
MODUL 3

WE THINK DIGITAL

Kesehatan Digital



∞ Meta

We Think Digital

Reputasi Online



Siapa yang Tahu Rahasiamu?

Berapa banyak orang di ruangan ini yang mengetahui rahasiamu?

Berapa banyak tetanggamu yang mengetahui rahasiamu?

Berapa banyak orang yang belum pernah kamu temui secara langsung yang mengetahui rahasiamu?

Bayangkan kamu harus menuliskan rahasia tersebut di atas kertas dan salah satu orang di kelompok ini membacanya.

Seminggu kemudian...

Berapa banyak orang di ruangan ini yang sekarang mungkin mengetahui rahasiamu?

Berapa banyak tetanggamu yang sekarang mungkin mengetahui rahasia itu?

Berapa banyak orang yang belum pernah kamu temui secara langsung yang sekarang mungkin mengetahui rahasia itu?

Saat memposting status terbaru, foto, atau informasi lainnya di media sosial, siapa pemirsa yang kamu tuju?

Apakah pemirsanya bergantung pada platform media sosialnya? Atau konteksnya?

Terlepas dari pemirsanya, informasi dapat disalin dan diposting di tempat lain!



Siapa Pemirsa yang Kamu Tuju?



Aktivitas

Meneliti Reputasimu

Bagaimana rasanya bertemu seseorang yang mengetahui banyak informasi tentangmu?

Bagaimana perasaanmu jika informasi itu salah?

Berapa banyak orang yang bisa mengakses informasi ini?

Bagaimana cara mengontrol informasi mana tentang dirimu yang tersedia di internet?



Aktivitas

Apa yang Terjadi Saat Kamu Mencari Namamu di Internet?

Apa saja beberapa hasil pertama?

Apakah kamu nyaman dengan informasi ini?

Apa yang ditunjukkan hasil lainnya tentang dirimu sebagai pribadi? Sebagai seorang pelajar? Sebagai seorang karyawan?

Kesan apa yang mungkin dikembangkan seseorang yang tidak mengenalmu setelah melihat hasil itu? Kesan apa yang mungkin didapatkan orang jika dia mengklik dan membaca informasi yang ada dalam beberapa hasil pertama?



Aktivitas

Apa yang Seharusnya Kamu Lakukan?





Jika kamu menemukan informasi negatif tentang dirimu ketika mencari namamu di internet, apa yang bisa kamu lakukan soal itu?



Mari Kita Bahas Hukum dan Peraturan seputar **Perlindungan Data**



- 1. Pilih tokoh publik.**
- 2. Cari informasi publik tentang orang tersebut di internet dan jelaskan, dalam satu paragraf singkat, pengaruh informasi ini terhadap opinimu tentang orang tersebut.**
- 3. Jika kamu dapat memberikan empat rekomendasi kepada orang itu tentang cara menyediakan konten tentang mereka di internet secara berbeda dan/atau tidak menyediakannya sama sekali guna meningkatkan citra diri orang tersebut/ persepsi orang lain tentang dia di internet, apa sajakah itu?**

Cara Meninjau Pengaturan Privasimu di Facebook.

Cara Memilih Dengan Siapa Kamu Berbagi Konten:

- ▶ Di bagian atas Kabar Beranda atau profilmu, klik “**Apa yang Anda pikirkan sekarang?**”. Setelah itu, kamu dapat melakukan berbagai hal seperti memposting status terbaru, foto, video, atau singgah ke suatu acara.
- ▶ Di bawah namamu, klik pemilih pemirsa (misalnya: **Teman**).
- ▶ Klik pemirsa yang kamu inginkan melihat kontenmu (misalnya: **Teman, Publik, atau Hanya Saya**).


Cara Meninjau Pengaturan Privasimu di Facebook.

Cara Menyesuaikan Pengaturan Privasi:

- ▶ **Klik Akun** di bagian kanan atas Facebook.
- ▶ **Pilih Pengaturan & Privasi**, lalu klik **Pengaturan**.
- ▶ **Klik Privasi** di kolom kiri.




Cara Meninjau Pengaturan Privasimu di Facebook.

Pemeriksaan Privasi memandumu melalui beberapa pengaturan privasi dan keamanan, sehingga kamu bisa memeriksa pilihanmu guna membantu memastikan bahwa kamu membagikan konten kepada orang yang kamu inginkan. Untuk Menyelesaikan Pemeriksaan Privasi:

- ▶ Klik  di bagian kanan atas Facebook.
- ▶ Klik **Pengaturan & Privasi**, lalu klik **Pemeriksaan Privasi**.



Cara Meninjau Pengaturan Privasimu di Instagram

Untuk Memprivatkan Akun di Aplikasi Instagram:

- ▶ Ketuk  atau foto profilmu di bagian kanan bawah untuk membuka profil.
- ▶ Ketuk  di kanan atas, lalu ketuk  **Pengaturan**.
- ▶ Ketuk **Privasi**.
- ▶ Ketuk di samping **Akun Privat** untuk memprivatkan akunmu.

Cara Membagikan Cerita di Instagram kepada Teman Dekat Saja

Di aplikasi Instagram untuk Android dan iPhone:

- ▶ Ketuk  atau foto profilmu di bagian kanan bawah untuk membuka profil.
- ▶ Ketuk  di bagian kanan atas, lalu ketuk **Teman Dekat**.
- ▶ Gulir turun ke **Saran** (Android) atau **Disarankan** (iPhone).
- ▶ Ketuk **Tambahkan** di samping orang yang ingin kamu tambahkan ke daftar teman dekat. Kamu juga dapat mengetuk **Pencarian** untuk mencari teman.



Aktivitas

Meninjau Pengaturan Privasi

Kapan kamu perlu memblokir seseorang agar tidak melihat profil Instagram dan bukan menghapus pertemanan atau membatasi kemampuan mereka untuk melihat elemen profilmu?

Pernahkah kamu melaporkan konten di Instagram atau Facebook yang membuatmu merasa tidak aman atau tidak nyaman?

Pernahkah kamu melihat profil media sosial seseorang dan mempelajari lebih banyak tentang mereka daripada yang kamu duga?

Media Sosial dan Berbagi



Sumber: Konten ini diselenggarakan oleh Meta dan saat ini menyertakan sumber pembelajaran yang disediakan oleh youth and media di Berkman Klein Center for Internet & Society di Harvard University di bawah lisensi Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International. Anda bisa menggunakannya, termasuk menyalin dan membuat karya turunannya, baik bersifat komersial maupun nonkomersial, selama Anda mencantumkan Youth and Media sebagai sumber aslinya dan mematuhi ketentuan lisensi lainnya, serta membagikan karya turunan di bawah ketentuan yang sama.

SETUJU

Saya memiliki akun di platform media sosial seperti Facebook, Twitter, Snapchat, atau Instagram.

Saya menggunakan media sosial setiap hari.

Profil media sosial saya, di platform media sosial yang paling sering saya gunakan, bersifat publik.

Saya memiliki teman/pengikut/koneksi yang berbeda di berbagai platform media sosial yang saya gunakan.

Generasi saya memiliki cara pandang yang berbeda mengenai informasi yang dibagikan di platform media sosial jika dibandingkan dengan orang dewasa.

Saya menggunakan platform media sosial yang berbeda untuk memposting jenis konten tertentu.

TIDAK SETUJU

Pikirkan Akun Media Sosial yang Paling Sering Kamu Gunakan: Kamu Setuju atau Tidak Setuju?

Profil media sosial saya diatur ke publik.

Profil media sosial saya hanya untuk teman/orang yang saya kenal baik.

Saya memiliki teman/pengikut/koneksi di media sosial yang belum pernah saya temui di kehidupan nyata.

Saya menerima setiap permintaan teman/pengikut/koneksi yang saya dapatkan.

Setiap kali saya bertemu orang baru, saya mengirimkan mereka permintaan pertemanan/pengikut/koneksi.

Pikirkan Akun Media Sosial yang Paling Sering Kamu Gunakan: Kamu Setuju atau Tidak Setuju?

Di internet, saya berteman dengan/
mengikuti/terhubung dengan orang
tua/wali atau guru saya.

Saya pernah menghapus
teman/pengikut/koneksi.

Beberapa hal di profil saya bisa dilihat
oleh teman dari teman/orang yang tidak
terhubung secara langsung dengan saya
di media sosial.

Saya telah memeriksa dan/atau
mengubah pengaturan privasi saya.



Bayangkan kamu berbagi konten dengan pengikutmu dan konten yang sama itu juga dibagikan kepada pengikut mereka.

Menurutmu, kamu berbagi dengan berapa orang?

Menurutmu, Kamu Berbagi dengan Berapa Orang?

Misalnya, kamu memiliki dua teman di platform media sosial dan masing-masing temanmu memiliki tiga teman, berapa orang yang akan bisa melihat konten yang kamu bagikan di platform itu?

Misalnya, kamu memiliki dua teman di platform media sosial dan masing-masing temanmu memiliki tiga teman, berapa orang yang akan bisa melihat konten yang kamu bagikan di platform itu?

Jawaban: $2 + 2 \times 3 = 8$

Menurutmu, Kamu Berbagi dengan Berapa Orang?

Kamu memiliki 10 teman di platform media sosial dan masing-masing temanmu memiliki 10 teman, berapa orang yang akan bisa melihat konten yang kamu bagikan di platform itu?

Kamu memiliki 10 teman di platform media sosial dan masing-masing temanmu memiliki 10 teman, berapa orang yang akan bisa melihat konten yang kamu bagikan di platform itu?

Jawaban: $10 + 10 \times 10 = 110$

Menurutmu, Kamu Berbagi dengan Berapa Orang?

Kamu memiliki 300 teman dan masing-masing teman itu memiliki 300 teman, berapa orang yang akan bisa melihat konten yang kamu bagikan di platform itu?

Kamu memiliki 300 teman dan masing-masing teman itu memiliki 300 teman, berapa orang yang akan bisa melihat konten yang kamu bagikan di platform itu?

Jawaban: $300 + 300 \times 300 = 90.300$



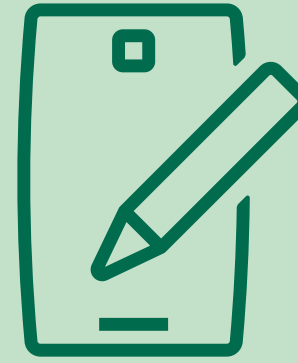
Mari Kita Lihat Satu Contoh Cerita yang Menjadi Viral



Bagaimana Cara Mengelola Privasi Kita di Internet?



**Ajukan Komentar atau
Pertanyaan Tentang
Pengaturan Privasi!**



Mari Kita Kembangkan Panduan Privasi Media Sosial yang Dapat Digunakan untuk Membantu Orang Lain

Pikirkan tentang pemirsa postingan media sosial mereka.

Pertimbangkan alasan mereka mungkin perlu meninjau dan/atau mengedit pengaturan privasi media sosial mereka.

Refleksikan hal-hal yang ingin mereka bagikan kepada publik dan yang mereka inginkan untuk tidak tersebar ke publik beserta alasannya.

Cari tahu bagaimana mereka bisa menetapkan pengaturan privasi berbeda untuk konten yang berbeda dan alasan yang mendasari hal itu.

Eksistensi Online





Aktivitas

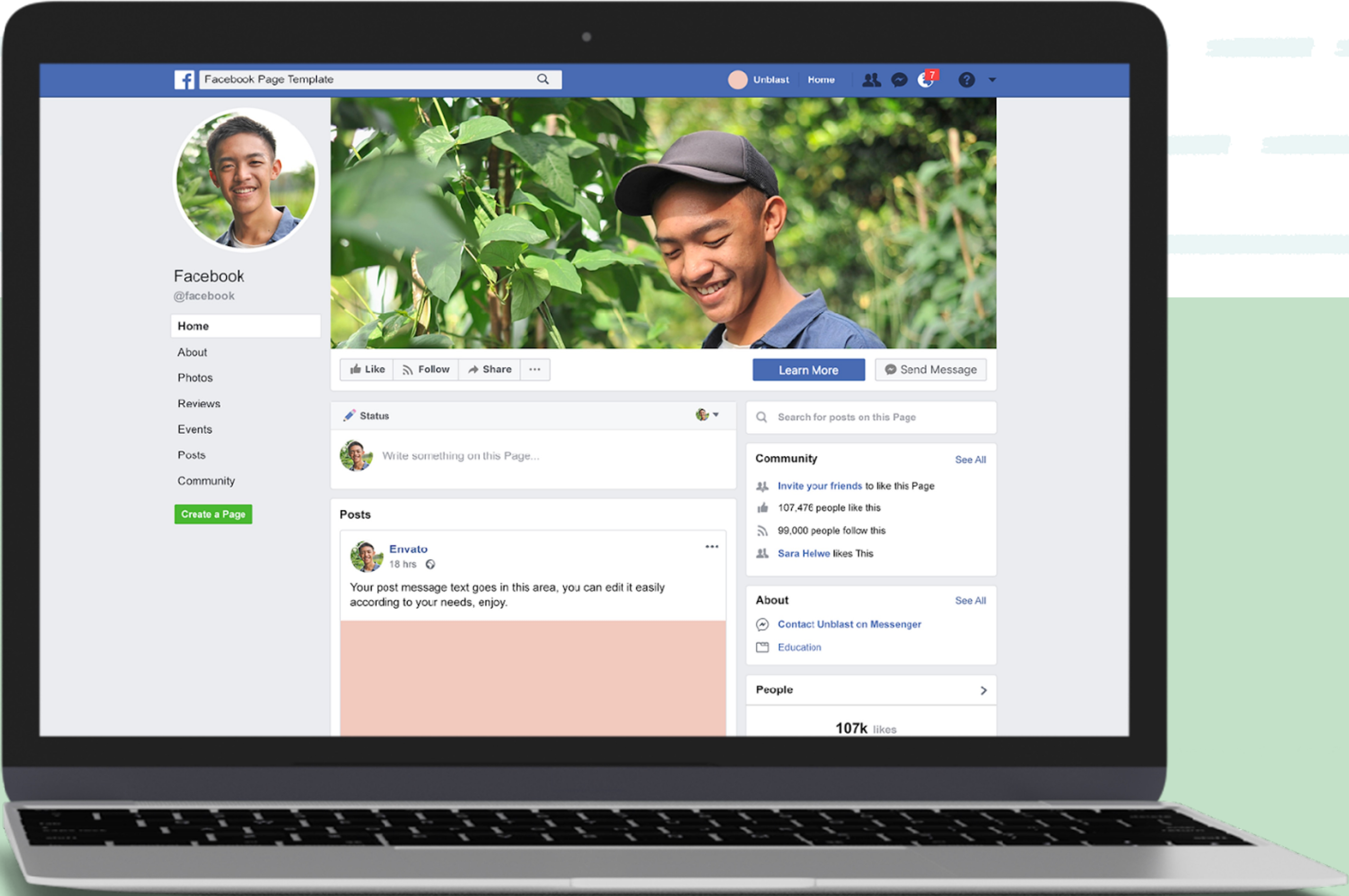
@Luciano1782586:
Jenghis Khan membuat semua masakannya gosong. Begitu juga dengan ekonomi!

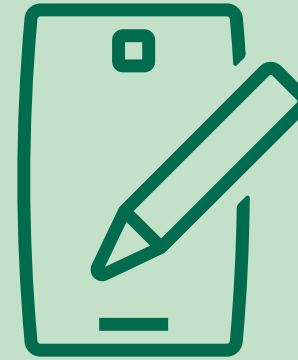
@Sergei5639876:
Jenghis Khan tidak akan mengetahui busur dan anak panah menyentuh wajahnya.

@Artemis4062456:
Jenghis Khan adalah penunggang kuda terburuk. Dia bahkan tidak bisa menunggangi kuda yang paling tua dan paling jinak.



Aktivitas





Apa salah satu jenis konten yang utamanya benar-benar dikontrol oleh kamu/pemilik akun?

Apa salah satu jenis konten yang utamanya benar-benar tidak dikontrol oleh kamu/pemilik akun?

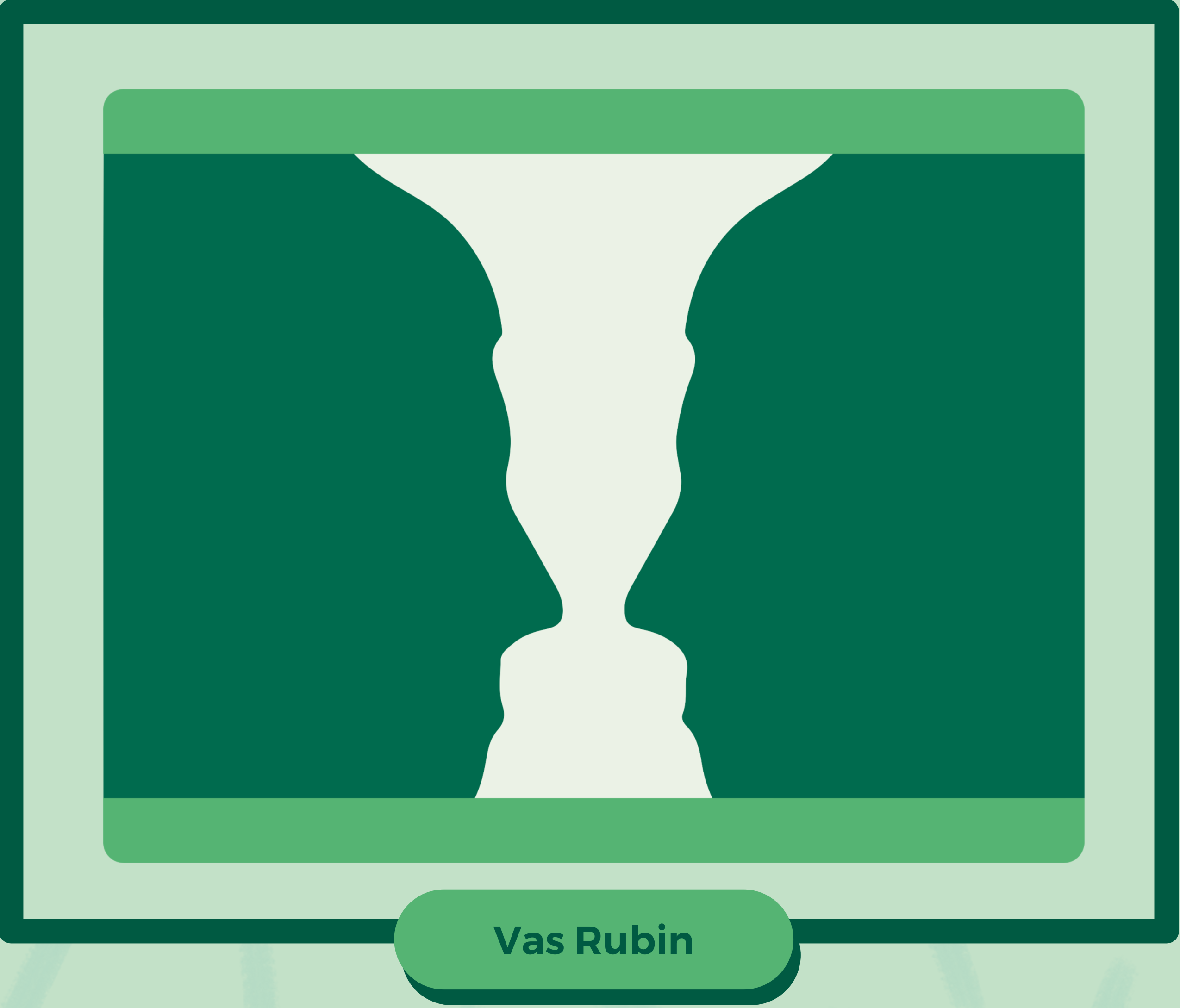
Apa satu hal yang bisa kamu lakukan terhadap konten tentang kamu yang ditulis orang lain yang tidak kamu sukai karena beberapa alasan?

Perspektif yang Berbeda





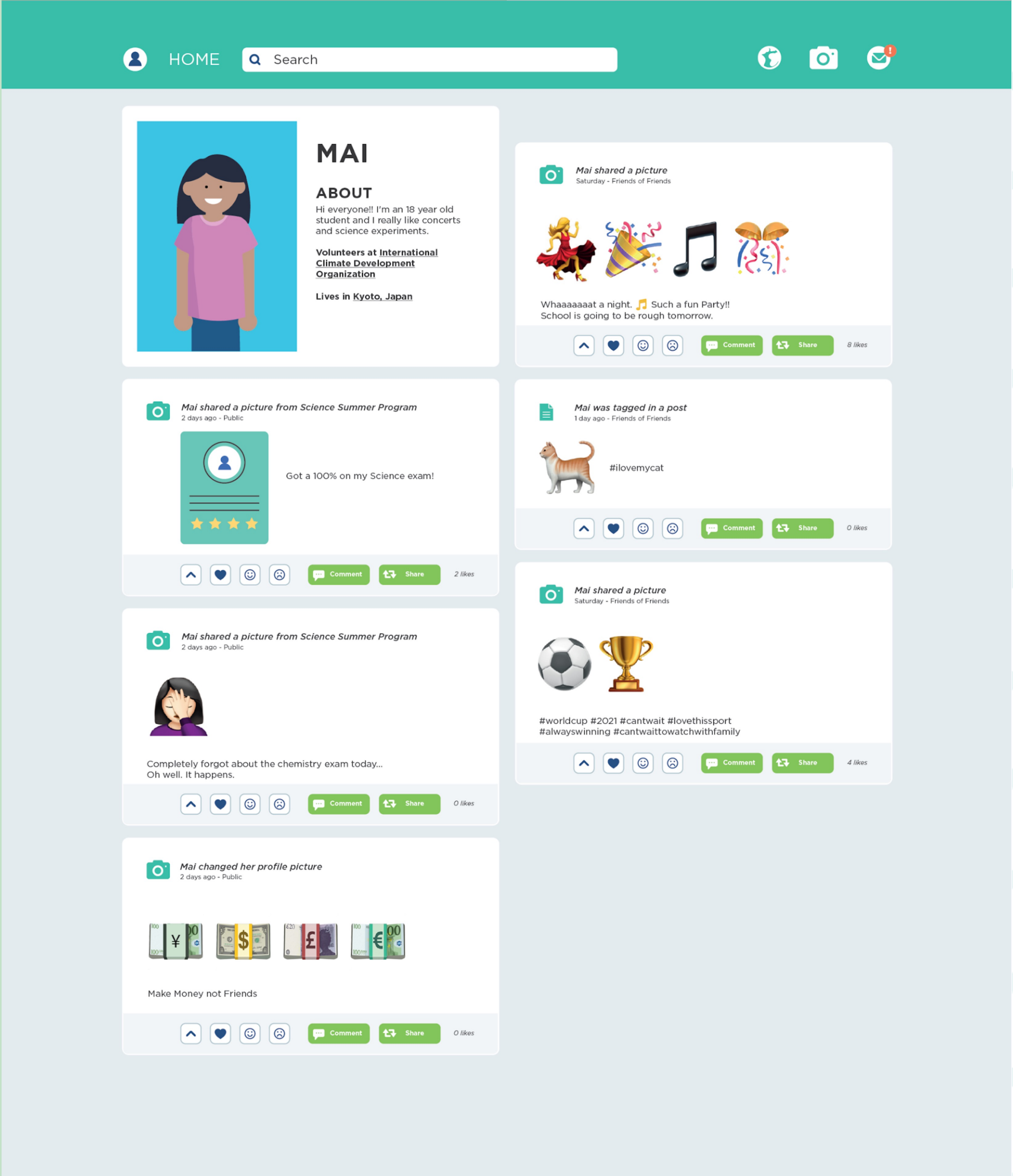
Aktivitas





Aktivitas







Pikirkan Berbagai Cara Orang dalam Kehidupanmu Mengenalmu



Tugas

Langkah 1

Potret atau cuplik layar postingan media sosial apa pun.

Langkah 2

Identifikasi tiga peran yang berkaitan dengan postingan media sosial orang tersebut (mis. teman, anggota keluarga, guru).

Langkah 3

Untuk setiap peran, jelaskan apa yang mungkin dipikirkan orang tersebut tentang postingan ini.



Mari Kita Bahas Standar Komunitas Facebook

Keselamatan: Facebook berkomitmen untuk menjadikan Facebook sebagai tempat yang aman. Ekspresi ancaman terhadap orang lain memiliki potensi untuk mengintimidasi, mengucilkan, atau membungkam orang lain tidak diizinkan di Facebook.

Keaslian: Facebook ingin memastikan bahwa konten yang dilihat orang di Facebook adalah konten asli. Facebook yakin bahwa lingkungan yang lebih baik untuk berbagi dapat tercipta dari keaslian, dan itu sebabnya Facebook tidak ingin orang menggunakan Facebook untuk melakukan misrepresentasi diri mereka atau aktivitas yang mereka lakukan.

Privasi: Facebook berkomitmen melindungi privasi dan informasi pribadi. Privasi membuat orang-orang bebas untuk menjadi diri sendiri, memilih cara dan waktu untuk berbagi di Facebook, serta menjalin hubungan dengan lebih mudah.

Martabat: Facebook yakin bahwa semua orang memiliki martabat dan hak yang setara. Facebook berharap orang menghargai martabat orang lain dan tidak melecehkan atau merendahkan orang lain di platformnya.

Kamu Ingin Menjadi Siapa?





Identitas Online Saya





Identitas Online Saya

**Konten apa yang saat ini
kamu buat dan/atau
bagikan secara di internet
(mis., video, musik, remix,
blog, desain, animasi)?**

**Apa yang menginspirasi
untuk membuat atau
membagikan konten ini?**

**Mengapa kamu
melakukannya? Konten apa
yang berkaitan dengan
nama dan citra aslimu?**

**Apakah ada konten yang
kamu ingin agar tidak
dikaitkan denganmu secara
publik? Mengapa tidak?**

Mari Kita Bahas tentang Target Masa Depanmu



Kamu ingin berada di mana dan melakukan apa beberapa tahun dari sekarang, dan dari mana kamu mendapatkan ide itu?

Apa yang bisa kamu lakukan secara online untuk membantumu mencapai target masa depan atau target pribadi?

Apa tujuan pribadi lainmu yang tidak berkaitan dengan tujuan karier?



Aktivitas

Identitas Online Saya





Bayangkan kamu sedang menciptakan eksistensi media sosial baru yang berfokus pada aspek tertentu identitasmu.

**Jenis akun dan platform
(mis., media sosial, blog).**

**Jenis konten
(mis., foto, video,
postingan
berbasis teks).**

**Apa yang akan kamu
tuliskan di bagian
"Tentang Saya"?**

**Gambar seperti apa yang
akan kamu gunakan?**

**Kamu akan menetapkan pengaturan privasi
seperti apa? Apakah pengaturan ini bergantung
pada jenis konten yang kamu bagikan?**



Bagaimana Cara Mengontrol Akun Facebook dan Instagram?


Mengontrol Kabar Beranda di Facebook

Untuk Melaporkan Seseorang:

- ▶ Buka profil yang ingin kamu laporkan dengan mengklik namanya di Kabar Beranda atau mencarinya.
- ▶ Klik lainnya di sebelah kanan dan pilih **Temukan Dukungan** atau **Laporkan Profil**.
- ▶ Untuk memberikan masukan, klik opsi yang paling tepat menggambarkan pelanggaran profil ini terhadap Standar Komunitas Facebook, lalu klik **Berikutnya**.
- ▶ Bergantung pada masukanmu, setelah itu kamu mungkin dapat mengirimkan laporan ke Facebook. Untuk beberapa jenis konten, kamu tidak perlu mengirimkan laporan, tetapi masukanmu digunakan untuk membantu sistem mereka belajar. Klik **Selesai**.

Mengontrol Kabar Beranda di Facebook

Untuk Menghapus Pertemanan:

- ▶ Buka profil orang tersebut dengan mengetikkan namanya pada bilah pencarian di bagian atas Facebook.
- ▶ Klik  di bagian atas profil mereka.
- ▶ Klik **Hapus pertemanan**, lalu **Konfirmasi**.



Mengontrol Kabar Beranda di Facebook

Untuk Memblokir Seseorang:

- ▶ Klik **Akun** di bagian kanan atas Facebook.
- ▶ Pilih **Pengaturan & Privasi**, lalu klik **Pengaturan**.
- ▶ Klik **Pemblokiran** di menu sebelah kiri.
- ▶ Di bagian **Blokir pengguna**, masukkan nama profil yang ingin kamu blokir dan klik **Blokir**.
- ▶ Pilih profil tertentu yang ingin kamu blokir dari daftar yang muncul dan klik **Blokir**, lalu klik **Blokir [nama]**.

Menggunakan Kontrol di Instagram



Cara Menonaktifkan Komentar di Postingan:

- ▶ Ketuk  (iPhone) atau  (Android) di atas postingan.
- ▶ Pilih **Nonaktifkan Komentar** atau **Aktifkan Komentar**.

*Catatan: Kamu juga dapat menonaktifkan komentar untuk sebuah postingan sebelum membagikannya. Di layar tempatmu menambahkan keterangan atau lokasi ke postingan, ketuk **Pengaturan lanjutan**, lalu ketuk **Nonaktifkan Komentar**.*


Menggunakan Kontrol di Instagram

Cara Menghapus/Melaporkan Komentar:

- ▶ Ketuk  di bawah postingan atau ketuk komentar apa saja.
- ▶ Usap komentar ke kiri (iPhone) atau ketuk komentar (Android) yang ingin kamu hapus.
- ▶ Ketuk ikon tempat sampah untuk menghapus komentar.
- ▶ Atau ketuk  dan:
 - Ketuk **Laporkan Komentar Ini** (iPhone) atau **Laporkan komentar ini** (Android).
 - Ketuk **Ini spam** atau ketuk **Ini tidak pantas**.
 - Pilih opsi alasan mengapa komentar ini melanggar.

Menggunakan Kontrol di Instagram

Cara Mengelola Semua Komentar di Aplikasi iPhone:

- ▶ **Ketuk Lihat semua komentar** di bawah postingan.
- ▶ Ketuk  di kanan atas, lalu ketuk **Kelola komentar**.
- ▶ Pilih semua komentar yang ingin kamu kelola.
- ▶ Setelah itu, kamu dapat:
 - Mengetuk **Hapus** di kiri bawah, lalu mengetuk **Hapus komentar**.
 - Mengetuk **Batasi** di kanan bawah, lalu mengetuk **Batasi akun**. Ketuk **Batasi akun** untuk mengonfirmasi.
 - Mengetuk **Blokir** di kanan bawah, lalu mengetuk **Blokir akun**. Ketuk **Blokir akun** untuk mengonfirmasi.

Menggunakan Kontrol di Instagram

Cara Mengelola Semua Komentar di Aplikasi Android:

- ▶ Ketuk **Lihat semua komentar** di bawah postingan.
- ▶ Pilih semua komentar yang ingin kamu kelola.
- ▶ Setelah itu, kamu dapat:
 - Mengetuk ikon tempat sampah di kanan atas untuk menghapus komentar.
 - Mengetuk bagian kanan atas, lalu mengetuk **Blokir akun**.
 - Mengetuk bagian kanan atas, lalu mengetuk **Batasi akun**.

Peringatan Komentar di Instagram:

Instagram menampilkan peringatan saat seseorang mencoba untuk memposting komentar yang berpotensi menyinggung. Dan jika mereka mencoba memposting komentar yang berpotensi menyinggung lebih dari sekali, Instagram menampilkan peringatan yang lebih keras untuk mengingatkan mereka tentang Pedoman Komunitas dan mengingatkan bahwa komentar mereka mungkin akan disembunyikan atau dihapus jika mereka tetap mengirimkannya.

Kontrol Pemirsa di Instagram

Cara Batal Mengikuti Seseorang:

- ▶ **Buka profil orang yang dimaksud.**
- ▶ **Ketuk Mengikuti, lalu ketuk Batal Mengikuti untuk mengonfirmasi.**
- ▶ **Setelah kamu batal mengikuti seseorang, di profil mereka akan tercantum tulisan Ikuti, bukan Mengikuti. Orang tidak akan diberi notifikasi jika kamu batal mengikuti mereka.**

Kontrol Pemirsa di Instagram






Cara Menghapus Pengikut:

Jika akunmu dibuat privat, kamu dapat menghapus orang dari daftar pengikut di aplikasi Instagram untuk Android dan iPhone.

- ▶ Ketuk profil pengguna Instagram atau foto profilmu di kanan bawah untuk membuka profil. Di bagian atas, ketuk **Pengikut**.
- ▶ Ketuk **Hapus** di sebelah kanan pengikut yang ingin kamu hapus, lalu ketuk **Hapus** untuk mengonfirmasi.


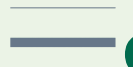
Kontrol Pemirsa di Instagram

Cara Memblokir Seseorang:

- ▶ Ketuk nama pengguna orang itu dari Beranda atau postingan ceritanya, atau ketuk  dan cari nama pengguna orang itu untuk membuka profilnya.
- ▶ Ketuk  (iPhone/komputer) atau  (Android) di bagian kanan atas.
- ▶ Untuk memblokir akun itu dan akun baru yang mungkin dibuat orang itu, ketuk **Blokir** di bagian bawah untuk mengonfirmasi.
- ▶ Jika kamu hanya ingin memblokir akun itu, ketuk  di sebelah  **Blokir** [nama pengguna]. Ketuk **Blokir** sekali lagi untuk mengonfirmasi.




Kontrol Pemirsa di Instagram

Cara Membatasi atau Membatalkan Pembatasan Seseorang di Pengaturan:

- ▶ Ketuk  atau foto profilmu di kanan bawah untuk membuka profil.
- ▶ Ketuk  di kanan atas.
- ▶ Ketuk **Pengaturan** lalu ketuk **Privasi**.
- ▶ Di bawah **Koneksi**, ketuk **Akun yang dibatasi**.
- ▶ Ketuk **Lanjutkan**.
- ▶ Cari akun yang ingin kamu batasi dan ketuk **Batasi** di samping nama pengguna mereka, atau ketuk **Batalan pembatasan** untuk membatalkan pembatasan seseorang.


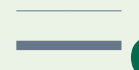

Kontrol Pemirsa di Instagram

Cara Mengubah Pengaturan Pesan Direct Instagram:

- ▶ Ketuk  atau foto profilmu di kanan bawah untuk membuka profil.
- ▶ Buka profilmu dan ketuk  di sudut kanan atas.
- ▶ Ketuk  **Pengaturan > Privasi > Pesan.**
- ▶ Di bawah **Koneksi**, ketuk **Akun yang dibatasi.**
- ▶ Setelah itu, kamu bisa memperbarui:
 - Dari siapa kamu ingin menerima permintaan pesan baru dengan mengetuk lingkaran di sebelah kanan pemirsa pilihanmu.
 - Siapa yang bisa menambahkanmu ke percakapan grup dengan mengetuk lingkaran di sebelah kanan pemirsa pilihanmu.


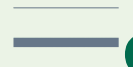

Kontrol Pemirsa di Instagram

Cara Mengaktifkan Kata yang Disembunyikan:

- ▶ Ketuk  atau foto profilmu di bagian kanan bawah untuk membuka profil.
- ▶ Ketuk  di kanan atas, lalu ketuk  **Pengaturan**.
- ▶ Ketuk **Privasi**, lalu ketuk **Kata yang disembunyikan**.
- ▶ Pilih **Daftar kata khusus** dan tambahkan kata, frasa, angka, atau emoji yang ingin kamu sembunyikan dari komentar atau permintaan pesan. Kamu bisa mengedit daftar ini kapan saja.




Kontrol Pemirsa di Instagram

Cara Membatasi Interaksi:

- ▶ Ketuk  atau foto profilmu di bagian kanan bawah untuk membuka profil.
- ▶ Ketuk  di kanan atas, lalu ketuk  **Pengaturan**.
- ▶ Ketuk **Privasi**, lalu ketuk **Batasi** dan aktifkan. Bukan pengikut dan pengikut baru bisa dibatasi secara terpisah.

Kontrol Pemirsa di Instagram

Cara Mengelola Tanda:

- ▶ Ketuk  atau foto profilmu di bagian kanan bawah untuk membuka profil.
- ▶ Ketuk  di kanan atas, lalu ketuk  **Pengaturan**.
- ▶ Ketuk **Privasi**, lalu ketuk **Postingan**.
- ▶ Ketuk **Setujui Tanda Secara Manual**.
- ▶ Lalu, aktifkan pengaturan **Setujui Tanda Secara Manual**.
- ▶ Ketuk **Tanda Menunggu Persetujuan** untuk melihat semua postingan yang sudah ditandai dan setelah itu kamu bisa melakukan tindakan massal ini:
 - Menghapus tanda sepenuhnya.
 - Menambahkan postingan bertanda tersebut ke profilmu.

Momen untuk Saya: Jeda “Sayangi Diri Sendiri” untuk Remaja





Pembelajaran Cara Menggunakan Sayangi Diri Sendiri



Saat Saya Merasa Bersyukur



Sumber: Greater Good Science Center mempelajari psikologi, sosiologi, dan ilmu saraf tentang kesejahteraan dan mengajarkan keterampilan guna mendorong terciptanya masyarakat yang berkembang, tangguh, dan penuh kasih sayang. GGSC unik dalam komitmennya terhadap sains dan praktik: Kami tidak hanya mensponsori riset ilmiah yang inovatif tentang kesejahteraan sosial dan emosional, tetapi juga membantu orang-orang untuk menerapkan riset ini dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka. Pelajari selengkapnya: <https://greatergood.berkeley.edu/>



**Pikirkan Seseorang yang Kamu Beri Ucapan
Terima Kasih Baru-Baru Ini**

Pikirkan Tentang Saat Kamu Merasa Bersyukur



**Hak-Hal
yang Kita
Miliki**

**Tindakan
Baik**

Alam

**Hal
Penting
Lainnya**



Aktivitas

Tuliskan satu paragraf atau gambar sebuah ilustrasi tentang hal yang kamu syukuri.

MODUL 3

WE THINK DIGITAL

Kesehatan Digital



∞ Meta

We Think Digital