



Rumus Keren

#**internet**
Caik





"Bahaya yang paling besar bukan anak akses pornografi atau main game seharian tapi bahaya paling besar adalah ketika orang tua tidak sadar bahwa bencana itu ada di sekitar kita."

— Elly Risman



**Ririek Adriansyah**

Direktur Utama
PT. Telekomunikasi Selular

KATA PENGANTAR

Dewasa ini telah terjadi perubahan gaya hidup di tengah-tengah masyarakat Indonesia yang semakin berpusar pada kemanfaatan teknologi internet. Hal ini tidak lepas dari pesatnya perkembangan ekosistem digital, yaitu meningkatnya penggunaan perangkat seluler yang semakin canggih dan mudah didapatkan, ketersediaan jaringan data broadband yang semakin luas, serta hadirnya berbagai macam aplikasi dan konten untuk memenuhi berbagai kebutuhan masyarakat.

Sebagai operator seluler terdepan di Tanah Air yang menyediakan layanan broadband sampai ke pelosok negara untuk mendukung gaya hidup digital, Telkomsel juga memiliki kewajiban kepada masyarakat untuk menciptakan ekosistem digital yang kondusif dan konstruktif. Oleh karena itu, Telkomsel tergerak untuk menghadirkan sebuah program edukasi yang dapat berperan sebagai fondasi dan teladan bagi masyarakat Indonesia tentang penggunaan internet secara positif.

Berangkat dari hal tersebut, Telkomsel menghadirkan program pembangunan karakter dan kualitas sumber daya digital native melalui kampanye #internetBAIK sejak tahun 2016. #internetBAIK merupakan sosialisasi dan edukasi cyber wellness mengenai pemanfaatan internet secara Bertanggung jawab, Aman, Kreatif, dan Inspiratif (BAIK). Program ini meliputi rangkaian aktivitas workshop yang ditujukan bagi segmen anak-anak dan remaja sebagai entry level pengguna internet, serta para orangtua dan guru yang berperan sebagai pengawas dan pendamping.

Penggunaan internet yang bertanggung jawab artinya memanfatkan internet secara tepat sesuai dengan norma dan etika. Aman berarti pengguna internet terlindungi dari segala potensi kejahatan dan dampak buruk dari internet. Inspiratif artinya mendorong pemanfaatan internet untuk hal-hal yang positif dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pengguna dan orang di sekitarnya. Sementara kreatif berarti menciptakan ekosistem digital yang produktif sebagai wadah pengembangan daya cipta dan kreasi yang bermanfaat secara luas bagi masyarakat.

Melalui #internetBAIK, Telkomsel berusaha untuk terus mendorong penggunaan layanan broadband yang bermanfaat di tengah-tengah masyarakat. Besar harapan kami pembekalan mengenai penggunaan internet secara BAIK dapat mendukung kewarganegaraan digital secara jangka panjang dan memberikan dampak sosial positif bagi perkembangan bangsa.

Jakarta, Juli 2017

Direktur Utama
PT. Telekomunikasi Selular

Ririek Adriansyah



by: Telkom Indonesia



Partner
Penyelenggara:



Berdiri sejak 1998 fokus dalam kegiatan konsultasi, pendampingan, training, seminar dan advokasi seputar isu keluarga dan pengasuhan anak



Sebuah aplikasi yang berguna dalam membuat handphone atau tablet aman digunakan oleh anak.

Startup yang mempunyai visi untuk memproteksi dunia digital anak, agar anak terhindar dari kecanduan gadget dan konten porno yang mungkin ada di dalamnya.



Pengagas awal gerakan digital literasi Internet Sehat. Konsisten menjalankannya sejak 2002, ICT Watch mendapatkan penghargaan WSIS 2016 Champion dari PBB karena aktif melibatkan multistakeholder untuk edukasi penggunaan Internet yang aman, nyaman dan bertanggungjawab. ICT Watch menyediakan panduan literasi digital untuk orangtua dan guru dengan lisensi bebas-pakai (creative common).

Keep
Playing
or
STOP

THINK
before
POSTING

SARING
before
SHARING

Wise
while
Online

Click
or
Close



Keep Playing or Stop

Dunia internet memang menyajikan banyak hal yang menyenangkan, salah satunya Game Online. Namun sayangnya masih banyak orang yang belum bisa menggunakan secara bijak. Akibatnya mereka menyalahgunakannya hingga menjadi kecanduan. Khususnya pada anak-anak dan remaja, game online yang dimainkan secara berlebihan justru dapat sangat merugikan. Perlu sebuah ketegasan dari orang tua dalam mengontrol kegemaran anak-anak mereka dalam memainkan permainan tersebut.

Orangtua perlu mendampingi dan mengajarkan anak untuk mampu membatasi diri dan menghentikan permainan antara lain ketika : game yang mereka mainkan ternyata tidak sesuai dengan usia mereka, mereka telah mencapai durasi waktu bermain yang disepakati, mereka menemukan konten game yang mengandung kekerasan yang tidak sesuai dengan usia mereka, pornografi dan judi. Di bawah ini daftar rating game yang dapat menjadi panduan orangtua dalam mendampingi anak-anak ketika bermain:

Sistem rating yang harus orangtua pahami di game



Early Childhood

Untuk usia 3 tahun dan diatasnya



Everyone

Untuk usia 6 tahun dan diatasnya



Everyone 10+

Untuk usia 10 tahun dan diatasnya



Teen

Untuk usia 13 tahun dan diatasnya



Mature

Untuk usia 17 tahun dan diatasnya



Adult Only

Untuk usia 18 tahun dan diatasnya



Rating Pending

Game yang rating nya masih dalam proses pengajuan ESRB



Konten pornografi begitu banyak bertaburan di internet, dalam bentuk tulisan, audio, gambar, foto maupun video.

Konten tersebut bisa saja terdapat di setiap aplikasi: media sosial, game, chat messanger, situs, dan sebagainya.

Dengan adanya internet, para produsen pornografi memang semakin mudah menyebarluaskan produknya dalam beragam bentuk.

Sekali orang melihat pornografi, **sulit untuk berhenti untuk melihatnya lagi dan lagi, dan akhirnya mengalami kecanduan.**

Randy Hyde, seorang psikolog terapis pornografi mengatakan bahwa sekali tombol ON itu menyala, tak mudah untuk dimatikan.

Proses Kecanduan Pornografi



Kecanduan pornografi dapat menyebabkan orang mengalami kerusakan otak di bagian otak **Pre Frontal Cortex** (letaknya di atas alis kanan). Tingkat kerusakannya setara dengan kerusakan otak pada orang yang mengalami kecelakaan mobil dengan kecepatan yang sangat tinggi (Dr. Donald Hilton Jr, ahli bedah otak dari University of Texas). Akibat kerusakan otak di bagian tersebut, seorang pecandu pornografi tidak dapat mengambil keputusan dengan tepat sesuai logika, aturan dan norma, dan ia beresiko kehilangan kontrol diri lalu melakukan adegan porno yang pernah dilihatnya. Contohnya banyak pelaku kejahatan seksual melakukan perbuatannya setelah menonton pornografi.

Think before Posting

Bagi para orangtua yang akan mengizinkan anaknya menggunakan media sosial, mulailah dengan mendiskusikan 3 hal di bawah ini :

1

Diskusikan Kebutuhannya. Ketika anak meminta gadget dan akses ke internet, perlu tuntas dibicarakan mengapa anak perlu memiliki gadget dan atau mendapatkan akses ke Internet. Orang tua tidak perlu khawatir dianggap gagap teknologi atau tidak "kekinian," karena justru di sinilah kesempatan mengajari anak bahwa nembeli atau memiliki sesuatu harus berdasarkan kebutuhan, bukan karena latah tau mengikuti tren. Harus dipastikan juga, bahwa teknologi yang dipakai, termasuk uaya yang harus (rutin) dibayarkan, sesuai dengan kebutuhan.

2

Diskusikan Tanggung Jawabnya. Sebelum anak mennggunakan untuk pertama kalinya gadget atau Internet yang disediakan orang tua, pastikan sudah ada kesepakatan mengenai aturan penggunaan dan konsekwensinya. Anak harus paham, bahwa orang tua berhak menanyakan untuk apa dan bagaimana teknologi tersebut digunakan. Orang tua juga berhak memeriksa isi ponsel anak. Tetapkan dan tegaskan konsekwensi kepada anak apabila gadget atau Internet terbukti disalahgunakan.

3

Diskusikan Risikonya. Baik orang tua maupun anak harus memahami tentang penyalahgunaan, resiko ataupun hal negatif yang dapat timbul dari penggunaan gadget atau Internet; sekaligus cara pencegahan dan bagaimana menghindarinya. Selalu ingatkan kepada anak untuk menceritakan kepada orang tua tentang hal yang membuatnya tidak nyaman saat menggunakan gadget atau Internet.

Ingatkan pula 10 Hal ini kepada Anak Berulangkali

- 1** Komunikasi tatap muka dengan orang lain tetap harus mendapat porsi yang lebih besar dibanding komunikasi melalui internet.
- 2** Bermain dan berinteraksi bersama teman-teman secara langsung lebih sehat dibanding main game di layar.
- 3** Konten yang sudah ia posting, apapun bentuknya (tulisan, foto, video, gambar) bisa tersebar di dunia maya tanpa terkontrol, dan memiliki konsekwensi bagi dirinya sendiri maupun orang lain.
- 4** Menghina orang lain akan berdampak hukum pada diri sendiri karena bisa saja orang yang dihina akan menuntut secara hukum (pencemaran nama baik, hate speech).
- 5** Mengakses dan menyebar materi pornografi akan terkena UU Pornografi.
- 6** Etika pergaulan di dunia nyata berlaku juga di dunia maya, termasuk menyapa dengan sopan.
- 7** Internet sama dengan dunia nyata: ada orang baik, dan ada juga orang jahat. Di internet, orang jahat makin mudah menyamar menjadi orang baik.
- 8** Segera putuskan obrolan dengan seseorang di internet, ketika anak merasa obrolan itu membuatnya tidak nyaman.
- 9** Sampaikan kepada ayah ibu lebih dahulu sebelum memenuhi permintaan orang melalui internet, misalnya diminta mengirim lokasi, data diri, kegiatan harian, apalagi foto diri.
- 10** Bertanggungjawab artinya melaksanakan komitmen untuk menggunakan internet sesuai tujuan, dan menjalani aturan yang telah dibuat dan disepakati.

Saring before Sharing

Ada beberapa hal yang perlu kita ajarkan kepada anak ketika ia menggunakan media sosial dan memposting sesuatu. Tidak semua hal pas dan pantas disebarluaskan kepada orang lain. Sebelum mengupdate status media sosial, latih anak untuk melakukan beberapa hal di bawah ini :

1. Cepat tapi Tak Tepat

Di media sosial maupun media online lainnya, orang seolah berlomba-lomba menyebarkan kabar, ingin dianggap paling dahulu atau paling cepat menyebarkan sesuatu. Demi mengejar kecepatan, mereka akhirnya mengabaikan ketepatan. Sudah merasa cepat mengupdate status, ternyata informasinya tidak tepat, bahkan salah. Ini sangat memalukan dan merusak reputasi. Jadi kalau belum yakin atas ketepatan informasi, pikirkan dulu berulang kali: merugikan diri sendiri kah? Merugikan orang lain kah? Apa dampaknya ya? Posting gak ya?

2. Hindari Copas atau Plagiat

Hampir sama dengan poin pertama, ini adalah soal kesoktahuan. Ada saja netizen yang menuliskan informasi dengan tujuan ingin dianggap tahu banyak hal. Padahal informasi yang ia baca dari sumber yang sama-sama dibaca oleh jutaan orang. Sebaiknya informasi publik yang kita sampaikan di media sosial, disebutkan juga sumber atau referensinya. Hal ini selain menghargai ilmu pengetahuan, juga mencegah cemoohan orang pada kita sebagai spesialis copas (copy/paste) atau plagiator.

3. Sampaikan ke Orangnya Saja

Jika punya masalah dengan seseorang, sebaiknya tidak diposting di media sosial. Bedakan mana ranah pribadi dan mana ranah publik. Sampaikan saja masalah langsung kepada orang yang tersebut, sebab mengumbarnya di media sosial bukannya menyelesaikan persoalan malah bisa menjadi boomerang jika yang bersangkutan mengadukan kita ke polisi dengan pasal 27 ayat 3 UU ITE.

4. Tahan Diri, Teliti Kembali

Jika mendapatkan sebaran informasi baik berupa teks, gambar, link berita, sebaiknya teliti kembali apa isinya. Tahan diri untuk menyebarkan informasi tersebut, sebab bisa jadi isinya adalah berita bohong yang dibuat oleh media online yang berprinsip asal cepat (walaupun tidak tepat dan tidak akurat), atau gambar HOAX.

5. Jadi Tidak Boleh Mengkritik ?

Jangan salah paham. Jadikan media sosial sebagai media untuk menyampaikan kabar yang benar dan kritik terhadap yang tidak baik. Lakukan kritik jika itu bermanfaat untuk kepentingan publik. Namun tetap sampaikan dengan bahasa yang baik dan tidak melanggar hukum dan norma sosial.



Wise while Online

Berikut tips aman ketika online yang harus diperhatikan:

1 Gunakan Password yang Unik dan Kuat

Pada saat membuat account, pilih password yang unik dan sulit ditebak. Gunakan password yang berbeda untuk masing-masing situs. Tujuannya agar jika satu account disusupi, account lain aman.

2 Cek URL Situs Sebelum Login

Aksi kejahatan phishing biasanya tampil dalam bentuk bujukan kepada korban untuk memberikan username dan password, setelah itu phisher (pelaku phishing) mengirimkan spam ke semua pengikut (follower) account media sosial kita. Seringkali phisher mencoba menipu korban dengan memberikan link yang mengarahkan korban ke halaman login palsu.

3 Manfaatkan fitur pelindung privasi

Sebenarnya fitur ini sudah tersedia baik di Facebook atau Twitter. Cuma kita sering mengabaikannya. Padahal fitur ini penting. Dengan fitur ini kita bisa memblokir orang yang menganggu kita, atau bisa juga dibatasi agar hanya orang tertentu saja yang bisa melihat profil dan postingan kita.

4 Update dan Sign Out

Rutinlah meng-update browser dan sistem operasi Anda dengan patch dan versi terbaru. Jika menggunakan komputer umum, seperti komputer di perpustakaan atau sekolah, pastikan selalu sign-out dari account media sosial setelah selesai.



Berikut adalah cara-cara pencegahan agar anak tidak kecanduan konten pornografi :

- 1 Jadilah teladan bagi anak: Jangan pernah mengakses, mengirim dan menyimpan konten pornografi di gadget Anda. Banyak anak terpapar pertama kali dari gadget orangtuanya
- 2 Sebelum memberikan gadget kepadanya, informasikan bahwa pornografi adalah konten buruk yang harus ia hindari. Jelaskan larangan untuk melihat pornografi sesuai dengan agama masing-masing, serta peraturan negara (UU Pornografi). Ceritakan tentang proses kecanduan dan kerusakan otak dan segala akibatnya.
- 3 Pasang filter di gadgetnya.
- 4 Ajak sekolah untuk bekerjasama memasang filter di komputer sekolah dan mengawasi aktivitas internet anak
- 5 Kembangkan komunikasi yang hangat dengan anak. Ulangi secara berkala pesan agar ia menghindari pornografi. Anak tidak cukup diberitahu sekali.
- 6 Ayah mengambil peran yang lebih besar dalam komunikasi soal pornografi. Riset membuktikan bahwa anak yang ayahnya berkomunikasi tentang pornografi lebih tercegah dari mengakses pornografi.
- 7 Latih anak untuk mampu menahan diri dan mengendalikan keinginannya melihat terus pornografi yang ia temukan secara tidak sengaja, dengan cara mengalihkan pandangannya dan segera menutup laman tersebut, atau mematikan gadgetnya jika gambar tersebut tidak bisa ditutup. Ajarkan juga mereka untuk meminta bantuan orangtua jika gadget mereka tetap memunculkan iklan-iklan berisi pornografi.
- 8 Ajarkan dia cara menolak tawaran temannya untuk melihat pornografi. Ajari juga cara menjawab ledekan teman-temannya ketika dia menolak. Mereka akan senang dan lega mendapat bekal tersebut dari orangtua.

Daftar Isi

01	Hal. 18	08	Hal. 38
DUNIA MAYA VS DUNIA NYATA		PEDOMAN REMAJA GAUL DI INTERNET	
02	Hal. 21	09	Hal. 40
GADGET, APLIKASI, KONTEN		PLUS MINUS MEDIA SOSIAL BAGI ANAK & REMAJA	
03	Hal. 23	10	Hal. 42
GREAT DIGITAL CITIZEN		5 ATURAN DASAR BERGAUL DI MEDIA SOSIAL	
04	Hal. 26	11	Hal. 44
ACUAN ETIKA ONLINE DI INDONESIA		GAME DI INTERNET	
05	Hal. 28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kok Bisa Anak Kecanduan Game ? 2. Kekerasan di Games 3. Judi di Games 4. Gejala dan Dampak Kecanduan Games 5. Tips Menghindari Anak dari Kecanduan Games 6. Mengatasi Jika Sudah Terlanjur Kecanduan Games 7. Kategori Beberapa Jenis Game dan Level Adiksinya 8. Simbol-Simbol Harus Diketahui Orang Tua Pada Game 	
06	Hal. 34	12	Hal. 58
10 GELAGAT YANG PERLU DICERMATI ORANG TUA SAAT ANAK BERINTERNET		PORNOGRAFI DI INTERNET	
07	Hal. 37	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pornografi di Internet Bersifat 4A 2. Dampak Melihat Pornografi 3. Tips Tidak Sengaja Melihat Pornografi di Internet 4. Tips Jika Sudah Kecanduan Pornografi 	
MENJAGA PRIVASI ANAK			

13**Hal. 66****BULLY DI INTERNET**

1. Contoh Bully di Internet
2. Mengapa Orang Suka Mem-bully?
3. Apa Yang Harus Dilakukan Ketika Di-Bully di Internet?

14**Hal. 74****POSTING GAK YA ?**

Penyebutan nama aplikasi, web, yang terdapat dalam buku ini tidak dalam cakupan kerjasama, semuanya dimanfaatkan hanya untuk edukasi semata.



Dunia Maya Vs Dunia Nyata

Bayangkan saat Anda membaca tulisan ini, ada milyaran komputer, smartphone, dan tablet di seluruh dunia yang terhubung melalui Internet. Orang-orang yang terlibat saling mengenal atau tidak, sama-sama terlibat pada informasi yang sama, mengomentari pesan yang sama, menggunakan aplikasi yang sama, bermain game yang sama, pada saat bersamaan.

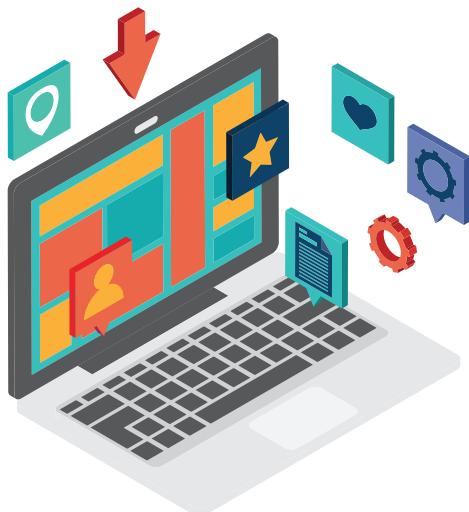
Betapa sibuknya jaringan internet (dan orang yang menggunakannya), terlihat dari pantauan <http://www.internetlivestats.com> 13 April 2016 siang, tentang jumlah pesan yang dikirim dalam 1 detik melalui berbagai aplikasi di internet:



Internet bukan cuma mengubah cara orang berinteraksi. Internet membuat orang kini punya 2 dunia: dunia nyata dan dunia maya.

Ketika orang duduk tenang di depan layar smartphone atau laptopnya, pikirannya dan perasaannya bergemuruh mengolah pesan dan berinteraksi di dunia maya. Teman yang duduk di bangku sebelah bisa saja tidak diperhatikan.

Sebagian terkadang tanpa sadar tenggelam di dunia maya. Bagi mereka, dunia maya adalah kenyataan. Mereka tidak bisa membedakan keduanya. Seorang anak balita yang sudah diberikan tablet sejak usia 1 tahun mengamuk luar biasa ketika dia mencoba menggerakkan gambar yang ada di tembok dan gambar tersebut tidak bergerak. Seorang anak muda tenang saja menabrakkan diri ke truk yang lewat di depannya karena menganggap nyawanya bisa diisi ulangi. Dia pecandu game. Seorang gadis belia jatuh cinta pada teman facebooknya yang muda dan ganteng, dan mau diajak kabur meninggalkan rumah. Ternyata teman facebooknya itu memalsukan jati dirinya.



*Bak pisau atau gunting di rumah kita, internet bermata dua.
Manfaatnya tak terbantahkan.
Namun jika kita tenggelam di dalamnya, lalu bertemu hal buruk dan kita tidak punya bekal cukup untuk menghadapinya, akibatnya tak tertanggungkan.*





**Manfaatkan internet
secara baik :
bertanggung jawab,
aman, inspiratif dan
kreatif, dan ajarkan
anak dan remaja
kita untuk menjadi
pengguna yang baik.**



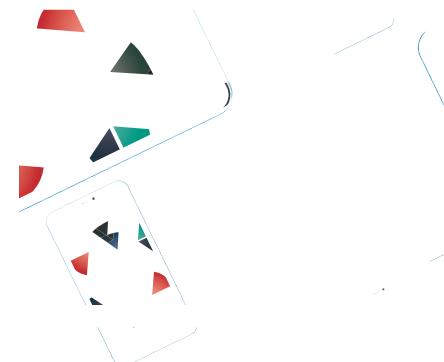


GADGET, APLIKASI, KONTEN.

Gadget

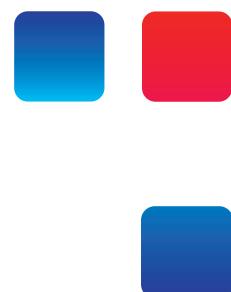
Menurut Ryan Allis di startpguide.com, internet merupakan The 40 greatest Innovations of All Time nomor 36, sementara inovasi nomor 39 adalah smartphone. Terima kasih kepada para penemu yang memudahkan hidup kita. Internet yang awalnya dikembangkan oleh Departemen Pertahanan Amerika Serikat, kini bisa dinikmati oleh milyaran umat manusia untuk kegiatan sehari-hari. Para penemu gadget, termasuk smartphone, tablet, laptop, bekerja terus tak henti-hentinya menciptakan bentuk dan fungsi yang makin memudahkan kita berinteraksi, mengakses informasi, berbelanja, mendapatkan hiburan, dan lain sebagainya.

Sulit membayangkan hari ini kita hidup, bekerja, bermain, menunggu kereta atau bus, duduk di café menunggu orang, tanpa smartphone, tablet atau laptop di tangan.



Aplikasi

Untuk menjelajahi dunia lewat internet, kita memerlukan aplikasi. Aplikasi merupakan kunci untuk masuk ke tempat-tempat Anda melakukan apapun. Mau ngobrol, Anda perlu aplikasi instant messenger. Mau main, Anda perlu punya aplikasi game online. Mau belanja, mau lihat peta, mau video call, mau bergaul dengan teman lama atau teman baru, Anda perlu aplikasi yang sesuai. Menurut laporan AppFigures, hingga akhir tahun 2014 jumlah aplikasi yang ada di Play Store mencapai 1,4 juta lebih, dan di Apple Store mencapai 1,2 juta lebih. Tentu saja di tahun 2016 ini jumlahnya terus bertambah, begitu pula jenisnya.



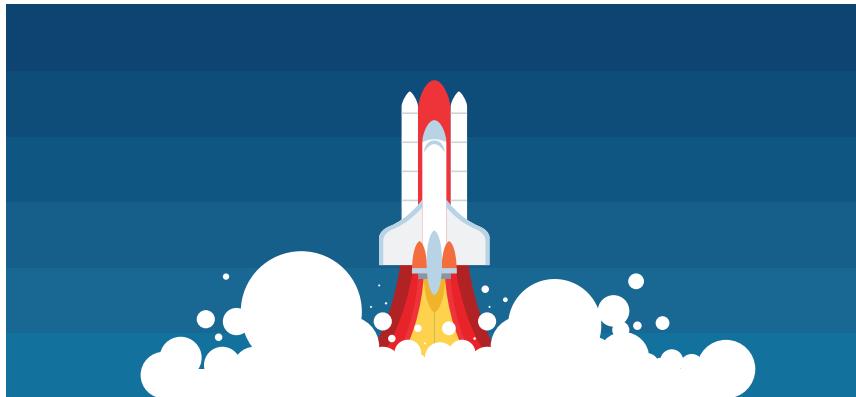
Konten

Di halaman terdahulu Anda sudah melihat berapa banyak pesan yang berseliweran di internet setiap harinya. Pesan-pesan itu merupakan sebagian dari konten yang terdapat di internet. Masih banyak lagi konten yang orang letakkan dan pertukarkan melalui masing-masing aplikasi. Ada konten berupa teks, gambar grafis, foto, audio, atau video. Jika di media terdahulu seperti koran, majalah, radio dan televisi orang lebih banyak menjadi penikmat, kini setiap orang bisa menjadi penikmat sekaligus pencipta konten.

Gabungan gadget, aplikasi dan konten plus sambungan ke internet dapat membuat seseorang yang memiliki ibarat menggenggam dunia dengan mudah dan murah. Biaya per hari tak lebih dari harga semangkok mie ayam.

Namun, untuk memanfaatkan ketiganya dengan BAIK, bukan sekedar butuh uang dan pengetahuan serta ketrampilan teknis menggunakannya. Seperti halnya dunia nyata, dunia maya pun memiliki aturan untuk dijalani. Ketika berinternet, seseorang perlu memiliki tujuan yang jelas

untuk apa ia memanfaatkannya, ia perlu juga memahami etika tentang tata cara penggunaan yang tidak merugikan orang lain, dan juga memahami trik-trik untuk menjaga diri agar tetap aman. Seperti juga di dunia nyata, jika ia tidak memiliki bekal tersebut, ia akan beresiko tersandung masalah.





Great Digital Citizen

Jika disaat ini anda sedang memegang smartphone, kemungkinan besar Anda merupakan 1 di antara 88,1 juta orang Indonesia yang menggunakan internet (data APJII, 2015)). Anda mungkin juga salah satu dari 1,59 Miliar pengguna facebook, atau 1 di antara 300 juta orang yang aktif di instagram (sumber: facebook conference, April 2016). Jika demikian, Anda merupakan salah satu digital citizen atau warga negara dunia digital.

Setiap warga negara digital biasanya melakukan 2 kegiatan dalam waktu berurutan: menjadi konsumen atau penikmat konten, dan menjadi produsen konten. Ketika kita membaca kiriman pesan di media sosial dari teman kita, kita menjadi penikmat. Sesaat kemudian ketika kita memberi komentar, maka kita sudah menjadi produsen konten. Sudahkan Anda menjadi warga negara digital yang baik?

B

Bertanggung
Jawab

A

Aman

I

Inspiratif

K

Kreatif



Daftar perilaku berikut bisa menjadi alat bantu menilai diri anda sendiri.

10 Perilaku Bertanggung Jawab

1

Mengenali dan memilah hal baik dan hal buruk yang terdapat di dalam aplikasi dan konten internet.

2

Mempelajari dan memahami dampak penggunaan internet yang tidak baik.

3

Mempelajari dan memahami peraturan, norma dan etika yang berlaku di dunia digital. Mempelajari dan memahami peraturan, norma dan etika yang berlaku di dunia digital.

4

Menyusun aturan untuk diri sendiri, keluarga dan-

orang-orang yang berada di bawah kepemimpinan dan pengawasan Anda (di rumah, di kantor, di organisasi, dsb) tentang pemanfaatan gadget, internet, aplikasi dan konten agar sesuai dengan tujuan.

5

Manfaatkan internet, aplikasi dan konten secara tepat, sesuai dengan peraturan, norma dan etika.

6

Manfaatkan waktu lebih banyak untuk berinteraksi dengan keluarga, teman, kerabat dan kolega dengan cara bertemu langsung dibandingkan dengan hanya bersosialisasi di internet.

7

Menghindari pelanggaran terhadap peraturan, norma dan etika yang dapat membawa konsekwensi bagi diri sendiri maupun orang lain.

8

Menghindari penyalahgunaan internet untuk kegiatan seperti hacking, bullying dan lain-lain.

9

Mencegah diri untuk memasang dan menyebarkan informasi atau berita yang tidak benar atau belum teruji kebenarannya.

10

Mencegah diri untuk melanggar privasi orang lain dan hak-hak lainnya, termasuk secara ilegal mengunduh hak cipta media.

10 Perilaku Aman

1

Mengamankan hardware yang digunakan: memasang password, firewall, antivirus, tidak menggunakan software bajakan.

2

Melakukan self-filtering di keluarga, di sekolah dan di kantor.

3

Mencegah diri dari kecanduan Internet dan aktivitas online lainnya (game, konten pornografi, judi, dsb) karena kecanduan konten internet yang buruk dapat menyebabkan impulsif dan kerusakan otak.

4

Mencegah diri dari kerusakan anggota tubuh akibat penggunaan gadget yang keliru dan tak membatasi waktu, antara lain kerusakan pada mata, kekakuan pada jari-jari dan kerusakan otot pergelangan tangan.

5

Waspada terhadap perilaku orang asing yang hanya ditemui di internet.

6

Kritis terhadap informasi yang beredar di dunia maya (selalu konfirmasi).

7

Waspada terhadap berbagai bentuk bahaya yang dapat ditemui di internet.

8

Berani mengkomunikasikan dan mengadu kepada yang berwajib jika terjadi penyalahgunaan internet, baik berkenaan dengan diri sendiri maupun melibatkan orang lain.

9

Menahan diri untuk mengumbar keadaan di dunia nyata ke dalam dunia maya (lokasi, perasaan, rencana pribadi).

10

Mencegah diri untuk mengunduh dan mengunggah konten yang melanggar peraturan, antara lain konten pornografi.

5 Perilaku Inspiratif

1

- Menyadari dan mengembangkan sikap bahwa akses internet yang dimiliki digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup diri pribadi dan orang-orang di sekitar.

2 - 3

- Memanfaatkan internet untuk hal-hal positif.

- Menjalin interaksi dengan komunitas atau individu yang inspiratif sesuai minatnya.

4 - 5

- Menambah pengetahuan tentang kisah sukses orang-orang yang memanfaatkan internet dengan baik.

- Berbagi informasi kepada orang lain untuk memanfaatkan internet untuk hal-hal positif dan kisah sukses orang yang memanfaatkan internet dengan baik.

5 Perilaku Kreatif

2 - 3

4 - 5

1

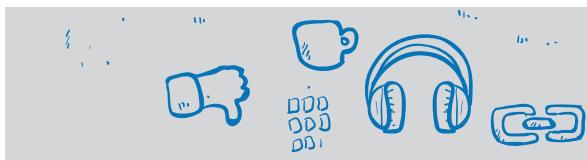
- Menaruh konten yang bermanfaat dan tidak membahayakan, sopan santun, tidak menjelekkan orang, bully, berkata tidak sebenarnya

Membuat konten positif yang memiliki nilai manfaat bagi orang lain melalui kegiatan online mereka.

■ Memanfaatkan internet dan aplikasi untuk melakukan hal yang produktif dan menghasilkan (berjualan, belajar, bertukar karya).

Mencari informasi dan berpartisipasi dalam lomba dan inkubator bisnis digital.

Menciptakan ekosistem digital yang produktif sebagai wadah dan pengembangan daya cipta dan kreasi.



Acuan Etika Online Di Indonesia

Menulis di media online seperti di blog, portal berita, forum, maupun media sosial hendaknya memperhatikan etika.

Berbeda dengan wartawan yang memiliki kode etik jurnalistik yang mengikat mereka secara profesi, netizen atau dalam konteks lain disebut jurnalis warga (citizen journalist) tak memiliki kode etik namun ada acuan etika yang pernah disepakati bersama.

Pada 16 September 2011, sejumlah perwakilan komunitas blogger dari berbagai daerah berkumpul pada Focus Group Discussion (FGD) yang digelar ICT Watch di Hotel Harris, Tebet – Jakarta. Setidaknya ada 65 orang yang hadir, 50

di antaranya perwakilan dari komunitas blogger dan masyarakat sipil (civil society), sedangkan selebihnya dari pihak asosiasi dan bisnis. Dari diskusi tersebut disepakatilah sebuah Acuan Etika Online Indonesia yang disebut dengan "Dokumen Tebet". Berikut adalah Acuan lengkapnya:

ACUAN ETIKA ONLINE INDONESIA

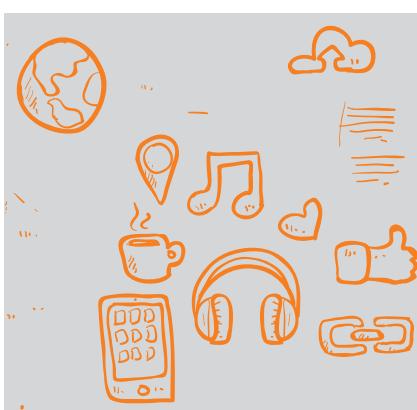
Bahwa kegiatan penggunaan internet dapat membantu mencari, mendapatkan, mengelola dan mendistribusikan banyak informasi yang positif dan bermanfaat bagi individu maupun masyarakat luas. Bahwa kegiatan penggunaan Internet ternyata membuka peluang bagi diri sendiri terkena dampak negatif ataupun menghadapi perkara dari pihak lain yang dirugikan atau merasa dirugikan.

Untuk itu pula maka kami secara bersama telah merumuskan acuan etika online (menggunakan internet) yang bersifat konsep umum, tidak mengikat, bebas diadopsi siapapun dan diadaptasi sesuai kebutuhan masing-masing, yang berbunyi:

Siapapun tanpa terkecuali, ketika online (menggunakan internet), harus menjunjung tinggi dan menghormati:

Bahwa dampak negatif ataupun perkara yang timbul akibat penggunaan Internet, dalam batas-batas tertentu dapat diselesaikan secara musyawarah, namun seseorang tetap dapat terkena konsekuensi hukum secara perdata dan/atau pidana. Untuk itu maka kami, atas nama perwakilan organisasi/komunitas berjejaring (network society) dari berbagai kota di Indonesia bersepakat menyerukan kepada seluruh masyarakat luas pada umumnya dan pengguna Internet pada khususnya, agar bijak dalam penggunaan Internet.

- ❶ *Nilai Kemanusiaan*
- ❷ *Kebebasan Berekspresi*
- ❸ *Perbedaan Dan Keragaman*
- ❹ *Keterbukaan Dan Kejujuran*
- ❺ *Hak Individu Atau Lembaga*
- ❻ *Hasil Karya Pihak Lain*
- ❼ *Norma Masyarakat*
- ❽ *Tanggung-Jawab*





Anak Mulai Menggunakan Internet

Banyak orangtua menyadari bahwa sebenarnya internet tidak sepenuhnya baik dan aman bagi anak-anak. Ada hal-hal buruk yang tidak pantas dilihat anak.

Anak yang lahir sesudah tahun 1995 sudah mengenal gadget sejak duduk di bangku SD dan sebagain sudah mulai terbiasa menggunakan internet. Mereka biasa disebut ‘digital native’. Namun demikian, banyak orang tua merasa serba salah dalam menyikapi pemberian gadget dan akses internet untuk anak. Di sisi lain, cukup banyak alasan orangtua untuk memberikan akses internet bagi anak-anaknya, antara lain “untuk memudahkan komunikasi”, “untuk mengerjakan tugas sekolah”, “agar dia tenang main di rumah”, “masa’ mau kembali ke zaman batu?”, dan berbagai alasan lainnya.

Sebelum orang tua memberikan akses internet untuk anaknya, ada 5 tantangan yang patut dipertimbangkan, yaitu:

Kemudahan Akses Internet
Anak-anak makin mudah untuk memasuki internet, apalagi dengan maraknya smartphone yang makin mudah digunakan.

Anak Zaman Sekarang Tahu Banyak Daripada Orang Tua
Semakin dini mulai diperkenalkan dengan gadget dan internet, semakin cepat ia menguasai teknis berselancar di internet, melebihi para orang tua.

Dunia User-Generated Content
Internet merupakan tempat untuk siapapun bisa menciptakan dan menaruh konten ciptaannya. Di sisi lain anak-anak pandai menyerap dan meniru.

Bebas Online Tanpa Aturan
Sebagian besar anak-anak bisa bebas berselancar di dunia maya dan melakukan aktivitas online karena orang tua tidak menerapkan aturan berinternet. Akibatnya anak-anak akan leluasa mengunjungi situs, berkutat

Bagaimana sebaiknya orangtua menyikapi tantangan-tantangan ini ?

dengan jejaring sosial, chatting via layanan instant messaging dan lain-lain tanpa pengawasan , sehingga akhirnya mereka bisa menciptakan beragam konten sendiri, mampu menaruh dan menerima foto, stream video, serta menulis dan membaca hal-hal yang bisa dilihat siapapun yang sedang online. Bahayanya, mereka pun bisa menerima informasi tanpa editan dan saringan.

Anak Inginkan Kebebasan.

Menjelang remaja, anak sudah belajar untuk memiliki privasi, termasuk dalam penggunaan internet. Mereka tidak mau orang lain tahu tentang apa yang mereka lakukan di internet. Kadangkala orang tua dan anak bersitegang karena merasa punya hak untuk mengetahui apa yang dilakukan anak, di sisi lain anak memperjuangkan privasinya.

1. Memberikan akses internet kepada anak perlu dibarengi dengan membuat mereka melek digital, yakni kemampuan untuk menggunakan, menemukan, mengevaluasi, memanfaatkan, membuat serta mengkomunikasikan informasi yang ada di Internet dengan kecakapan kognitif maupun teknis yang memadai, bukan cuma bisa menggunakan gadgetnya untuk berselancar di internet.
2. Ketika orangtua merasa khawatir akan perilaku anaknya dalam berinternet, sampaikan dengan cara yang baik, dan diskusikan solusinya bersama anak.
3. Ketika menghadapi anak yang lebih tahu daripada orangtuanya, orang tua diimbau untuk sering-sering menambah wawasan agar tidak 'dilangkahai' oleh anak-anak mereka sendiri.
4. Bimbinglah anak-anak untuk mampu berpikir kritis akan apa yang mereka posting, baca dan lihat di internet.
5. Bagaimanapun, berinternet perlu aturan. Susunlah dan ajak anak bersepakat tentang aturan berinternet di rumah. Aturan bukan hanya untuk anak, tapi untuk seluruh keluarga termasuk ayah dan ibu.



① 3 Hal Yang Perlu Didiskusikan Antara Orangtua Dengan Anak Tentang Gadget dan Internet

Penggunaan Internet oleh anak membutuhkan tanggung jawab kedua belah pihak, baik orang tua maupun anak tersebut. Ada tiga hal yang perlu didiskusikan antara orang tua dan anak.



Diskusikan Kebutuhannya.

Ketika anak meminta gadget dan akses ke internet, perlu tuntas dibicarakan mengapa anak perlu memiliki gadget dan atau mendapatkan akses ke Internet. Orangtua tidak perlu khawatir dianggap gagap teknologi atau tidak “kekinian,” karena justru di sinilah kesempatan mengajari anak bahwa membeli atau memiliki sesuatu harus berdasarkan kebutuhan, bukan karena latah atau mengikuti tren. Harus dipastikan juga, bahwa teknologi yang dipakai, termasuk biaya yang harus (rutin) dibayarkan, sesuai dengan kebutuhan.



Diskusikan Tanggung Jawabnya.

Sebelum anak menggunakan untuk pertama kalinya gadget atau Internet yang disediakan orangtua, pastikan sudah ada kesepakatan mengenai aturan penggunaan dan konsekwensinya. Anak harus paham, bahwa orang tua berhak menanyakan untuk apa dan bagaimana teknologi tersebut digunakan. Orang tua juga berhak memeriksa isi ponsel anak. Tetapkan dan tegaskan konsekwensi kepada anak apabila gadget atau Internet terbukti disalahgunakan.



Diskusikan Risikonya.

Baik orangtua maupun anak harus memahami tentang penyalahgunaan, resiko ataupun hal negatif yang dapat timbul dari penggunaan gadget atau Internet; sekaligus cara pencegahan dan bagaimana menghindarinya. Selalu ingatkan kepada anak untuk menceritakan kepada orangtua tentang hal yang membuatnya tidak nyaman saat menggunakan gadget atau Internet.



10 Hal Yang Perlu Orangtua Ingatkan Kepada Anak Berulangkali



Komunikasi tatap muka dengan orang lain tetap harus mendapat porsi yang lebih besar dibanding waktu di internet.



Bermain bersama teman-teman secara langsung lebih sehat dibanding main game di layar.



Konten yang sudah ia posting, apapun bentuknya (tulisan, foto, video, gambar) bisa tersebar di dunia maya tanpa terkontrol, dan memiliki konsekwensi bagi dirinya sendiri maupun orang lain .



Menghina orang lain akan berdampak hukum pada diri sendiri karena bisa saja yang org dihina akan menuntut secara hukum (pencemaran nama baik, hate speech).



Mengakses dan menyebarkan materi pornografi akan terkena UU Pornografi.



Etika pergaulan di dunia nyata berlaku juga di dunia maya, termasuk menyapa dengan sopan.



Internet sama dengan dunia nyata: ada orang baik, dan ada juga orang jahat. Di internet, orang jahat makin mudah menyamar menjadi orang baik.



Segera putuskan obrolan dengan seseorang di internet, ketika anak merasa obrolan itu membuatnya tidak nyaman.



Sampaikan kepada ayah ibu lebih dahulu sebelum memenuhi permintaan orang melalui internet, misalnya diminta mengirim lokasi, data diri, kegiatan harian, apalagi foto diri.

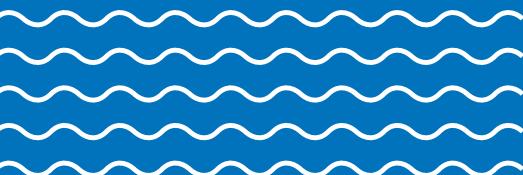


Bertanggungjawab artinya melaksanakan komitmen untuk menggunakan internet sesuai tujuan, dan menjalani aturan yang telah dibuat dan disepakati.



"Teknologi adalah penunjang masa depan dan dibuat untuk membantu memecahkan masalah setiap orang, tetapi pengasuhan orang tua tetap tidak dapat dipindah tangankan terhadap canggihnya teknologi."

— Mumu





*Internet merupakan tempat
untuk siapapun bisa menciptakan
dan menaruh konten ciptaannya.*

*Banyak orangtua menyadari
bahwa sebenarnya internet tidak
sepenuhnya baik dan aman bagi
anak-anak.*



10 Gelagat yang Perlu Dicermati Orang Tua Saat Anak Berinternet

Anak-anak adalah kelompok yang paling rentan untuk jadi korban kejahatan dunia maya. Walaupun sudah ada aturan yang disepakati, karena keingintahuan yang tinggi, anak mencoba mencari celah dan melanggar aturan yang telah dibuat.

Ibarat belantara, internet dapat menyesatkan penggunanya jika tidak punya cukup pedoman dalam menjelajahinya. Anak-anak adalah kelompok yang paling rentan untuk jadi korban kejahatan dunia maya. Walaupun sudah ada aturan yang disepakati, karena keingintahuan yang tinggi, anak mencoba mencari celah dan melanggar aturan yang telah dibuat. Sebelum anak Anda melakukan pelanggaran lebih jauh, kenali sejak awal gelagat anak yang mencurigakan, karena biasanya merupakan indikasi bahwa anak telah melanggar aturan berinternet.

10 Gelagat yang Perlu Kita Cermati

1

Menerima Sejumlah Pesan yang Tidak Biasa. Penjaring informasi biasanya mengirim pesan yang isinya mengiming-imingi anak dengan berbagai hadiah yang disukai anak, antara lain lagu-lagu MP3 gratis atau piranti game. Ini bisa menjadi

pertanda bahwa anak telah memberikan informasi pribadinya.. Peringatkan mereka bahaya yang mungkin timbul jika mereka mengobral informasi pribadi secara sembarangan. Ingatkan mereka untuk tidak memberikan informasi pribadi seperti alamat email, nomor-

telepon, dan alamat rumah kepada orang yang tak dikenal.

2

Menutup Layar Monitor dan Window Dengan Cepat. Refleks anak-anak biasanya akan sangat cepat saat dia ketahuan melanggar aturan. Anak yang tiba-tiba menutup layar monitornya patut diselidiki lebih lanjut. Cari tahu alasan mereka melakukan itu. Mungkin sudah saatnya untuk memasang aplikasi parental control, sehingga orang tua bisa memonitor aktivitas anak saat berinternet dan segera memperingatkan mereka jika mulai mencoba mengakses situs-situs yang yang berbahaya buat mereka.

3

Mengakses Internet Saat Larut Malam. Kadangkala anak-anak yang sendirian dan kesepian di rumah, mudah tergoda untuk masuk ke media sosial dan aplikasi chatting. Segeralah cari tahu siapa saja teman mereka dan kelompok chatting apa saja yang sering dikunjungi. Jika dirasa perlu, pasanglah aplikasi parental control sehingga anak-anak kita aman dari ancaman predator dunia maya yang selalu bergantangan mencari mangsa.

4

Mengubah password dan tidak mau memberitahukan kepada orang tua. Orang tua sebaiknya selalu mengetahui dan menyimpan password anak-anak mereka. Jika mereka mulai merahasiakannya, segera cari tahu password mereka yang baru. Beberapa aplikasi parental control akan sangat membantu jika mereka mulai mencoba untuk mengubah password.

5

Menggunakan Komputer Selain di Rumah. Komputer-komputer di tempat umum, seperti perpustakaan ataupun warung internet biasanya memberikan akses internet yang tak terbatas, dan fasilitas ini biasanya tidak tersedia di rumah. Berhati-hatilah jika anak-anak menggunakan fasilitas ini. Jika memungkinkan, dampingilah mereka.

6

Mulai Memisahkan Diri Dari Keluarga atau Teman-Temannya. Pelaku kejahatan seksual banyak beredar di media sosial. Biasanya mereka berusaha mendekatkan korban pada mereka, dan menjauhkannya dari keluarga dan teman-teman. Anak-anak kita pun bisa menjadi korban kejahatan seksual, baik yang dilakukan secara fisik maupun verbal. Cermati jika anak Anda mulai terasa menjauhi keluarga dan teman-temannya.



7

Anda menemukan foto-foto asing di komputer. Secara acak cobalah cari file-file gambar/foto dan video pada komputer anak, seperti file .jpg, .tiff, .gif, .bmp, .mp4, .mov, .mpg, dan lain-lain. Mintalah anak untuk memberikan informasi mengenai foto-foto tersebut, dan catat informasinya.

9

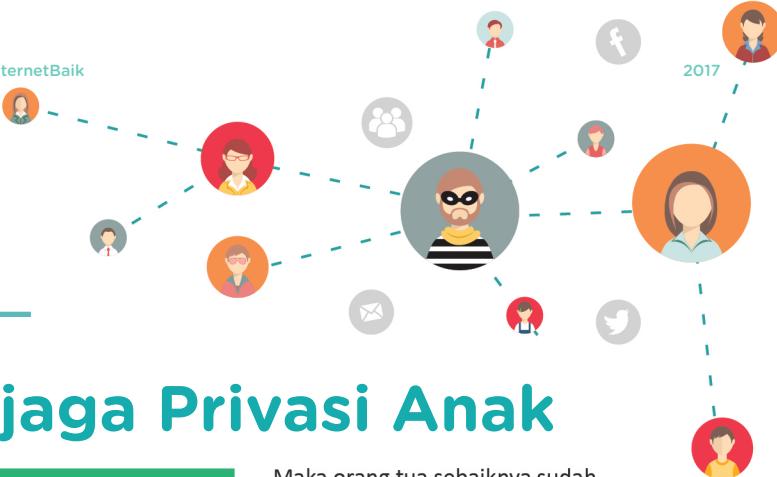
Menerima kiriman surat, hadiah atau paket dari orang yang tak dikenal. Pelaku kejahatan kadang melakukan modus kejahatannya dengan mengirimkan foto atau hadiah kepada calon korban. Jika Anda menjumpai kejadian seperti ini, berhati-hatilah dan segeralah ambilah tindakan untuk mencegah hal yang lebih buruk terjadi.

8

Menerima telpon dari nomor yang tak dikenal. Banyak pelaku kejahatan biasanya memilih menggunakan telepon untuk berkomunikasi dengan calon korban. Melalui chat, mereka juga meminta calon korbannya untuk menelpon, sehingga mereka memperoleh nomor telpon si calon korban. Dengan ID tersebut pelaku bisa memperoleh identitas dan alamat calon korbannya, sehingga memudahkan mereka dalam beraksi.

10

Anda menemukan file atau gambar tak senonoh di komputer. Hal ini juga merupakan pertanda yang harus segera anda sikapi. Segeralah cari sumber file tersebut. Jika file tersebut berasal dari situs-situs internet segeralah blokir alamat-alamat tersebut. Jika berasal dari orang lain, tidak ada salahnya untuk segera menghubungi pihak berwajib.



Menjaga Privasi Anak

“
Banyak orang tua
merasa bangga,
anaknya sudah mampu
berinternet-ria, tanpa
sadar ada banyak
ancaman mengintai.
”

Usia anak-anak adalah usia serba mau tahu. Terlebih lagi jika sudah kenal dengan internet, sudah pasti sulit menahan keingintahuan mereka. Banyak orang tua merasa bangga, anaknya sudah mampu berinternet-ria, bahkan si anak diberi kebebasan penuh untuk berselancar di dunia maya. Tanpa kita sadari, ada banyak ancaman mengintai. Ada yang namanya predator dunia maya, yang sengaja mengincar pengguna internet pemula. Mereka senang memperdaya anak-anak yang masih polos, untuk memberikan data penting tentang orang tuanya. Ada lagi ancaman cyberbully, pelecehan terhadap anak dan remaja melalui internet. Yang tidak kalah bahaya adalah para scammer yang memanipulasi informasi penting tentang anak.

Maka orang tua sebaiknya sudah mulai memberi pemahaman tentang menjaga privasi online kepada anak-anak. Bagaimana caranya? Berikut ada 7 langkah yang bisa dilakukan orang tua:

1

Ajarkan anak mengatur setting privasi di media sosial yang ia ikuti, misalnya Facebook, Twitter, Instagram, Path, dan lain-lain. Beri pengertian mengapa itu harus dilakukan, yaitu mencegah agar data mereka tidak bisa diakses oleh sembarang orang.

2

Awasi foto dan video yang diunggah anak Anda. Walau sudah diberitahu bahwa mereka tidak boleh mengunggah foto dalam pose terbuka atau video yang terlalu pribadi, kadang anak lupa atau sengaja melanggar. Maka tetap awasi mereka, dan segera tegur jika masih melakukan hal yang sudah dilarang. Beri tahu apa akibatnya jika masih mengunggah foto yang terlalu pribadi.

3

Ingatkan anak-anak untuk tidak memposting email dan nomor telepon di media sosial, apalagi yang masih ber-setting publik.

4

Katakan bahwa password hanya boleh dibagikan ke orang tua saja, bukan ke teman, atau orang lain.

5

Minta anak agar tidak membalas email yang meminta informasi pribadi, dan langsung menghapus-

8

email yang berasal dari pengirim tak dikenal.

6

Ajari anak untuk membuat nama user email yang tidak langsung bisa ditebak, misalnya yang mengandung nama lengkap, tanggal lahir, bahkan alamat. Buatlah username yang tidak dapat dikenali apakah pemiliknya lelaki atau perempuan.

7

Ingatkan anak agar untuk segera melapor pada Anda atau guru jika ada yang berbuat tidak menyenangkan atau membuatnya merasa terancam di dunia maya.

Pedoman Remaja Gaul di Internet

“
Hari gini nggak ngetwit?
Nggak punya Facebook?
Nggak Nge-Path? Nggak
Instagaman? Nggak
nampang di youtube? Duh,
nggak eksis banget deh!
”



Ada idiom menyebutkan bahwa saat ini adalah eranya generasi menunduk. Lho, kok menunduk? Sebab di mana pun, kapan pun, semuanya asyik menunduk dengan gadget kesayangan dan aktivitasnya masing-masing, tenggelam dalam situs gaul semacam Instagram atau Path.

Apa benar media sosial sudah sedemikian membuat para remaja ketagihan? Kalau sudah piaui sekali bermedia sosial, apakah bisa jadi jaminan bahwa remaja lebih melek teknologi dibanding yang lebih tua? Ini tidak sepenuhnya benar. Remaja memang lebih banyak menghabiskan waktu di situs-situs gaul, chatting, main game online, atau browsing, tapi belum tentu mereka paham tentang semua fitur yang ada.

Meskipun mereka aktif berjejaring sosial, banyak remaja yang tidak begitu paham tentang masalah privasi dan ancaman yang mereka hadapi di dunia maya. Jangankan menyeting privasi, mereka justru membiarkan profil mereka dilihat orang lain selain teman. Foto-foto dan data pribadi dipajang dengan lengkapnya. Kalau kita lihat di media-media, makin banyak bermunculan kasus cyberbully yang membuat remaja merasa malu hingga stres. Dibully di dunia nyata saja sudah bikin stres, apalagi kalau dibully di internet. Ada pula kasus-kasus remaja yang diculik oleh teman Facebooknya, atau ditipu. Niatnya berteman, malah jadi korban kejahatan ‘teman’ jejaring sosialnya.

Jadi, bagaimana sebaiknya ? Tenang. Baca terus buku ini, akan ada beberapa tips yang bisa diterapkan agar remaja kita aman bergaul di dunia maya.





Plus Minus Media Sosial Bagi Anak & Remaja

Efek Positif Jejaring Sosial

1

Remaja dapat belajar mengembangkan keterampilan teknis dan sosial yang sangat dibutuhkan di era digital seperti sekarang ini. Mereka akan belajar bagaimana cara beradaptasi, bersosialisasi dengan publik dan mengelola jaringan pertemanan.

3

Remaja akan termotivasi untuk belajar mengembangkan diri melalui teman-teman yang mereka jumpai secara online, karena di sini mereka berinteraksi dan menerima umpan balik satu sama lain.

2

Remaja dapat memperluas jaringan pertemanan. Berkat situs jejaring sosial, remaja menjadi lebih mudah berteman dengan orang lain di seluruh dunia, meski sebagian besar di antaranya tidak pernah mereka temui secara langsung.

4

Situs jejaring sosial membuat remaja menjadi lebih bersahabat, perhatian dan empati. Mereka dapat memberikan perhatian saat ada teman mereka yang berulang tahun, mengomentari foto, video dan status teman mereka, menjaga hubungan persahabatan meski tidak dapat bertemu secara fisik.





Efek Negatif Jejaring Sosial

1

Remaja menjadi malas belajar berkomunikasi di dunia nyata. Tingkat pemahaman bahasa pun menjadi terganggu. Jika sejak kecil mereka terlalu banyak berkomunikasi di dunia maya, maka pengetahuan tentang seluk-beluk berkomunikasi di kehidupan nyata, seperti bahasa tubuh dan nada suara, menjadi berkurang.

3

Bagi remaja, tidak ada aturan ejaan dan tata bahasa di situs jejaring sosial. Hal ini akan membuat mereka semakin sulit untuk membedakan antara berkomunikasi di situs jejaring sosial dan di dunia nyata. Hal ini tentunya akan mempengaruhi keterampilan menulis mereka di sekolah dalam hal ejaan dan tata bahasa.

2

Situs jejaring sosial akan membuat remaja lebih mementingkan diri sendiri. Mereka menjadi tidak sadar akan lingkungan di sekitar mereka, karena kebanyakan menghabiskan waktu di internet. Hal ini dapat mengakibatkan mereka menjadi kurang berempati di dunia nyata.

4

Situs jejaring sosial adalah lahan subur bagi predator untuk melakukan kejahatan. Kita tidak akan pernah tahu apakah seseorang yang baru dikenal remaja di internet, menggunakan jati diri yang sesungguhnya.



5 Aturan Dasar Bergaul di Media Sosial

Mintalah persetujuan dari anak Anda untuk memberikan Anda akses masuk ke profil situs jejaring mereka, sehingga Anda mudah memantau aktivitas mereka setiap saat. Lalu, beri imbauan kepada anak untuk mengikuti aturan-aturan dasar bergaul di situs jejaring sosial, yaitu:

1

Memasang profil diri secukupnya saja, tidak perlu terlalu lengkap seperti alamat rumah/sekolah, nomor telepon, dan sebagainya karena rentan dimanfaatkan oleh orang yang memiliki niat tidak baik.

2

Waspalah ketika mengadakan pertemuan offline (face-to-face) dengan seseorang yang baru pertama kali dikenal di Internet. Kalaupun memang harus bertemu, ajak beberapa teman atau anggota keluarga yang lebih dewasa untuk menemaninya dan lakukan pertemuan di tempat publik yang ramai.

3

Jangan memajang foto yang kurang pantas, karena berpotensi disalahgunakan oleh orang lain yang dapat merugikan kita. Perhatikan pula foto-foto yang dipasang oleh teman mereka. Kalau foto tersebut kita anggap tidak layak atau tidak cocok foto itu muncul di laman jejaring sosial anak kita, segeralah minta anak peringatkan temannya. Kalau dia tetap membandel, langsung saja remove as friend!

4

Lebih selektif dalam meng-approve atau meng-add teman, khususnya yang tak kita kenal sebelumnya. Ketika melakukan approve/add kepada orang baru, misalnya jika di Facebook, perhatikan jumlah "mutual friends"-nya. Saking banyak jumlah "mutual friends"-nya, berarti semakin banyak teman-teman Facebook yang telah mengenal atau menjadi temannya. tentu relatif semakin aman orang tersebut untuk menjadi teman anak kita. Meskipun demikian, tetaplah waspada. Tidak ada keharusan bagi siapapun untuk approve/add orang baru yang tidak dikenal ataupun memang tidak diinginkan.

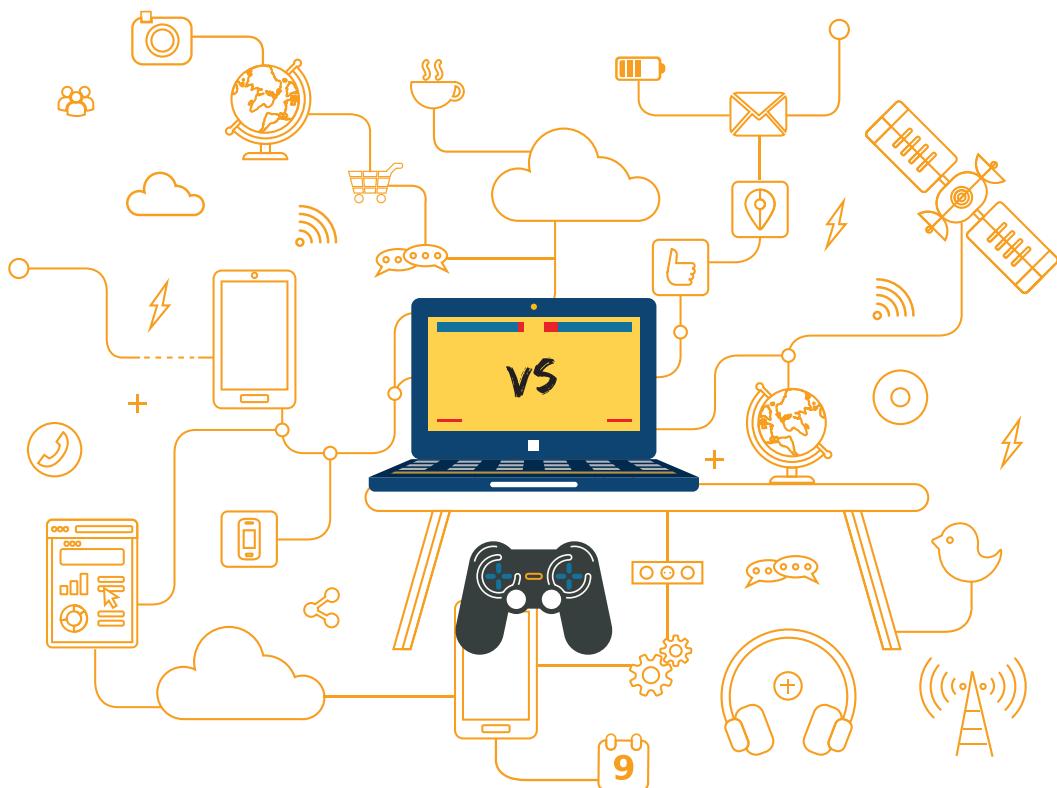


5

Inginlah bahwa apa yang ditulis di situs jejaring sosial akan dibaca banyak orang dan tersebar luas. Dampaknya bisa merugikan diri sendiri ataupun pihak lain, dan sangat mungkin berujung pada tuntutan hukum. Think before posting!

11

Game Di Internet



Selain digunakan untuk mencari informasi yang Anda butuhkan, internet juga dapat digunakan untuk sebagai tempat mencari hiburan, salah satunya adalah game online. Banyak anak-anak dan remaja saat ini memiliki kecanduan dengan bermain game online, mereka mengaksesnya melalui gadget pribadi atau di warnet.



Games adalah salah satu hiburan yang sangat menyenangkan baik itu untuk kalangan anak-anak maupun orang dewasa. Games bisa membantu melepaskan rasa penat dan rasa tegang yang menghampiri. Bagi anak-anak, games merupakan aktivitas yang membuat hati menjadi senang. Games juga dapat memuaskan rasa penasaran. Seseorang sangat bangga manakala

bisa menyelesaikan permainan games sampai tuntas. Apalagi kalau bermain sama teman-teman, pasti tambah seru dan lebih menyenangkan.

Beberapa orangtua sengaja memberikan games pada anaknya, baik melalui gadget maupun melalui media komputer yang tersedia di rumah. Berdasarkan survei sekitar 65% para orangtua memberikan fasilitas games kepada anaknya yang berusia 3 hingga 5 tahun. Kebanyakan orangtua beralasan agar anaknya bisa memainkan games. Sekitar 36% orang tua memberikan fasilitas tersebut tanpa alasan yang jelas. Memang betul games bisa memberikan efek positif untuk anak, namun perlu diingat juga bahwa games juga bisa memberikan sejuta efek negatif untuk perkembangan anak.



Berdasarkan survei sekitar 65% para orangtua memberikan fasilitas games kepada anaknya yang berusia 3 hingga 5 tahun. Kebanyakan orangtua beralasan agar anaknya bisa memainkan games. Sekitar 36% orang tua memberikan fasilitas tersebut tanpa alasan yang jelas. Memang betul games bisa memberikan efek positif untuk anak, namun perlu diingat juga bahwa games juga bisa memberikan sejuta efek negatif untuk perkembangan anak.





Kok Bisa Anak Kecanduan Game?

Anak-anak dapat menjadi kecanduan terhadap game, antara lain karena beberapa hal di bawah ini:

1

Orang tua menyediakan fasilitas. Orang tua yang mampu sering kali menyediakan gadget maupun personal komputer untuk anak, karena merasa kasihan jika melihat anak gaptek. Dengan fasilitas pribadinya ini anak merasa leluasa memainkan games.

2

Sifat games yang seru dan menghibur. Para orang tua saja menyukai games apalagi anak-anak. Games yang seru membuat anak menjadi ketagihan dan ingin memainkannya kembali. Games menjadi pilihan untuk menghabiskan waktu yang senggang dan pengusir kebosanan. Semakin sering ia memiliki waktu senggang dan tak tahu bagaimana mengisinya sehingga merasa bosan, semakin besar peluangnya untuk lari ke game.

3

Melepaskan rasa penat dan pikiran yang tegang. Ternyata rasa penat dan rasa tegang juga bukan hanya dialami oleh para orang tua. Anak-anak juga bisa penat dan sedikit tegang karena aktivitasnya di sekolah atau karena sedang ada masalah dengan temannya. Untuk mengendurkan beban pikiran maka salah satu aktivitas yang anak lakukan adalah bermain games.

4

Meningkatkan kemampuan dan skill games. Games bisa jadi alat pergaulan bagi anak-anak, mereka saling berbagi pengalaman dan trk, namun juga bersaing mencapai skor atau level yang lebih tinggi. Rasanya menjadi bangga manakala bisa mengalahkan teman. Semakin sering bermain, maka ia akan makin terlatih dan terampil, dan memiliki kesempatan untuk lebih unggul dari temannya. Rasanya bangga jika berhasil mengalahkan teman-temannya.

5

Terkekang di dunia nyata, bebas di dunia game. Terkadang ada orang tua yang suka mengekang anak sehingga anak merasa harus tunduk dan patuh kepada orang tua. Perasaan terkekang ini bisa hilang sementara ketika anak bermain games. Anak bisa mengekspresikan keinginannya dengan memainkan tokoh dalam games. Perasaan bebas inilah yang menjadi alasan bagi anak untuk betah bermain games.



② Kekerasan di Games



Pembahasan tentang pengaruh game bermuatan adegan kekerasan terhadap perilaku seseorang hingga ia melakukan aksi kriminal kian meruncing setelah terjadi peristiwa bocah 8 tahun menembak seorang wanita pengasuh dengan pistol berisi setelah memainkan Grand Theft Auto IV.

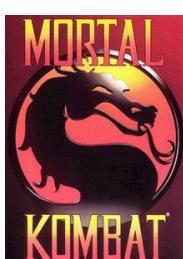
Banyak konten game yang sebenarnya memang tidak diperuntukkan bagi para anak. Secara global pun, masyarakat telah sepakat dengan pembatasan konten game yang dirumuskan dalam sistem Rating ESRB. Sistem ini diharapkan dapat membantu pengguna dewasa maupun orang tua dalam memberikan pilihan game yang layak atau tidak kepada anak.

Berikut ini adalah daftar game di Internet yang memiliki konten kekerasan dan tidak layak dimainkan anak:



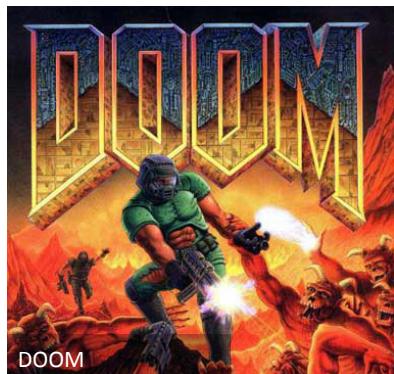
Death Race

Death Race yang dirilis pertama pada tahun 1976, adalah game pertama yang disinyalir telah 'mendorong' para player-nya untuk melakukan aksi kekerasan. Di game arcade sekian decade yang lalu, player dapat menabrakkan mobil ke arah 'gremlins' yang sekilas akan tampak seperti para pejalan kaki. Sesaat setelah mobil itu menabrak, terdengar suara teriakan 'gremlin', kemudian gambar berubah menjadi sebuah nisan. Konon, saat dikembangkan game ini sempat mengusung titel 'Pedestrian' yang artinya pejalan kaki.



Mortal Kombat

Versi klasik Mortal Kombat cukup kontroversi ketika dirilis pada awal era 90-an. Sejumlah adegan kekerasan dalam game ini menjadi perdebatan serius saat itu.. Sedemikian serunya kontroversi yang terjadi, hingga akhirnya mencetuskan ESRB (Entertainment Software Rating Board). Mortal Kombat sendiri masih popular hingga sekarang, dan sudah dibuat ke dalam berbagai format adaptasi.



Tidak lama berselang setelah kemunculan Mortal Kombat, hadirlah DOOM, yang kian 'memanaskan' suasana perdebatan kontroversi game bermuatan konten kekerasan, terutama sebagai salah satu perintis genre first-person shooting game.

Tentu saja, kontroversi terhadap game ini kian memuncak ketika terjadinya kasus penembakan di Columbine High School pada tahun 1999 yang menewaskan 12 siswa dan seorang guru, oleh dua remaja, dimana salah satunya maniak gamer dari Doom.

Game ini termasuk salah satu yang penuh kontroversi, karena di setiap serinya Grand Theft Auto selalu menonjolkan konsep open-world, yakni player dapat secara bebas dan lebih leluasa melakukan 'perbuatan kriminal'. Terlalu banyak kasus yang dikait-kaitkan dengan unsur kekerasan dalam seri Grand Theft Auto. Apalagi kini, dengan kemajuan teknologi, aksi kekerasan yang ditampilkan dalam game kian nampak nyata (tidak terkesan sebagai animasi).



Grand Theft Auto

Agak berbeda dengan deretan game lainnya di daftar ini, Silent Hill merupakan game horror yang menampilkan adegan mengerikan berupa bagian tubuh yang dipotong dan tubuh manusia yang dibakar hidup-hidup. Gambar tokoh dalam game ini sedemikian mirip dengan manusia nyata, sehingga versi monster dalam Silent Hill seri awal yang diberi nama 'The Grey Child', harus didesain ulang sebelum dapat dirilis untuk pasar gamer di Amerika. Bahkan untuk versi Eropa dan Jepang, makhluk ini digantikan dengan 'Mumblers'. Alasannya adalah karena wujudnya yang seperti anak kecil dengan senjata pisau dianggap berpotensi besar menimbulkan dampak negatif, apalagi ia juga dimunculkan dalam adegan di sekolah.



Silent Hill



Postal 2 menampilkannya secara 'brutal' semua kelakuan buruk, aksi kriminal, pelecehan, termasuk pembunuhan, seolah-olah menjadi sesuatu yang 'biasa'.

Sama dengan versi aslinya yang dilarang edar di sejumlah negara, Postal 2 pun sangatlah kontroversi akibat banyaknya adegan kekerasan dan perbuatan tercela lainnya dalam game tersebut. Seri keduanya ini dilarang oleh pemerintah Selandia Baru, Australia, Malaysia, Jerman, Perancis, dan Swedia.

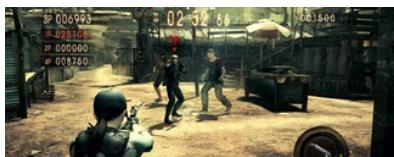


Salah satu kontroversi terheboh adalah saat Mass Effect 'dituduh' secara sepikah telah memasukkan konten berbau pornografi dalam game. Penyebar isunya adalah postingan artikel dari seseorang bernama Kevin McCullough yang menuduh Mass Effect membolehkan player melakukan aksi pemerkosaan dan perilaku seks abnormal.

Garis pembatasnya adalah Anda pastinya akan sama-sama menyetujui bahwa ada banyak konten game yang sebenarnya tidak diperuntukkan bagi para anak.



Di saat dunia sedang menentang rasisme, Resident Evil 5 malah disinyalir 'mempraktekkan' unsur rasialisme dalam gamenya. Hal ini dipicu dengan adanya anggapan bahwa RE 5 telah menonjolkan karakter utama berkulit putih yang membantai para zombi dari masyarakat Afrika.





Call Of Duty

Siapa fans game shooting yang tidak mengenal seri Call of Duty? Kepopulerannya sempat tercoreng ketika seri Modern Warfare 2 rilis pada tahun 2009. Seri ini mengambil plot cerita perang Afghanistan, dan di dalamnya terdapat pilihan untuk menembaki penduduk sipil di bandara. Protes keras muncul dari kalangan gamer muslim, meminta penghapusan map Favela dari Modern Warfare 2 karena menunjukkan kutipan dari Al Quran, dan akhirnya konten tersebut pun dihilangkan.



Tomb Rider



Kontroversi paling hangat tentang game ini menyangkut plot cerita tentang karakter Lara Croft 'terlihat' akan diperkosa oleh seorang penjahat. Terbukti, adegan itu tidak berujung pada aksi pelecehan seksual dalam game karena player diberikan dua pilihan aksi untuk membela diri sebagai Lara Croft, atau terima ajal dengan kematian yang cepat!



Sulitnya mengantisipasi dampak game online masih belum seberapa jika dibandingkan dengan judi online. Judi online tidak hanya "bermain" game, tetapi juga benar-benar bermain dengan uang dalam perilaku sesungguhnya.

Mayoritas pemain judi online saat ini adalah para mahasiswa dan anak SMA yang memiliki uang cukup untuk bermain judi online. Bukan tidak mungkin jika anak-anak yang kini hanya sekadar bermain game online, suatu hari akan beralih ke judi online. Terutama jika mereka sudah merasa bosan terhadap yang sekarang mereka mainkan.

Dengan menjamurnya warnet dan kemudahan akses wifi di setiap tempat nongkrong, judi online semakin mudah dilakukan. Dengan merebaknya judi online di kalangan remaja, tidak hanya perlu perhatian dari para aparat penegak hukum saja, tetapi juga membutuhkan perhatian dari para orang tua, para ulama dan para warga lainnya. Seperti yang Anda ketahui, judi selalu membawa dampak negatif pada setiap pelakunya, mulai dari kecanduan, tindak kriminal seperti mencuri dan lain-lain.



Judi di Games





④ Gejala dan Dampak Kecanduan Games

01. Dari segi jasmani (Kesehatan menurun)

Anak-anak yang terlalu sering bermain game memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, duduk terlalu lama, sering terlambat makan, sering terpapar pancaran radiasi dari layar monitor komputer dsb. Penyakit-penyakit yang sering dijumpai adalah obesitas, paru-paru, dislokasi jari-jari tangan, penyakit saraf, ambeien dan penyakit di sekitar tulang punggung.

02. Dari segi psikologis

Gangguan mental

Banyaknya adegan di game online yang menampilkan tindakan kriminal serta kekerasan, seperti: perkelahian, pengrusakan, pemerkosaan, pembunuhan, dan sebagainya, yang secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar seseorang bahwa kehidupan nyata ini adalah seperti di dalam permainan tersebut. Ciri-ciri seseorang mengalami gangguan mental akibat pengaruh game online adalah: emosional, mudah marah, mudah mengucapkan kata-kata kotor, memaki, mencuri, dan sebagainya.

Menghambat proses pendewasaan diri
Permainan online yang dilakukan tanpa kenal waktu juga dapat memengaruhi proses pendewasaan diri seseorang. Hal tersebut sangat beralasan, karena ada game online yang mengajak seseorang untuk hanyut serta larut dalam alur bahwa ia tidak mungkin tumbuh dewasa.

Seseorang yang telah terpengaruh biasanya akan ditandai dengan sikap: pemalu, minder, kurang percaya diri, manja dan bersifat kekanak-kanakan.

03. Dari segi waktu

Dapat mempengaruhi prestasi belajar anak

Mengapa? Karena waktu luang yang seharusnya sangat ideal untuk digunakan mempelajari mata pelajaran sekolah justru lebih sering digunakan untuk menyelesaikan level demi level permainan tersebut, daya konsentrasi mereka umumnya juga terganggu sehingga kemampuan dalam menyerap mata pelajaran yang disampaikan oleh guru menjadi tidak maksimal. **Pada orang dewasa**, game online dapat mempengaruhi produktivitas mereka di tempat kerja, sehingga bila tidak segera dihentikan, maka tidak menutup kemungkinan akan berujung pada pemecatan.

04. Dari segi sosial

Kesulitan bersosialisasi dengan orang lain

Mereka yang telah terbiasa hidup dalam dunia maya, umumnya akan mengalami kesulitan ketika harus bersosialisasi di dunia nyata. Sikap anti sosial, tidak memiliki keinginan untuk berbaur dengan masyarakat, keluarga, dan juga teman adalah ciri-ciri yang ditunjukkan oleh mereka yang telah mengalami ketergantungan terhadap permainan tersebut.

Di luar pengaruh buruk yang ditimbulkannya bagi pengguna yang memainkannya secara tidak proporsional, bila game on line dimainkan secara bijak, dengan penggunaan waktu yang proporsional, game on line sebenarnya masih memiliki beberapa hal positif, diantaranya adalah:

1. Meningkatkan mood dan mengurangi stress
2. Memperlambat proses penuaan

3. Membantu meringankan rasa sakit
4. Meningkatkan daya penglihatan
5. Mengajarkan untuk menghargai kegagalan
6. Meningkatkan kemampuan untuk mengambil keputusan
7. Membantu proses pembelajaran
8. Meningkatkan kemampuan motorik
9. Merekatkan hubungan keluarga, dan
10. Meningkatkan kemampuan kerjasama sebagai tim.



Tips Menghindari Anak dari Kecanduan Games

Berikut ini adalah tips mencegah anak kecanduan game online, yaitu :

1. Anak diperbolehkan hanya setelah ia selesai mengerjakan tanggung jawabnya. Orang tua sangat dianjurkan untuk menetapkan aturan kapan dan berapa lama mereka boleh bermain game, misalnya setelah pulang sekolah.
2. Untuk mencegah kecanduan game online, anak harus dibatasibermain game online tidak lebih dari satu atau dua jam per hari, dan bisa ditambah sedikit ketika libur.
3. Orang tua perlu memastikan bahwa game online tidak menjadi kegiatan utama mereka.
4. Akses untuk game online harus dipandang sebagai hak istimewa yang diperoleh anak dari orangtua, bukan hak otomatis.



Mengatasi Jika Sudah Terlanjur Kecanduan Games

Berikut ini adalah beberapa tips bagi anak yang sudah terlanjur kecanduan bermain games, antara lain:

Perkenalkan dan ajak Anak melakukan Aktifitas Lain

Anda bisa meminta anak untuk bergabung dalam suatu kegiatan positif yang tidak melibatkan hal-hal secara online, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagai contoh karate, basket, pramuka, sepak bola, dll.

Tamasya Keluarga

Ajak anak untuk pergi menikmati alam dengan keluarga dan teman-teman mereka.

Kegiatan Olahraga

Kegiatan lain seperti olahraga dapat membantu anak melupakan game online. Ajaklah anak untuk bermain basket, sepak bola, renang, dll pada hari libur.

Kegiatan Agama

Ajak mereka untuk mengikuti kegiatan keagamaan seperti mengaji, belajar sholat, membantu duafa, dan sebagainya. Aktifitas ini tidak hanya dapat membantu mereka secara fisik, tetapi juga dapat membantu mereka secara rohani, yang pada gilirannya dapat membuka mereka menjadi anak yang lebih baik.



Kategori Beberapa Jenis Game dan Level Adiksinya

Ciri-ciri game yang dapat menimbulkan adiksi adalah:



Dapat bermain secara berkelompok



Terdapat level challenge, quell, reward, dan experience point



Game online



Ada ajang turnamen game tersebut



Game tersebut popular, jika ditanyakan kepada banyak orang, minimal 70% tahu tentang game tersebut



Permainannya dinamis



Mempunyai cerita yang menarik

Berikut ini adalah beberapa jenis games beserta karakteristiknya :

Jenis	Contoh
-------	--------

RPG dan RTS Game

- | | |
|--------------------------|--|
| RPG (Role Playing Games) | <ul style="list-style-type: none"> • Dota 2 • World Of Warcraft • Ragnarok • League Of Legends • Final Fantasy, dll |
| RTS (Real Time Strategy) | <ul style="list-style-type: none"> • Age Of Empires • COC (Clash Of Clans) • Warcraft • Command & Conquer,dll |



Butuh pendampingan orang tua

Shooter dan Game Adventure

- | | |
|----------------|---|
| Game Shooter | <ul style="list-style-type: none"> • Point Blank • Counter Strike • Call Of Duty • Conflict Vietnam, dll |
| Game Adventure | <ul style="list-style-type: none"> • GTA • Devil May Cry • Assassins Creed • Tomb Rider • God Of War • Resident Evil, dll |



Butuh pendampingan orang tua

Sport dan Edu Games

- | | |
|-------------|---|
| Sport Games | <ul style="list-style-type: none"> • Sepak bola • Winning Eleven, PES, FIFA • Tenis • Basket, dll |
| Edu Games | <ul style="list-style-type: none"> • Duolingo, Bahaso (agar lancar berbahasa Inggris) • Toddler, Kids Puzzles Puzzingo (merangkai puzzle) • Game belajar mewarnai • Mengenal bintang-bintang, dll |



Butuh pendampingan orang tua

Racing, Fighting, dan Arcade Game

Racing Games	<ul style="list-style-type: none"> • Need For Speed • Burnout • Dirt 2 • Asphalt, dll 	 <p>Butuh pendampingan orang tua</p>
Fighting Games	<ul style="list-style-type: none"> • Street Fighter • Smack Down • Mortal Kombat 	
Arcade	<ul style="list-style-type: none"> • Tetris & Zuma • Temple Run • Angry Birds • Flappy Bird, dll 	



Simbol-Simbol Harus Diketahui Orang Tua Pada Game

Para orang tua tentunya harus dapat memberikan game kepada anak sesuai dengan usia. Ketika Anda membeli game, pada cover selalu tertulis dengan jelas game tersebut untuk usia berapa.

Berikut ini adalah beberapa simbol-simbol ESRB Rating (USA) pada cover game yang perlu Anda ketahui, yaitu :



Early Childhood

Untuk usia 3 tahun dan diatasnya



Mature

Untuk usia 17 tahun dan diatasnya



Everyone

Untuk usia 6 tahun dan diatasnya



Adult Only

Untuk usia 18 tahun dan diatasnya



Everyone 10+

Untuk usia 10 tahun dan diatasnya



Rating Pending

Game yang rating nya masih dalam proses pengajuan ESRB



Teen

Untuk usia 13 tahun dan diatasnya



Gambar di atas adalah contoh cover game Grand Theft Auto yang memiliki simbol ERSB Rating “M / Mature” yaitu untuk usia 17 tahun dan diatasnya.





Pornografi di Internet

Di internet, konten tersebut terdapat di setiap aplikasi: media sosial, game, chat messenger, situs, dan sebagainya. Dibandingkan dengan media-media konvensional seperti televisi, radio dan media cetak, internet lebih

memberi kemudahan bagi para penggunanya untuk mengakses konten pornografi. Dengan adanya internet, para produsen pornografi juga semakin mudah menyebarluaskan produknya dalam beragam bentuk.



Pornografi Dapat Menimbulkan Kecanduan

Sekali orang melihat pornografi, sulit untuk berhenti untuk melihatnya lagi dan lagi. Randy Hyde, seorang psikolog terapis pornografi mengatakan bahwa sekali tombol ON itu menyala, tak mudah untuk dimatikan.

2 Ciri-ciri Pecandu Pornografi

1. Bila ditegur dan dibatasi penggunaan smartphone atau laptopnya akan marah, melawan, berkata kasar bahkan keji.
2. Mulai impulsif, berbohong, jorok, moody.
3. Malu tidak pada tempatnya.
4. Sulit berkonsentrasi.
5. Jika bicara menghindari kontak mata.
6. Menyalahkan orang.
7. Secara emosional menutup diri.
8. Prestasi akademis menurun.
9. Main dengan kelompok tertentu saja.
10. Hilang empati, yang diminta harus diperoleh segera.



Menurut Victor B. Cline, ketika pertama kali seseorang terpapar pornografi, ia mungkin merasa terkejut dan merasa jijik, takut, tidak nyaman. Gambar porno yang menerpinya lewat mata langsung diolah oleh pusat perasaan di otak, dan mendorong otaknya memproduksi zat kimia bernama dopamin. Dopamin membuat orang tersebut lebih fokus, terangsang, puas, senang, dan membuatnya kecanduan untuk ingin

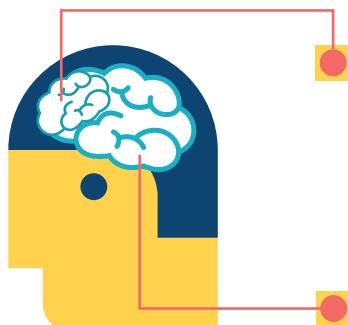
melihat lagi dan lagi. Kemudian, ia akan bosan dan berkurang gairahnya jika melihat konten pornografi yang itu-itu saja, dan mencari yang lebih tinggi lagi tingkatannya. Seorang pecandu akan sampai pada tahap acting out, yakni tak dapat mengendalikan dirinya untuk melakukan hal-hal buruk.



Kecanduan Pornografi Merusak Otak

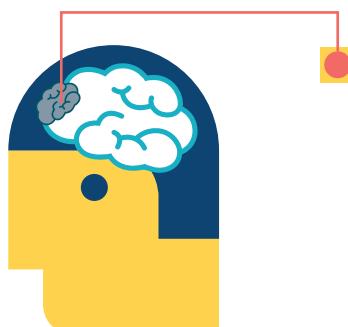
Otot seorang pecandu pornografi, khususnya bagian otak yang dinamakan Pre Frontal Cortex, mengalami kerusakan akibat banjir dopamin yang keluar terus menerus setiap kali ia melihat pornografi. Dr. Donald Hilton Jr,

ahli bedah otak dari University of Texas mengatakan bahwa tingkat kerusakan otak yang ia alami setara dengan kerusakan otak pada orang yang mengalami kecelakaan mobil dengan kecepatan yang sangat tinggi.



Bagian otak yang mengatur kontrol diri (Prefrontal Cortex), membantu dalam mengambil keputusan berdasarkan nilai moral dan agama

Bagian otak yang meresponse perasaan dan keinginan dalam diri (Animal Brain).



Self Control mencintut dan menggelap karena melihat hal yang tidak layak.

dengan kondisi ini orang mengambil keputusan berdasarkan keinginan bukan pertimbangan matang.



Cegah Anak Dan Remaja Menjadi Pecandu Pornografi

Data Yayasan Kita dan Buah Hati tahun 2015 menyebutkan bahwa ada 90% dari 2064 siswa SD kelas 4-6 di Jabodetabek mengaku pernah melihat pornografi, sebagian besar melalui internet. Para pebisnis pornografi memang menyasar anak-anak agar terpapar pornografi, terutama anak laki-laki yang belum 'mimpi basah', yang cerdas dan peka perasaannya serta yang sangat spiritual.

Anak-anak yang mengalami kondisi BLAST (**Bored/bosan, Lonely/Merasa sendiri, Angry/marah atau Afraid/takut, Stress/merasa tertekan, Tired/lelah**) juga sangat rentan terhadap paparan pornografi. Jika anak yang mengalami kondisi ini memperoleh rasa nyaman hanya dari melihat pornografi, ia cenderung melihatnya kembali. Jika ia tidak berhasil menemukan pornografi, maka ia akan merasa gelisah.

Mark Kastleman, seorang terapis kecanduan pornografi di Amerika Serikat mengatakan, bahwa para pebisnis pornografi menginginkan anak-anak memiliki 'perpustakaan pornografi' di otaknya, yakni memori berisi koleksi gambar/video berisi pornografi yang bisa 'dipanggil' kapan saja ia mau. Para pebisnis pornografi juga menargetkan anak-anak yang kecanduan pornografi mengalami kerusakan otak permanen, dan akhirnya menjadi pelanggan pornografi seumur hidup serta melakukan hubungan seksual sedarah (dengan saudaranya atau orangtuanya).





7 Cara Mencegah Anak Kecanduan Pornografi

Anak bisa terpapar pornografi melalui berbagai cara, dari situs, aplikasi sosial media, game, dan sebagainya. Beberapa langkah yang dapat anda lakukan:



1.

Sebelum memberikan gadget kepadanya, informasikan bahwa pornografi adalah konten buruk yang harus ia hindari. Jelaskan larangan untuk melihat pornografi sesuai dengan agama masing-masing, serta peraturan negara (UU Pornografi). Ceritakan tentang proses kecanduan dan kerusakan otak dan segala akibatnya.

2.

Jadilah teladan bagi anak: Jangan pernah mengakses, mengirim dan menyimpan konten pornografi di gadget anda. Banyak



anak terpapar pertama kali dari gadget orangtuanya.

3.

Ketahui aktivitas internetnya, pasang filter di gadgetnya.

4.

Ajak sekolah untuk bekerjasama memasang filter di komputer sekolah dan mengawasi aktivitas internet anak.

5.

Kembangkan komunikasi yang

hangat dengan anak. Ulangi secara berkala pesan agar ia menghindari pornografi. Anak tidak cukup diberitahu sekali.

6.

Ayah diharapkan mengambil peran yang lebih besar dalam komunikasi soal pornografi. Riset membuktikan bahwa anak yang ayahnya berkomunikasi tentang pornografi cenderung tidak kecanduan pornografi. Latih anak untuk mampu menahan diri dan mengendalikan keinginannya.

7.

Ajarkan anak cara menolak ajakan temannya untuk melihat pornografi. Ajari juga cara menjawab ledekan teman-temannya ketika dia menolak.



10 Langkah Menangani Pecandu Pornografi

Langkah pertama adalah membina komunikasi terlebih dahulu dengan pecandu, agar ia merasa nyaman dan mau dibantu. Seringkali pecandu tidak mau terbuka dan tidak mau mengakui bahwa ia kecanduan. Lakukan tindakan sebagai berikut:

Baca Bahasa tubuhnya

Amati: Apakah ia merasa kikuk, canggung, sering bersembunyi, dan sebagainya.

Dengarkan Perasaannya

Ingin, orang yang melihat pornografi kebanyakan merasa kaget, malu, jijik dan merasa bersalah. contoh : Jadi kamu kaget sekali ya, karena kamu sudah melihat pornografi tidak sengaja?



Berikan Penguatan

Memang benar, bahwa pornografi dapat menyebabkan kecanduan yang berakibat kerusakan otak. Kecanduan dapat ditangani, dan membutuhkan bantuan orang lain. Jangan malu untuk meminta bantuan.

4 Mendengar aktif penjelasannya

Mencari tahu penyebab awal mula ia terekspos pornografi (apakah melalui games, pornografi kiriman teman, dsb). Hal-hal yang ditanyakan adalah:

1. Kapan pertama kali kamu melihat Pornografi?
2. Bagaimana Caranya?
3. Apa yang kamu **rasakan**?
4. Apa yang kamu lakukan setelah melihat itu?
5. Berapa lama kemudian kamu melihatnya lagi?
6. Kapan terakhir kali?
7. Sekarang apa yg kamu rasakan?

5 Jangan bicara tergesa-gesa

Ajak diskusi orang tersebut mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dampak pornografi. Libatkan ia untuk berpikir, memilih resiko dan manfaatnya, dan mengambil keputusan apa yang ingin ia capai dan lakukan selanjutnya.

1. Jelaskan Target Penyedia Pornografi.
2. Tanyakan bagaimana pendapatnya.
3. Pahamkan bagaimana hukum negara, agama & konsekuensinya.

6 Belajar untuk kenali diri & kenali lawan bicara kita

1. Kenali dan selesaikan hal-hal yang menyangkut emosi dan harga diri
2. Kenali waktu rentan dan hindari orang dengan pornografi dari stimulus.

7 Tentukan : masalah dapat menyelesaikan sendiri atau dibantu

1. Berikan skala ketergangguan akibat kecanduan pornografi. Skala 1 sangat tidak terganggu, sampai skala 10 Sangat terganggu.
2. Dorong ia mengidentifikasi perubahan yang terjadi dalam kehidupannya akibat dari kecanduan pornografi.
3. Kesimpulannya, tentukan skala masalah. Skala 0 Tidak ada Masalah, Skala 1 ada masalah, bisa diselesaikan sendiri. Skala 2 Ada masalah, butuh bantuan orang lain.

8 Ingat : setiap individu unik (ingat kelebihannya, maklumi)

Gali kelebihan dalam dirinya, target dalam kehidupannya, dan hal-hal positif yang ia harapkan

9 Bekerjasama menyelesaikan masalah

Bangun Kerjasama agar orang yang kecanduan dan akan kita bantu mengatakan kepada kita jika ia merasa ingin melihat pornografi. Ciptakan kata sandi yang disepakati kedua belah pihak seperti apa kadar keinginannya itu. Mis. Bola pingpong untuk yang sedikit ingin, bola mini atau bola basket untuk yang semakin meningkat kadarnya.

10 Sepakati langkahnya agar anak mampu:

- **HADAPI** – Ajarkan ia sanggup menghadapi apa yang ia rasakan
- **GANTIKAN** – Ajarkan ia melakukan kegiatan pengganti yang dapat mengalihkan keinginannya
- **BERSAMA ORANG LAIN** – Ajarkan ia untuk menemui orang lain yang bisa menemaninya dan mencegahnya melihat pornografi.
- **PENGHAYATAN Tentang keberadaan TUHAN** – Ajarkan ia mengingat Tuhan dan berdoa setiap kali menginginkan pornografi.
- Jika seluruh tindakan di atas sudah dilakukan, dan tidak menunjukkan perbaikan yang memuaskan, sudah waktunya ia mencari bantuan profesional.



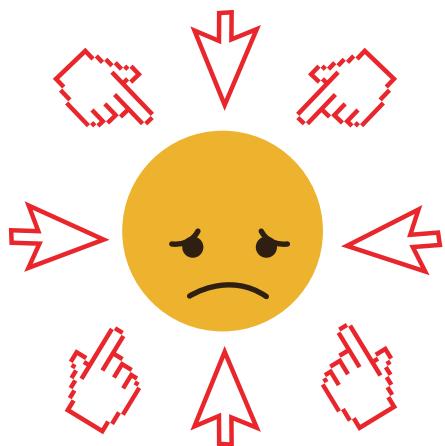


13

Bully di Internet

Cyberbullying adalah sebuah perilaku yang terjadi dalam intensitas tertentu, dilakukan secara berulang-ulang dan mengandung perilaku agresif (menghina dan menyerang) atau perilaku yang dilakukan oleh sebuah kelompok atau individu yang menjadikan teknologi informasi dan komunikasi sebagai alatnya (Marees & Petermann, 2012).

Dalam peristiwa bullying biasanya ada 3 pihak yang terlibat :



- 1 Pelaku
- 2 Korban
- 3 Saksi mata atau pengamat



Contoh Bully di Internet

Flamming (Provokasi)

Flamming adalah pernyataan yang mengandung unsur provokasi berisi argumen dengan konten di dalamnya berisi pernyataan yang kasar, menyerang ataupun mengancam.

Denigration (Merusak Reputasi)

Denigration adalah bentuk posting yang berisi pesan yang bermakna, tetapi tidak benar atau mengandung materi yang mengancam baik itu berupa teks, foto atau video untuk merugikan atau memermalukan orang lain dalam rangka merusak persahabatan (hubungan) ataupun menghancurkan reputasi.

Harrassment (Penghinaan)

Harrassment adalah mengirimkan pesan yang menghina secara berulang kali.

Impersonation (Identitas Palsu)

Impersonation adalah menggunakan identitas orang lain untuk mengirimkan atau melakukan posting materi-materi yang menghina, tidak patut atau memalukan.

Trickery (Penipuan agar Mengungkap Informasi Pribadi)

Trickery bisa menjadi bagian dari outing, terjadi ketika seseorang berusaha ditipu untuk dapat mengungkapkan dirinya secara pribadi, informasi tersebut berpotensi menjadi ancaman, dan dibuat percaya bahwa hal tersebut hanya menjadi data saja.

Cyberstalking (Ancaman)

Cyberstalking adalah melakukan peleahan secara konsisten dan mengancam secara fisik, agar korban akan mengalami ketakutan terhadap keselamatannya.

Outing (Posting Informasi Pribadi)

Outing adalah mempublikasikan posting yang dilakukan secara personal, mengandung informasi personal atau gambar seseorang, khususnya yang berisi privasi dan berpotensi menjadi bahan ancaman

Exclusion (Block atau Mengeluarkan Orang Lain)

Exclusion adalah perilaku memblock seseorang dari sebuah grup popular atau komunitas seperti di sebuah kelompok sekolah atau kelas di dalam website seperti Bebo, Facebook atau MySpace



Mengapa Orang Suka Mem-bully?

Masing-masing pihak yang terlibat akan merasakan dampak sebagai berikut:

Pelaku	Saksi Mata	Korban
<ul style="list-style-type: none"> • Fokus pada orang lain sehingga tidak fokus pada pengembangan pribadi • Pergaulan terbatas • Empati dan kepekaan terhadap lingkungan yang rendah • Pelanggaran terhadap UU RI No. 11 	<ul style="list-style-type: none"> • Cenderung bergaul atau mengikuti dengan yang lebih dominan • Merupakan salah satu pihak yang bisa membantu memutus pelaku <i>cyberbullying</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurang percaya diri • Ketakutan • Malas bergaul atau ke tempat ramai dan lebih senang menyendiri • Pengembangan diri menjadi terhambat • Kematian (<i>silent mode</i> bunuh diri) • Penurunan prestasi



Apa Yang Harus Dilakukan Ketika di-Bully Di Internet

Bagaimana mencegah dan menghadapinya ?

Orang Tua dan Guru perlu melakukan beberapa hal berikut ini :

1.

Kenali perubahan perilaku pada ananda, terutama perubahan dari daerah pada lingkungan pergaulan.

2.

Membangun pribadi ananda yang tangguh dan percaya diri dalam berbagai kondisi.

3.

Belajar mendengarkan dengan baik meskipun apa yang diceritakan anak Anda adalah hal kecil yang menurut pribadi orang dewasa bukanlah hal yang penting, tetapi bagi anak Anda hal itu penting. Sikap ini bisa membuat anak Anda terbuka dalam setiap kondisi.

4.

Jika menemukan anak Anda sering menangis sendiri atau merasa sedih dalam jangka waktu yang cukup lama, ajaklah komunikasi secara dekat. Buat anak Anda percaya pada Anda dan mau menceritakan apa yang dialaminya.

5.

Jika anak Anda menjadi korban cyberbullying, jangan panik. Sebisa mungkin bantu anak Anda menyelesaikannya sendiri, orang tua membantu dari belakang. Tujuannya membangun ketahanan pada dirinya.

6.

Jika anak Anda menjadi pelaku cyberbullying, ajaklah diskusi. Arahkan pembicaraan bahwa hal tersebut tidak benar dan tidak boleh dilakukan. Bangun pribadinya menjadi pribadi yang berani mengakui kesalahan dan meminta maaf.

7.

Jika terjadi cyberbullying di lingkungan pergaulan, ajaklah diskusi antar orang tua. Bangun empati anak Anda dengan melibatkan kegiatan yang membutuhkan kerjasama baik antara korban dan pelaku, seperti penyelenggaraan sebuah acara sekolah. Kondisikan pelaku dan korban menjadi bagian penting yang harus saling bekerjasama untuk mendapatkan hasil yang baik. Guru dan orang tua membantu mengawasi dan memberikan saran dalam kegiatan tersebut.

8.

Budayakan perilaku menolong orang lain adalah perbuatan yang mulia.

Apa yang perlu dilakukan oleh Anak dan Remaja :

1.

Percaya diri.

2.

Terbuka dengan orang yang bertanggung jawab (seperti orang tua dan guru).

3.

Memahami apa saja yang termasuk perilaku cyberbullying dan etika penggunaan internet dan media sosial.

4.

Tanggap dengan lingkungan. Perilaku menolong adalah perilaku yang baik loh.

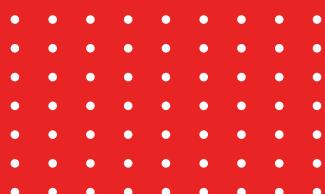
5.

Bergaulah dengan siapa saja.. eitss, tapi teman dekat harus dipilih dan harus punya batasan apa saja informasi yang perlu kamu bagi serta dengan siapa saja kamu harus membaginya.



**"Kreatif dengan internet
itu seperti kita sedang
berdiri di tengah
sebuah kebun luas yang
menyediakan berbagai
jenis bunga, tanaman,
dan belukar. Kita lah yang
perlu memangkasnya,
dan menatanya menjadi
taman indah atau
rangkaian bunga yang
menawan."**

— Rifki Sya'bani





**"Sharing itu penting,
tapi tidak semua
juga harus di-share
di internet terutama
hal-hal yang besifat
privasi. Wise While
Online, Think Before
Posting."**

- Dewi Widya Ningrum



**THINK
BEFORE
POSTING!**



Posting Gak Ya?

Tren media sosial dapat membuat netizen terjerumus dalam situasi yang memalukan. Ini akibat dari memposting apa saja di media sosial miliknya. Ada netizen yang dirundung malu karena menjadi sasaran bullying akibat postingannya yang “marah-marah” kepada pihak lain. Ada juga yang diancam

penjara karena mengkritik pemerintah daerah maupun pimpinan perusahaan. Jadi, tidak semua hal pantas kita sebarkan di media sosial. Sebelum mengupdate status media sosialmu, pikirkan beberapa hal di bawah ini :

1 Cepat tapi Tak Tepat.

Di media sosial maupun media online lainnya, orang seolah berlomba-lomba menyebarkan kabar, ingin dianggap paling dahulu atau paling cepat menyebarkan sesuatu. Demi mengejar kecepatan, akhirnya mengabaikan ketepatan. Sudah merasa cepat mengupdate status, ternyata informasinya tidak tepat, bahkan salah. Ini sangat memalukan dan merusak reputasi Anda. Jadi kalau belum yakin atas ketepatan informasi, pikirkan sekali lagi: Posting gak ya?

2 Hindari Copas atau Plagiat.

Hampir sama dengan poin pertama, ini adalah soal kesoktuan. Ada saja netizen yang menuliskan informasi dengan tujuan ingin dianggap tahu banyak hal. Padahal informasi yang ia baca dari sumber yang sama-sama dibaca oleh jutaan

orang. Sebaiknya informasi publik yang kita sampaikan di media sosial, disebutkan juga sumber atau referensinya. Hal ini selain menghargai ilmu pengetahuan, juga menjaga reputasi Anda dari cemoohan sebagai spesialis copas (copy/paste) atau plagiar.

3 Kesal? Jauhkan jarimu dari Gadget.

Orang yang sedang marah atau kesal biasanya sulit mengontrol diri. Di zaman media sosial ini, apa yang dikesalkan biasa dilampiaskan di media sosial. Coba saja baca kembali status pelampiasan marah Anda saat rasa kesal Anda hilang, atau saat Anda sudah tenang. Bisa-bisa merasa malu sendiri. Jika hanya sekadar malu masih belum seberapa. Bayangkan perilaku Anda seperti Netizen yang marah-marah di sebuah SPBU lalu dilampiaskan

di salah satu akun media sosialnya. Akhirnya ia direpotkan dengan urusan tuntutan hukum yang bisa mengantarnya ke penjara. Jadi, jika sedang kesal, sebaiknya jauhkan diri dari gadget.

4 Sampaikan ke Orangnya Saja.

Jika kamu punya masalah dengan seseorang, sebaiknya nggak diposting di media sosial. Harus kamu bedakan mana ranah pribadi dan mana ranah publik. Sampaikan saja masalahmu langsung kepada orang yang tersebut, sebab mengumbarnya di media sosial, bukannya menyelesaikan persoalan malah bisa menjadi boomerang jika yang bersangkutan mengadukanmu ke polisi dengan pasal karet yang sering dimanfaatkan oleh orang-orang yang gede ambek, yaitu pasal 27 ayat 3 UU ITE.



5 Tahan Diri, Teliti Kembali.

Jika mendapatkan sebaran informasi baik berupa teks, gambar, link berita, sebaiknya teliti kembali apa yang Anda dapatkan. Tahan diri untuk menyebarkan (share) informasi tersebut, sebab bisa jadi apa yang Anda sebarkan adalah berita bohong, berita yang dibuat oleh media online yang berprinsip asal cepat walau kurang tepat dan tidak akurat, atau gambar HOAX.

6 Jadi Nggak Boleh Mengkritik?

Jangan salah paham. Jadikan media sosial sebagai media untuk menyampaikan kabar yang benar dan kritik terhadap yang tidak baik. Lakukan kritik jika itu bermanfaat untuk kepentingan publik. Namun tetap sampaikan dengan bahasa yang baik dan tidak melanggar hukum dan norma sosial. Kelima poin di atas sebaiknya selalu diperhatikan.



Kerabat Kerja

Penanggung Jawab Program

Rifki Sya'Bani
Telkomsel

✉ : @rifki_syabani
✉ : Rifki.syabani
✉ : rifki_syabani@telkomsel.co.id
✉ : @reefcool

Wahid
Telkomsel

✉ : murharjanto@yahoo.com
✉ : murharjanto_wahid@telkomsel.co.id

Editor

Nia Soewardi
General Manager
Yayasan Kita Dan Buah Hati

✉ : Nia Soewardi
✉ : nia.soewardi@gmail.com

Wulan Fitriani
Marketing Kakatu

✉ : wulan@kakatu.web.id

Penyusun Materi

Hilman Al Madani

*Psikolog yayasan Kita
Dan Buah Hati*

✉ : @HilmanAlMadani

⌚ : Hilman Al Madani

✉ : hilmanalmadani@gmail.com

⌚ : Hilman Al Madani

Muhamad Nur Awaludin

Co-Founder & CEO Kakatu

✉ : @mumuawaludin

⌚ : muhamad.nur.awaludin

✉ : momu@kakatu.id

✉ : linked.com/in/
muhamadnurawaludin

Mataharitimoer

Program Coordinator ICT Watch

✉ : @mataharitimoer

⌚ : faceofmataharitimoer

✉ : mt@ictwatch.id

⌚ : mataharitimoer

Ahmad Paudji Hendra S

Trainer Kakatu

✉ : @ahmadpaudji

⌚ : AhmadPaudji

✉ : ahmadpaudji@gmail.com

⌚ : @ahmadpaudji

Widuri

Deputy Director ICT Watch

✉ : @widuri78

⌚ : Ini Widuri

✉ : widuri@ictwatch.id

⌚ : @widuri_aja

Tim Kreatif & Visual Identity

Sa'ad Ibrahim

Brand Designer Kakatu

⌚ : Sa'ad Ibrahim

✉ : saad@kakatu.id

⌚ : saadibrhm

Visual Designer

Faisal Rahman

Senior Designer Kakatu

⌚ : Faisal Rahman

✉ : saya.faisalrahman@gmail.com

⌚ : fsalrahman

✉ : www.linkedin.com/in/faisal-rahman-99581aa9

Seluruh aset visual yang ada didalam buku ini berasal dari berbagai sumber.

freepik.com
antaranews.com
wersm.com
nairabrainz.com
konacompany.com
cmahsn.com
psychologytoday.com
prevIEWS.123rf.com

*Penyebutan nama aplikasi, web,
yang terdapat dalam buku ini tidak
dalam cakupan kerjasama, semuanya
dimanfaatkan hanya untuk edukasi
semata.*

