



Kementerian
Kependudukan
dan Pembangunan
Keluarga/BKKBN



DIGITAL READINESS

"Bukan sekadar terkoneksi, tapi siap hidup di dunia digital"



APA ITU DIGITAL READINESS?

Digital readiness adalah kemampuan individu untuk hidup, beradaptasi, dan berkembang secara optimal di tengah dunia yang semakin terdigitalisasi. Kemampuan ini tidak hanya mencakup keterampilan menggunakan teknologi, tetapi juga melibatkan cara berpikir yang kritis dalam menyaring informasi, kesadaran dalam mengelola penggunaan digital, serta kemampuan menjaga kesehatan mental di tengah arus informasi yang terus mengalir.

Di era saat ini, di mana hampir seluruh aspek kehidupan terhubung dengan teknologi, menjadi “melek digital” saja tidak cukup. Generasi muda perlu memiliki kesiapan digital yang utuh—yaitu mampu menggunakan teknologi secara bijak, produktif, dan bertanggung jawab—agar tidak hanya menjadi pengguna, tetapi juga mampu memanfaatkan teknologi sebagai alat untuk berkembang dan memberi dampak positif.

Digital Readiness adalah kemampuan untuk:

- menggunakan teknologi secara cerdas
- memahami informasi secara kritis
- menjaga kesehatan mental di dunia digital
- tetap produktif dan aman dalam ekosistem digital

Sederhananya:

Bukan soal seberapa sering kamu online, tapi seberapa bijak kamu menggunakan dunia digital.





REALITA GEN Z HARI INI

Banyak generasi muda mengalami:

- overconnected tapi merasa kesepian
- kecanduan scrolling tanpa tujuan
- mudah percaya hoaks
- sulit fokus (short attention span)
- tekanan dari media sosial (comparison, FOMO)

**Ini menunjukkan:
Akses digital tinggi \neq kesiapan digital tinggi**



PILAR DIGITAL READINESS

A. DIGITAL AWARENESS

Digital awareness adalah kesadaran bahwa penggunaan teknologi mempengaruhi:

- cara berpikir
- emosi
- kebiasaan
- produktivitas

Banyak orang menggunakan teknologi tanpa sadar bukan mereka yang mengontrol teknologi, tapi justru dikontrol oleh algoritma.

STRATEGI

Digital Habit Tracking



Melihat dan memahami berapa lama dan untuk apa kamu menggunakan gadget.

Caranya dengan cek screen time harian lalu catat aplikasi yang paling sering dibuka dan waktu yang paling banyak digunakan

Manfaat:

- meningkatkan kesadaran
- membantu mengontrol kebiasaan digital

Digital Habit Tracking



Memahami apa yang membuat kamu membuka HP tanpa sadar (bosan, stres, dll).

Caranya setiap kali buka HP, tanya: *"Saya buka ini karena butuh atau kebiasaan?"*

Mindful Technology Use



Menggunakan teknologi dengan tujuan, bukan sekadar mengikuti kebiasaan.

Caranya sebelum buka aplikasi, tentukan tujuan. setelah selesai, langsung keluar

B. DIGITAL LITERACY

Digital Literacy adalah kemampuan untuk membedakan informasi benar vs hoaks, memahami konteks informasi, tidak mudah terpengaruh

STRATEGI



Information Verification

Tidak semua yang viral itu benar.

Cara:

- cek sumber
- bandingkan dengan media lain
- hindari langsung share



Critical Thinking

Tidak langsung percaya, tapi mempertanyakan.

Cara:

- siapa yang membuat informasi ini?
- apa tujuannya?
- apakah ada bias?



Content Filtering

Menggunakan teknologi dengan tujuan, bukan sekadar mengikuti kebiasaan.

Cara:

sebelum buka aplikasi, tentukan tujuan. setelah selesai, langsung keluar

C. DIGITAL WELL-BEING

Digital Well-Being adalah Kemampuan untuk tetap sehat secara mental meskipun aktif di dunia digital.

STRATEGI

Digital Detox



Memberi jeda dari layar untuk memulihkan fokus dan emosi.
Cara:

- 1-2 jam tanpa gadget
- atau 1 hari “low screen time”

Social Media Awareness



Menyadari bahwa media sosial hanya menampilkan sisi terbaik orang.

Cara:
ingat: “ini bukan *realita* penuh”

Emotional Check-in



Menyadari perasaan setelah menggunakan media sosial.

Cara:
tanya: “*Saya merasa lebih baik atau lebih buruk setelah ini?*”

D. DIGITAL SAFETY

Digital Safety adalah kemampuan melindungi diri dari penipuan digital, kebocoran data, cyberbullying

STRATEGI

Data Protection (Melindungi Data Pribadi)

- Gunakan password kuat
- Aktifkan 2FA

Privacy Awareness

Batasi informasi pribadi yang dibagikan

Cyber Awareness

- Waspada terhadap link mencurigakan
- Jangan mudah percaya



Dunia digital membuka peluang, tapi juga risiko.



E. DIGITAL PRODUCTIVITY

Digital Productivity adalah menggunakan teknologi untuk belajar, bekerja dan berkembang

Strategi



Purposeful Usage

Gunakan teknologi untuk tujuan jelas



Skill Development

Gunakan platform digital untuk belajar



Focus System

Gunakan teknik seperti Pomodoro dan time blocking

SEBERAPA SIAP KAMU?

Skor 1-5:

- Saya menggunakan teknologi dengan tujuan jelas
- Saya tidak mudah percaya informasi
- Saya bisa mengontrol waktu screen time
- Saya menjaga kesehatan mental di media sosial
- Saya sadar risiko digital

HASIL:

- 5-10 → Digital Explorer
- 11-20 → Digital Builder
- 21-25 → Digital Ready



*“Kamu tidak harus offline
untuk hidup lebih baik,*

*tapi kamu harus lebih
sadar saat online.”*



Referensi

1. Digital Literacy & Competency

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2021). *21st century readers: Developing literacy skills in a digital world*. OECD Publishing.

<https://doi.org/10.1787/a83d84cb-en>

2. Digital Mental Health

World Health Organization (WHO). (2021). *Guidance on digital mental health interventions*.

World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026299>

3. Social Media & Mental Health

American Psychological Association. (2017). *Health advisory on social media use in adolescence*. American Psychological Association.

4. Digital Behavior & Gen Z

Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

5. Digital Safety for Youth

United Nations Children's Fund (UNICEF). (2022). *Policy guidance on AI for children*. UNICEF Office of Global Insight and Policy.

6. Critical Thinking & Decision Making

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.

7. Media Literacy & Information Disorder

Wardle, C., & Derakhshan, H. (2017). *Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policy making*. Council of Europe.

8. Digital Well-being & Screen Time

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182.

<https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

9. Attention & Digital Distraction

Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S., & Rökkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers. *Computers in Human Behavior*, 35, 364–375.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.036>

10. Cybersecurity Awareness

National Institute of Standards and Technology (NIST). (2020). *Digital identity guidelines* (NIST Special Publication 800-63-3). U.S. Department of Commerce.