077 responden mengaku pernah menjadi korban perundungan. Penelitian dengan tajuk “Fenomena Cyberbullying pada Remaja di Indonesia” ini didukung oleh Facebook Global. Ada 3.077 pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di 34 provinsi yang menjadi responden. Dari lebih tiga ribu siswa itu, mayoritas berusia di bawah 15 tahun. Secara agregat, prosentasi responden 69 persen adalah siswa SMP, dalam kategori 13-15 tahun, kemudian yang perempuan 71 persen dan dari responden tersebut, mayoritas, 88 persen, memiliki gawai pribadi (Nurhadi Sucahyo, 2021).

Keberadaan media digital terhadap keluarga berhubungan erat sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi ketahanan keluarga. Konsep ketahanan keluarga menjadi krusial dalam menghadapi pengaruh-pengaruh negatif dari media. Ketahanan keluarga bukan hanya mengenai kekuatan untuk bertahan dari tekanan eksternal, namun juga bagaimana keluarga dapat beradaptasi, belajar, dan tumbuh bersama di tengah perubahan yang terus menerus, termasuk dampak dari media (Iyoea et al., 2022).

Literasi media menjadi pondasi utama dalam membantu keluarga memahami, menganalisis, dan mengevaluasi konten media. Pengembangan model literasi media yang tepat menjadi kunci untuk membekali keluarga dengan kemampuan kritis dalam menghadapi konten digital yang beragam.

Dalam konteks ini, penelitian mengenai pengembangan model literasi media yang difokuskan pada meningkatkan ketahanan keluarga memiliki relevansi yang besar dalam memberikan panduan dan strategi bagi keluarga dalam memperkuat interaksi positif, pemahaman yang lebih baik terhadap media, dan juga peningkatan daya tangkal terhadap dampak negatifnya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam membangun keluarga yang tangguh dan mampu mengelola pengaruh media dengan bijaksana.

## MATERI DAN METODE

Metode deskriptif analitis digunakan dalam penelitian ini di Kabupaten Brebes, Jawa Tengah karena pertimbangan keragaman sosial-ekonominya dan karakteristik penggunaan media digital di daerah tersebut dipertimbangkan dalam pemilihan lokasi penelitian ini. Terdapat dua metode utama untuk pengumpulan data: Diskusi Kelompok Terfokus (FGD) dan wawancara mendalam yang melibatkan 100 peserta yang mewakili anggota keluarga untuk memfasilitasi diskusi yang lebih dalam. Topik pembicaraan mencakup pengalaman menggunakan media digital, hambatan yang dihadapi, dan kebutuhan literasi media digital dalam konteks keluarga.

Untuk melengkapi sudut pandang risetnya, dilakukan wawancara mendalam dengan para pemangku kebijakan di wilayah setempat untuk mengeksplorasi kebijakan dan program terkait literasi media digital serta ketahanan keluarga dalam skala daerah tersebut. Kombinasi FGD dan wawancara ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang kondisi serta kebutuhan literasi media digital dalam konteks keluarga di Kabupaten Brebes.

Data dianalisis melalui langkah-langkah tertentu: pertama-tama transkrip FGD dan wawancara dilakukan; kemudian data dikodekan dan dikategorikan berdasarkan tema yang muncul; setelah itu analisis tematis digunakan untuk mengenali polapola dan keterhubungan antar tema; guna menjamin hasil penelitian yang validitasnya tinggi dilakukan triangulasi data dari FGD dan wawancara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Literasi media dalam ketahanan keluarga



Hasil Focus Group Discussion (FGD) yang dilakukan terhadap 100 orang anggota keluarga untuk menemukan pengetahuan mengenai literasi media digital yang berhubungan langsung dengan ketahanan keluarga terklasifikasi menjadi beberapa poin.

a. Penggunaan Media Digital

Secara umum, rerata waktu yang dihabiskan setiap orang dalam mengakses media digital setiap harinya adalah lima sampai dengan tujuh jam per hari. Dalam kurun waktu tersebut, perangkat yang paling sering digunakan adalah smartphone, laptop dan smart tv tujuan daripada penggunaan ini antara lain sebagai sarana untuk komunikasi memperoleh informasi, hiburan dan urusan pekerjaan. Dalam kepentingan keluarga, penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari hanya terbatas pada komunikasi dan edukasi pada beberapa keluarga, sisanya penggunaan media digital digunakan sebagai media hiburan tiap-tiap anggota keluarga.

Adapun media digital yang dimaksud dalam FGD ini meliputi berbagai jenis media yang dapat diakses secara elektronik seperti teks, gambar, audio, video, animasi, perangkat lunak, data dan basis data digital, dokumen elektronik dan buku elektronik yang biasa dikemas dalam website dan blog, media sosial, aplikasi mobile, e-commerce, podcast atau warta media online.

b. Literasi Media Digital

Pemahaman literasi media atau kemelekkan media diartikan kemampuan untuk memahami, menganalisis, dan mendekonstruksi pencitraan media. Pada hal ini media diposisikan sebagai alat bagi penggunaannya untuk mendapatkan informasi juga mengunggahnya. Praktiknya kurang dari 30 orang dari 100 orang yang apabila menerima informasi tidak dicek kembali sumber kebenarannya, padahal 70 dari 100 orang pada saat menerima informasi cukup yakin terhadap isi dari informasi yang diterima.

Dalam hal lain, keresahan yang dialami anggota keluarga pada penggunaan media digital adalah mengenai perlindungan data pribadi. Hampir seluruh peserta FGD meresahkan terhadap banyaknya pencurian data, kebanyakan dari mereka merasa bahwa ranah privasi ketika berselancar di media digital kurang terjaga ditandai dengan banyaknya phishing yang terjadi, serta penipuan yang kerap kali mengganggu. Selain itu, masalah lain akibat minimnya literasi media dalam penggunaan media digital yang adalah penyalahgunaan media sebagai alat perselingkuhan, perundungan, dan penyebaran berita bohong.

c. Ketahanan Keluarga

Ketahanan keluarga mengacu pada kemampuan sebuah keluarga untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap tantangan, stres, dan perubahan sambil tetap mempertahankan fungsi dan kesejahteraan anggotanya. Literasi media berperan penting dalam membangun ketahanan keluarga dengan memberikan alat dan pengetahuan yang diperlukan untuk perkembangan modern sekaligus memperkuat ikatan antar anggotanya. Sederhananya, apabila pemahaman mengenai literasi media dapat dicakup oleh seluruh anggota keluarga di era digital ini, maka akan membuat keluarga bertahan serta mempermudah dalam proses komunikasi antar keluarga sekaligus memudahkan untuk saling mengembangkan diri sekaligus mengembangkan potensi yang dapat memberikan manfaat dari sisi sosial bahkan ekonomi.

Hasil FGD menunjukkan bahwa separuh dari peserta sepakat bahwa literasi media digital untuk ketahanan keluarga ada pada level cukup penting, yang menjadi catatan adalah mengenai tantangan terbesar pada penerapannya, secara keseluruhan peserta belum sepenuhnya memahami cara penerapan literasi media dalam keluarga. Menelisik bagaimana literasi media ada di dalam keluarga, pada FGD sendiri peserta berdiskusi bagaimana ketika ada aturan penggunaan gadget di dalam rumah. Dari 100 peserta sekitar 90 orang tidak memiliki aturan penggunaan gadget di dalam rumah, dalam artian, gadget boleh digunakan kapan saja dan dimana saja oleh siapa saja, dalam kebebasan penuh. Peserta lain menyebutkan bahwa dalam rumahnya terdapat aturan penggunaan gadget, misal pada jam makan malam seluruh keluarga harus berkumpul di meja makan tanpa ada yang boleh membawa gadget, peserta lain menyebutkan mereka menggunakan aplikasi parental control untuk mengawasi penggunaan gadget anak. Menjadi sebuah ketakutan bersama sekaligus tantangan bagi seluruh peserta ketika hangatya hubungan antar keluarga tergerus oleh dominasi penggunaan gadget pribadi, hal itu menurunkan kualitas hubungan antar keluarga yang menjadi salah satu pemicu melemahkan ketahanan keluarga.



Mereka menyadari bahwa pengaruh besar dibawa oleh kecanggihan media digital dalam memberikan informasi yang dibutuhkan di era ini, kemudahan transaksional dan akses yang mudah meringankan banyak beban yang biasa dilakukan secara tradisional, di sisi lain kemudahan ini dapat menjadi bola liar yang mengancam ketahanan keluarga. Oleh karena itu, kesadaran akan adanya literasi media dibutuhkan untuk seluruh anggota keluarga.

## 2. Hasil Wawancara dengan Dokter Puskesmas Kab. Brebes tentang Pengaruh Penggunaan Media Digital bagi Kesehatan

Dokter dari puskesmas Brebes bagian Kesehatan Ibu dan Anak memberikan pandangan komprehensif tentang pengaruh media digital terhadap Kesehatan dalam sebuah wawancara. Beliau menekankan bahwa dampak media digital bersifat kompleks, dengan dampak positif dan negatif yang bergantung pada pola penggunaan. Dalam aspek kesehatan mental, mengamati peningkatan kasus kecemasan dan depresi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, yang sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial berlebihan. Namun, beliau juga mencatat manfaat positif seperti akses ke sumber daya kesehatan mental online dan aplikasi meditasi yang membantu proses penyembuhan.

Dari segi kesehatan fisik, dokter melaporkan peningkatan keluhan seperti nyeri leher dan punggung, serta sindrom mata digital akibat penggunaan komputer yang berkepanjangan. Beliau juga mengungkapkan kekhawatiran tentang penurunan aktivitas fisik, terutama di kalangan anak-anak dan remaja, yang dapat meningkatkan risiko obesitas. Untuk dampak jangka panjang, dr. Nunuk menyoroti gangguan pola tidur akibat penggunaan gadget sebelum tidur, potensi pengaruh negatif pada perkembangan otak anak-anak, dan risiko kecanduan digital.

Sebagai penutup, dokter memberikan beberapa saran untuk penggunaan media digital yang sehat. Rekomendasi beliau meliputi pembatasan waktu layar, terutama untuk anak-anak, menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, mengambil istirahat reguler saat bekerja dengan komputer, memprioritaskan interaksi sosial langsung dan aktivitas fisik, menggunakan filter cahaya biru, menjadi konsumen media yang cerdas, dan memanfaatkan teknologi untuk mendukung kesehatan. dr. Nunuk menegaskan bahwa teknologi adalah alat, dan kitalah yang menentukan bagaimana alat tersebut mempengaruhi kesehatan kita.

Penting untuk dicatat bahwa pengaruh media digital pada kesehatan sangat tergantung pada pola penggunaan. Penggunaan yang bijak dan seimbang dapat meminimalkan risiko negatif sambil memaksimalkan manfaat potensial. Edukasi tentang penggunaan media digital yang sehat dan pembatasan waktu layar, terutama untuk anak-anak dan remaja, sangat penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan.

## 3. Hasil wawancara dengan Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Bidang Kesejahteraan Keluarga tentang upaya pemerintah dalam mengatur literasi media digital

Pada wawancara dengan perwakilan Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Bidang Kesejahteraan Keluarga, terungkap berbagai upaya pemerintah dalam mengatur literasi media digital yang berhubungan dengan ketahanan keluarga. DP3AKB telah menjalankan beberapa program inovatif untuk meningkatkan literasi media digital, termasuk pelatihan untuk orang tua dan anak-anak. Tantangan utama yang diidentifikasi meliputi kesenjangan digital antar generasi dan perbedaan akses teknologi di berbagai daerah. Untuk mengatasi hal ini, DP3AKB telah menjalin kerjasama dengan berbagai instansi pemerintah dan lembaga swasta untuk memperluas jangkauan program literasi digital.

Dalam upaya mengukur efektivitas program, DP3AKB melakukan evaluasi berkala dan survei terhadap peserta program. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan keluarga dalam menggunakan media digital secara bijak. Terkait kebijakan, DP3AKB sedang mempertimbangkan regulasi baru untuk melindungi anak-anak dari konten negatif di dunia digital. Rencana jangka panjang mencakup pengembangan kurikulum literasi digital yang terintegrasi dengan pendidikan formal dan informal.

DP3AKB memandang media digital sebagai alat yang berpotensi memperkuat ketahanan keluarga jika digunakan secara tepat. Beberapa keberhasilan program telah dicatat, seperti menurunnya kasus cyberbullying dan meningkatnya komunikasi positif dalam keluarga. Namun, tantangan seperti kecanduan gadget dan penyebaran informasi palsu masih perlu diatasi. Untuk itu, DP3AKB terus

mendorong partisipasi aktif keluarga dalam meningkatkan literasi digital mereka sendiri dan mempromosikan penggunaan teknologi yang seimbang dan bertanggung jawab.

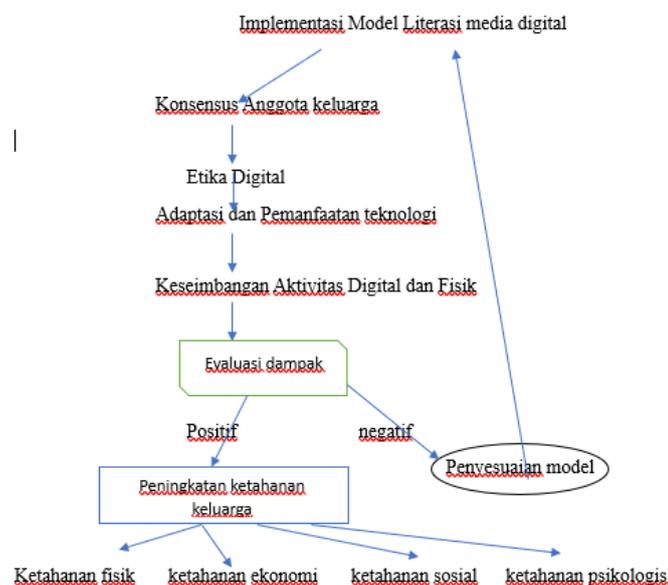
Sebagai penutup, perwakilan DP3AKB menekankan pentingnya kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, dan sektor swasta dalam menciptakan lingkungan digital yang aman dan bermanfaat bagi keluarga. Mereka juga memberikan saran praktis kepada keluarga untuk mengelola penggunaan media digital, seperti menetapkan aturan penggunaan gadget di rumah dan melibatkan seluruh anggota keluarga dalam kegiatan offline yang bermakna. DP3AKB menekankan pentingnya literasi media digital dalam membangun ketahanan keluarga, dengan fokus pada peningkatan komunikasi, pengelolaan konflik, dan pengembangan resiliensi terhadap tantangan era digital.

#### 4. Pengembangan Model Literasi Media Digital untuk Ketahanan Keluarga

Ketahanan keluarga di era digitalisasi semakin dibentuk oleh interaksi teknologi dan dinamika keluarga. Lanskap digital menawarkan tantangan dan peluang bagi keluarga, memengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi dan berkembang. Keluarga memerlukan keterampilan untuk menavigasi, mengevaluasi, dan memanfaatkan media digital secara bijak dalam menghadapi arus informasi yang deras dan beragam. Literasi media digital membantu keluarga memperkuat komunikasi dan hubungan internal, melindungi anak-anak dari konten berbahaya, dan mencegah penyebaran informasi yang salah. Keluarga dapat lebih tahan terhadap tantangan, tetap bersatu, dan membangun ketahanan emosional yang kuat di tengah perkembangan teknologi yang pesat dengan memahami media digital (Puspitawati et al., 2018).

Model Literasi Media Digital untuk Ketahanan Keluarga berfokus pada penciptaan strategi yang komprehensif untuk meningkatkan kemampuan keluarga untuk menggunakan media digital secara bijak dan efektif. Model ini dirancang untuk membantu anggota keluarga memahami dan mengelola informasi yang mereka terima dari berbagai platform digital sambil mengedepankan nilai-nilai kekeluargaan dan ketahanan emosional. Dengan menggunakan pendekatan yang terintegrasi, model ini dimaksudkan untuk memberi mereka kemampuan untuk memanfaatkan media digital dengan lebih baik.

Indikator ketahanan keluarga menjadi penting karena dengan adanya indikator, peneliti dapat mengukur efektivitas program literasi media digital dalam meningkatkan ketahanan keluarga. Ini memungkinkan penilaian terhadap apakah pengetahuan dan keterampilan media digital yang diperoleh dapat memperkuat aspek-aspek tertentu dari ketahanan keluarga, seperti komunikasi, keamanan, atau pemecahan masalah lainnya. Pada penelitian ini karena dalam penelitian ini mengacu pada enam komponen yang mengacu pada beberapa penelitian digabungkan dengan hasil FGD. terdahulu. Adapun komponen tersebut adalah ketahanan fisik, ketahanan ekonomi, ketahanan sosial budaya dan ketahanan psikologis.



Gambar. 1. Model literasi media digital



Berikut penjelasan singkat tentang diagram alur kerja ini:

1. Proses dimulai dengan implementasi Model Literasi Media Digital.
2. Model ini terdiri dari empat tahap utama:
  - Konsensus Anggota Keluarga
  - Etika Digital
  - Adaptasi dan Pemanfaatan Teknologi
  - Keseimbangan Aktivitas Digital dan Fisik
3. Setelah implementasi, dilakukan evaluasi dampak.
4. Jika dampaknya positif, akan terjadi peningkatan Ketahanan Keluarga, yang meliputi aspek:
  - Ketahanan Fisik
  - Ketahanan Ekonomi
  - Ketahanan Sosial
  - Ketahanan Psikologis
5. Jika dampaknya negatif, dilakukan penyesuaian model dan proses kembali ke tahap implementasi.

Penjelasan pada tiap komponen diagram alur:

1. Implementasi Model Literasi Media Digital:  
Ini adalah titik awal dari proses, di mana keluarga mulai menerapkan strategi untuk meningkatkan pemahaman dan penggunaan media digital secara efektif dan bertanggung jawab.
2. Konsensus Anggota Keluarga  
Bagian ini meliputi pelibatan semua anggota keluarga dalam diskusi tentang penggunaan media digital dalam keluarga; Anggota keluarga harus mencapai kesepakatan untuk membangun hubungan yang sehat, komunikasi yang efektif, dan fungsi keluarga secara keseluruhan. Kesepakatan keluarga meningkatkan hubungan emosional dan membantu membuat keputusan yang lebih baik dalam berbagai situasi. Kesepakatan yang dapat dilakukan misalnya menetapkan aturan dan batasan yang disepakati Bersama seperti ketika makan malam bersama penggunaan ponsel tidak diperlukan (Kozubska, 2011).
3. Etika Digital  
Etika digital mencakup prinsip-prinsip dan nilai-nilai yang mengarahkan perilaku di dunia digital. Hal ini mengatur perilaku di dunia digital sekaligus memikirkan konsekuensi etis dari penggunaan teknologi (Sari et al., 2024). Setelah kesepakatan antar keluarga etika digital dapat diterapkan secara Bersama-sama antar anggotanya.  
Panduan perilaku yang dikenal sebagai etika digital dalam rumah tangga dimaksudkan untuk membantu keluarga menggunakan teknologi secara positif dan bertanggung jawab. Ini termasuk menjaga privasi anggota keluarga, berkomunikasi dengan sopan secara online, dan berhati-hati saat menggunakan perangkat digital. Keluarga juga perlu berhati-hati saat membagikan konten, menghormati hak cipta, dan menjaga keamanan online. Penting untuk mengembangkan empati digital, menjaga keseimbangan antara aktivitas online dan offline, dan memverifikasi informasi sebelum dibagikan (Soewito & Isa, 2015). Etika digital juga mencakup menetapkan aturan untuk penggunaan perangkat bersama, dan menghormati perbedaan pendapat online. Keluarga dapat memanfaatkan prinsip-prinsip ini untuk membuat lingkungan digital yang sehat dan mendukung sambil tetap menikmati manfaat teknologi saat ini (Sadvokasov & Medeuova, 2023)(Moss et al., 2023).
4. Adaptasi dan Pemanfaatan Teknologi  
Adaptasi terhadap teknologi yang selalu update dan memanfaatkannya secara bijak menjadi poin penting dalam mewujudkan meleknya literasi media digital sekaligus dapat meningkatkan kualitas hidup dan interaksi keluarga. dengan dapat beradaptasi dengan teknologi memberikan manfaat yang besar dari berbagai sektor. Misalnya dari sektor pendidikan, keluarga dapat memanfaatkan layanan buku digital atau platform digital untuk belajar dan Bersama dalam keluarga sosial dan ekonomi. Misalnya, dalam sektor ekonomi, adaptasi dan pemanfaatan teknologi yang baik dapat digunakan sebagai cara untuk menambah penghasilan sehari-hari, misalnya untuk ibu rumah tangga, dapat menggeluti bidang konten creator pada bisnis di sosial media, atau bagi seluruh



anggota keluarga memanfaatkan ecommerce dapat menambah income dengan berjualan via daring (Langi et al., 2022)(Muniroh et al., 2017).

#### 5. Keseimbangan Aktivitas Digital dan Fisik

Meningkatkan literasi media dan ketahanan keluarga di era internet membutuhkan keseimbangan aktivitas digital dan fisik. Keluarga yang dapat mengimbangi penggunaan teknologi dengan aktivitas fisik dan interaksi langsung cenderung memiliki dinamika yang lebih sehat dan resiliensi yang lebih kuat. Ini dapat dimulai dengan menetapkan "waktu bebas gadget" untuk kegiatan keluarga seperti makan bersama atau berolahraga di akhir pekan. (De Santis et al., 2022) Orang tua dapat menjadi contoh yang baik dengan melarang anak-anak mereka menggunakan perangkat digital dan melakukan aktivitas di luar ruangan bersama mereka, seperti bersepeda, berkebun, atau bermain di taman.

Dengan keseimbangan literasi media ini, anggota keluarga dapat memahami konten digital secara kritis sambil tetap menghargai interaksi di dunia nyata (Händel et al., 2023). Misalnya, setelah menonton dokumenter saat piknik di alam terbuka, keluarga dapat berbicara tentangnya bersama. Ini menggabungkan pembelajaran digital dengan pengalaman fisik. Kegiatan kreatif seperti membuat video atau proyek fotografi bersama juga dapat menghubungkan dunia digital dan fisik, meningkatkan keterampilan media sekaligus memperkuat ikatan keluarga.

Untuk meningkatkan ketahanan keluarga, penting untuk membuat kebiasaan yang menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan kesehatan fisik dan mental. Untuk mengimbangi waktu di depan layar, bisa mengadakan kelas yoga atau meditasi bersama keluarga, atau dapat mengganti beberapa jam dengan bermain game papan atau kartu yang melibatkan interaksi langsung. Selain itu, keluarga dapat memanfaatkan aplikasi kesehatan atau kebugaran untuk mendorong satu sama lain untuk mencapai tujuan kesehatan, menunjukkan bagaimana teknologi dapat membantu gaya hidup aktif (Redmond & Martin, 2023).

Dengan menyeimbangkan aktivitas digital dan fisik, keluarga tidak hanya meningkatkan literasi media mereka, tetapi juga membangun ketahanan emosional, fisik, dan sosial. Anggota keluarga belajar untuk menggunakan teknologi secara bertanggung jawab sambil tetap menghargai hubungan interpersonal dan kesehatan holistik (Lubis Hermanto et al., 2019). Pendekatan seimbang ini membantu menciptakan lingkungan keluarga yang adaptif, di mana teknologi memperkaya kehidupan tanpa mendominasinya, sehingga meningkatkan ketahanan keluarga secara keseluruhan dalam menghadapi tantangan era digital.

Salah satu faktor penting dalam memperkuat ketahanan keluarga di era digital adalah penerapan model literasi media digital dalam keluarga. Diharapkan dengan penerapan model ini, keluarga dapat lebih efektif mengatasi tantangan teknologi saat ini sekaligus mempertahankan nilai-nilai inti dan keharmonisan keluarga. Namun, penting untuk diingat bahwa penelitian perlu dilakukan lebih lanjut mengenai pengaruh model literasi media digital terhadap ketahanan keluarga dalam jangka panjang. Studi lebih lanjut dan komparatif diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh tentang seberapa efektif berbagai strategi literasi media digital dalam berbagai konteks keluarga. Oleh karena itu, meskipun harapan tinggi, penelitian berkelanjutan diperlukan untuk mengoptimalkan model ini dan memastikan bahwa itu akan membantu ketahanan keluarga di masa depan.

## SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan model literasi media digital dalam meningkatkan ketahanan keluarga dengan berfokus pada empat elemen utama: konsensus anggota keluarga, etika digital, adaptasi dan pemanfaatan teknologi, dan keseimbangan aktivitas digital dan fisik. Hasil penelitian menunjukkan hal-hal berikut:

Peningkatan ketahanan keluarga dalam domain fisik, ekonomi, sosial, dan psikologis berkorelasi positif dengan penerapan model ini. Keluarga setuju untuk menggunakan media digital, yang memungkinkan komunikasi yang lebih baik dan penyelesaian konflik yang lebih baik. Etika digital mendorong perilaku online yang bertanggung jawab, yang memperkuat ketahanan sosial dan psikologis. Keluarga dapat memanfaatkan manfaat media digital dengan maksimal, meningkatkan ketahanan ekonomi dan sosial. Terbukti bahwa menjaga keseimbangan aktivitas digital dan fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan anggota keluarga.



Keberhasilan penggunaan model dapat bervariasi dari keluarga ke keluarga, tetapi temuan menunjukkan tren positif. Untuk mengetahui dampak dan adaptasi model terhadap kemajuan teknologi di masa depan, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan. Model literasi media digital yang dikembangkan menunjukkan potensi besar untuk meningkatkan ketahanan keluarga di era internet. Hasilnya menciptakan dasar untuk kebijakan dan program yang membantu keluarga menjadi lebih kuat dalam menghadapi tantangan dunia digital yang terus berkembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Admin. (2020). Medsos Jadi Penyebab Perceraian Tertinggi Kedua. PA Lamongan-Jawa Timur. <https://www.pa-lamongan.go.id/index.php/article/Medsos-Jadi-Penyebab-Perceraian-Tertinggi-Kedua>
- Cindy Mutia Annur. (2023). Pengguna Internet di Indonesia Tembus 213 Juta Orang hingga Awal 2023. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/20/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-213-juta-orang-hingga-awal-2023#:~:text=Menurut laporan We Are Social,on-year%2Fyoy>.
- De Santis, K. K., Jahnel, T., Matthias, K., Mergenthal, L., Al Khayyal, H., & Zeeb, H. (2022). Evaluation of Digital Interventions for Physical Activity Promotion: Scoping Review. In *JMIR Public Health and Surveillance*. <https://doi.org/10.2196/37820>
- Händel, V. D., Schröder, V., Birkefoss, K., & Händel, M. N. (2023). Interplay between playful learning, digital materials and physical activity in higher education: A systematic review of qualitative studies using meta-aggregation and GRADE-CERQual. In *International Journal of Educational Research Open*. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100284>
- Hartanto, D., & Fauziah, M. (2021). Dampak globalisasi terhadap kualitas keluarga ditinjau dari karakter kemandirian, integritas, dan religiusitas remaja. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.26539/teraputik.52746>
- Iyoega, R. R., Artisa, R. A., & Kirana, C. A. D. (2022). Ketahanan Nasional Berbasis Ketahanan Keluarga pada Masa Pandemic Covid-19 di Kabupaten Bandung. *Journal Civics & Social Studies*. <https://doi.org/10.31980/civicos.v5i2.1524>
- Kozubaska, A. (2011). Communication between generations within a family - planes of development. *Family Upbringing*. <https://doi.org/10.61905/wwr/171216>
- Langi, A. S. P., Natsir, M., & Anam, S. (2022). ANALISIS PEMANFAATAN PLATFORM MEDIA SOSIAL DALAM PERDAGANGAN PAKAIAN JADI DI PERTIGAAN KAMPUS UNIVERSITAS. *Value Added : Majalah Ekonomi Dan Bisnis*. <https://doi.org/10.26714/vameb.v18i1.9629>
- Lubis Hermanto, Kamaluddin Kamaluddin, & Asrianto Asgaf. (2019). ANALISIS PERANAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL AGAMA DALAM KELUARGA (Studi Pada Pembinaan Pendidikan Mental Anak Di Kelurahan Penaraga Kecamatan Raba Kota Bima). *Jurnal Ilmu Administrasi Negara*. <https://doi.org/10.59050/jian.v16i2.35>
- Moss, S. J., Racine, N., Ahmed, S., Birnie, K., Cherak, M. S., Curran, J. A., Halperin, D., Halperin, S. A., Harley, M., Hu, J., Leppan, L., Nickel, A., Russell, K., Solis, M., Smith, S., Soo, A., Stelfox, M., Tutelman, P. R., Stelfox, H. T., ... Parsons Leigh, J. (2023). Codesigning a user-centred digital psychoeducational tool for youth mental well-being with families in Canada: study protocol for a sequential exploratory mixed methods study. *BMJ Open*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-072533>
- Muniroh, L., . H., & Marlina, A. (2017). MANFAAT PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PENINGKATAN PENJUALAN TAS PADA PENGRAJIN TAS DI CIAMPEA. *INOATOR*. <https://doi.org/10.32832/inovator.v6i2.1046>
- Nurhadi Sucahyo. (2021). Perundungan Siber di Indonesia Kian Mengkhawatirkan. *VoA*. <https://www.voaindonesia.com/a/perundungan-siber-di-indonesia-kian-mengkhawatirkan-/6232440.html>
- Prihandini, P. (2022). LITERASI MEDIA TAYANGAN TELEVISI PADA SISWA SDN MELONG MANDIRI V KOTA CIMAHI. *Dharmakarya*. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v11i2.34189>
- Puspitawati, H., Herawati, T., & Ma'mun Sarma, D. (2018). Reliabilitas Dan Validitas Indikator Ketahanan Keluarga Di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 13(Juni), 1–14. <https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki/article/view/283/pdf>



- Redmond, M., & Martin, B. (2023). All in the (Definition of) Family: Transnational Parent–Child Relationships, Rights to Family Life, and Canadian Immigration Law. *Journal of Family Issues*. <https://doi.org/10.1177/0192513X211054461>
- Sadvokasov, M. A., & Medeuova, K. A. (2023). Tendencies in digital ethics research (overview analysis of modern research). *BULLETIN of the L.N. Gumilyov Eurasian National University. Historical Sciences. Philosophy. Religion Series*. <https://doi.org/10.32523/2616-7255-2023-143-2-248-268>
- Sari, H. B., Ningsih, N. M. A. P. C., Kristina, N. M. Y., Rismayanti, N. P. I., Thalib, E. F., Meinarni, N. P. S., & Julianti, L. (2024). Digital Ethics and Citizenship Challenges in Cyberspace: an Overview From Perspective Morals and Laws. *NOTARIIL Jurnal Kenotariatan*, 9(1), 33–39. <https://doi.org/10.22225/jn.9.1.2024.33-39>
- Soewito, B., & Isa, S. M. (2015). Digital Technology: the Effect of Connected World to Computer Ethic and Family. *CommIT (Communication and Information Technology) Journal*. <https://doi.org/10.21512/commit.v9i1.1654>
- Yulistara, A. (2016). No Title. *Detikinet*. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-3002079/riset-66-perselingkuhan-online-berlanjut-ke-dunia-nyata>