

Rencana Media Keluarga — (Adaptasi AAP, Bahasa Indonesia)

Template praktis ala AAP: zona & waktu bebas layar, aturan perangkat, konten/privasi, dan kebiasaan sehat.

Halaman 1

Identitas & Periode

Nama Keluarga: _____

Periode: _____ Evaluasi: _____

Zona Bebas Layar

Contoh: meja makan, kamar tidur anak, mobil, tempat ibadah.

Waktu Bebas Layar

Contoh: 1 jam sebelum tidur, saat PR, saat kumpul keluarga.

Aturan Perangkat

- ☐ Satu layar pada satu waktu (matikan perangkat lain yang tidak dipakai).
- ☐ Perangkat parkir di luar kamar saat malam.
- ☐ Notifikasi dimatikan mulai pukul: _____
- ☐ Mode sunyi (downtime) harian diaktifkan.

Konten & Privasi

- ☐ Hanya mengikuti kanal/gim yang sudah disetujui.
- ☐ Tidak berbagi data pribadi, lokasi sekolah, atau foto seragam.
- ☐ Jika melihat konten mengganggu: STOP – Screen off – Cerita ke orang tua.

Rencana Media Keluarga — (Lanjutan)

Batas waktu, YouTube/TikTok, gim (Roblox dkk.), ritual tanpa layar, dan tanda tangan.

Halaman 2

Batas Waktu & Jadwal

- ☐ Hari sekolah: maksimal (menit/hari) _____ blok _____ menit
- ☐ Akhir pekan/libur: maksimal (menit/hari) _____ blok _____ menit

YouTube/TikTok/Shorts

- ☐ Mulai dari playlist/watchlist (bukan beranda).
- ☐ Autoplay OFF saat nonton bareng (co-watch).
- ☐ Rasio 1:1 — 1 blok short-form : 1 blok aktivitas fokus (baca/puzzle).
- ☐ Minimalkan short-form pada malam hari (cool-down sebelum tidur).

Gim (Roblox dkk.)

- ☐ Chat: Friends only; DM luar-game OFF untuk <13.
- ☐ Cek transaksi Robux mingguan.
- ☐ Tiga bendera merah: pindah platform, minta foto/identitas, hadiah tidak wajar.
- ☐ Co-play 15 menit saat mencoba gim baru.

Ritual Tanpa Layar

Aktivitas harian (30–60 menit): _____

Tanda Tangan

Orang Tua/Wali

Anak

Tanggal: _____