

CARA BIJAK PEMANFAATAN TEKNOLOGI DI ERA DIGITAL

Penulis

Sri Rahayu Wilujeng
Sukarni Suryaningsih
Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro
Telp./Faks: (024) 76480619, email: wilujengsriahayu@gmail.com

ABSTRAK

Hidup manusia tidak bisa dipisahkan dengan teknologi. Di era digital ini teknologi komunikasi mencapai kemajuan besar dengan ditemukan telepon seluler. Ponsel menjadi alat canggih dengan berbagai fungsi digunakan oleh seluruh masyarakat. Alat ini menjadi kebutuhan primer. Ponsel sebagai perangkat mempunyai efek negatif dan positif. Hal ini tergantung pada penggunaannya. Dampak negatif dari ponsel bisa diminimalisasi jika pengguna dibekali literasi yang memadai. Dengan bekal ini maka pengguna akan dapat menggunakan ponsel dengan bijak. Pengetahuan ini sangat dibutuhkan terutama bagi ibu-ibu dimana pada masa pandemi ini mendampingi anak dalam menggunakan ponsel secara baik dan benar. Artikel ini adalah materi pengabdian masyarakat yang sudah diolah kembali menjadi tulisan yang lebih komprehensif agar juga bermanfaat bagi pembaca artikel. Metode yang dalam kegiatan ini adalah ceramah, tanya jawab dan praktek. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah pengetahuan yang memadai dalam menggunakan ponsel di era digital. Ponsel selayaknya dipahami sebagai alat bukan sahabat, dan digunakan secara proporsional

Kata Kunci: Teknologi, penggunaan, bijaksana, telepon seluler

ABSTRACT

Human life cannot be separated from technology. In this digital era, communication technology has made great progress with the invention of the cellular phone. Mobile phones have become a sophisticated tool with various functions that are used by all people. This tool is a primary need. Mobile as a device has negative and positive effects. This depends on the use. The negative impact of mobile phones can be minimized if users are equipped with adequate literacy. With this provision, the user will be able to use the cellphone wisely. This knowledge is very much needed, especially for mothers who during this pandemic are accompanying children in using cellphones properly and correctly. This article is community service material that has been reprocessed into a more comprehensive article so that it is also useful for article readers. The methods in this activity are lectures, questions and answers and practice. The results obtained from this activity are adequate knowledge in using mobile phones in the digital era. Mobile phones should be understood as a tool not a friend, and used proportionately.

Keywords: Technology, use, wise, telephone celular

1. PENDAHULUAN

Pada masa sekarang ini dunia telah memasuki era Revolusi Industri yang ke empat (4.0) yang ditandai dengan kemajuan di bidang peralatan komunikasi. Alat-alat komunikasi canggih seperti telepon seluler secara luas digunakan manusia di seluruh dunia. Alat ini dan mempermudah berbagai pekerjaan dalam segala bidang. Dalam perkembangannya ponsel tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga untuk mencari informasi, media hiburan dan sarana aktualisasi diri lewat media sosial. Semua lapisan masyarakat sangat akrab dengan alat ini, baik masyarakat maju maupun masyarakat tradisional. Ponsel bukan lagi barang mewah, tetapi barang yang wajib dimiliki untuk sebagai keperluan.

Masyarakat Indonesia sekarang berada pada kondisi paradoksal. Sebagian besar masyarakat mampu membeli alat-alat komunikasi seperti ponsel, tetapi banyak yang tidak mampu menggunakannya secara *smart* sehingga berdampak negatif. Dampak ini bisa merembet ke berbagai bidang ekonomi, sosial, budaya, moralitas dan sebagainya. Untuk itulah dibutuhkan literasi yang cukup memadai untuk menggunakan alat-alat tersebut. Kemampuan membeli ponsel tanpa disertai dengan pengetahuan yang memadai maka akan berdampak negatif. Berkaitan dengan masalah ini, maka kami berencana mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Cara Bijak Penggunaan Teknologi di Era Digital. Lokasi Pengabdian di Dusun Kadisoka adalah salah satu Dusun yang berada di wilayah Kalurahan Purwomartani, Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman DIY. Secara geografis Dusun Kadisoka terletak di tepi Barat Kali Kuning. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu dan remaja usia sekolah. Mereka adalah kelompok yang sangat rentan terhadap dampak dari

teknologi, karena interaksi yang lama dengan ponsel. Pada umumnya anak usia sekolah belum bisa secara proporsional dalam menggunakan ponsel.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan dampak negatif ponsel, memberikan literasi digital yang memadai sehingga bisa mengoptimalkan peralatan komunikasi, memberikan panduan penggunaan teknologi secara proporsional dan bijak sehingga dampak buruk teknologi bisa diminimalisir.

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu bulan. Minggu pertama bulan Mei 2022 membuat perencanaan jenis kegiatan. Minggu ke dua dan survey lapangan untuk menentukan tempat kegiatan. Minggu ke tiga persiapan kegiatan dan pelaksanaan kegiatan. Minggu ke empat pembuatan laporan dan penyusunan artikel jurnal. Artikel pengabdian masyarakat ini memuat materi yang lebih luas dari materi materi ceramah karena pembaca lebih luas

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, tanya jawab dan praktek. Ceramah dilakukan dengan menyampaikan materi secara ringkas, disamping itu peserta diberi bahan tertulis sebagai acuan dan juga sebagai bahan bagi yang tidak bisa hadir ketika acara dilaksanakan. Metode tanya jawab dilaksanakan untuk memberi kesempatan bagi yang ingin mengetahui lebih banyak tentang literasi penggunaan hand phone, dan memberi kesempatan bagi warga yang belum paham tentang materi yang disampaikan. Yang terakhir adalah praktek pendampingan bagi orang tua untuk memblokir konten negatif (kekerasan, pornografi), menyaring aplikasi yang tidak sesuai dengan anak-anak. Praktek tidak dilakukan pada semua warga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Sekilas tentang Manusia dan Teknologi

Kehidupan manusia berkembang dari kehidupan dengan teknologi sederhana sampai dengan masa teknologi canggih pada era digital ini. Teknologi pada dasarnya adalah implementasi dari ilmu pengetahuan untuk membantu manusia dalam mempermudah melakukan suatu pekerjaan.

Revolusi Industri yang ke empat (0.4) ditandai dengan kemajuan di bidang peralatan komunikasi. Penemuan yang paling spektakuler yang mengubah semua aspek kehidupan masyarakat adalah penemuan hand phone (smart phone) dengan segala variasi dan fasilitas yang ditawarkannya. Alat-alat komunikasi canggih telah digunakan oleh manusia di segala penjuru dunia baik masyarakat maju maupun masyarakat yang masih tradisional. Hal ini juga melanda masyarakat Indonesia. Jumlah penduduk yang besar menjadi incaran para produsen hand phone dunia.

Menurut data dari Direktorat Jendral Informasi dan Komunikasi Publik Kominfo yang dirujuk oleh Margana dalam Media Indonesia , jumlah ponsel di Indonesia 142% dari total jumlah penduduk. Ada 374 juta lebih, sedangkan penduduk Indonesia Indonesia 262 jutaan. Pengguna internet 51,3% dari jumlah penduduk (Marganda, Media Indonesia). Email aktif lebih dari 350 juta. Ini data tahun 2017. Pada tahun 2022 data pengguna hand phone tentu jauh lebih besar sesuai dengan posentase pertambahan hand phone tiap tahun. Menurut data yang diambil dari Detik.com Indonesia berada pada peringkat ke lima dalam daftar pengguna smartphone terbesar di dunia (<https://www.car.co.id/id/ruang-publik/tips-trik/carehealth/tips-menjadi-pengguna-smartphone-yang-bijak>).

Hand phone berbeda dengan alat teknologi lain seperti alat transportasi atau alat-alat rumah tangga. Hand phone dan alat sejenis (selanjutnya dalam tulisan ini disebut ponsel) adalah alat yang sangat praktis yang bisa memberi berbagai informasi.

Teknologi telah membantu manusia mendapatkan informasi. Informasi ini sangat luas tanpa batasan ruang dan waktu, berasal dari internet dan berbagai media sosial. Kualitas informasi juga beragam, ada benar ada yang salah, ada yang baik ada yang buruk, ada yang bermanfaat ada yang jahat, ada yang sesuai dengan kebutuhan ada yang tidak sesuai dengan.

Seperti halnya ilmu pengetahuan, teknologi dan alat-alat teknologi bersifat netral, dapat menjadi positif atau negatif tergantung penggunaannya. Teknologi informasi beserta peralatannya mempunyai manfaat yang sangat besar seperti di bidang, telekomunikasi, informasi, kesehatan, bisnis, perdagangan, perbankan, Pendidikan

(<https://graduate.binus.ac.id/2021/01/26/ap-a-sih-manfaat-teknologi-informasi-dalam-kehidupan>).

Agar perangkat teknologi bisa memberi manfaat maka dibutuhkan cara bijak untuk menggunakannya. Dalam penggunaan ponsel secara bijak ini literasi digital sangat penting agar alat ini bisa digunakan secara maksimal dan proporsional. Kemampuan membeli ponsel harus disertai dengan literasi yang memadai. Pengetahuan penggunaan ponsel secara bijak sangat dibutuhkan bagi semua anggota keluarga. Penggunaan ponsel tidak bisa dihindari ketika masa pandemi sebagai media pelaksanaan belajar mengajar. Kemampuan dan kebijaksanaan orang tua terutama ibu sangat dibutuhkan baik untuk diri sendiri maupun dalam mendampingi anak dalam belajar.

3.2. Panduan Umum Cara Bijak Menggunakan Ponsel

Dikutip dari:

<https://graduate.binus.ac.id/2021/01/26/apa-sih-manfaat-teknologi-informasi-dalam-kehidupan>

- Gunakan ponsel secara proporsional (sesuai keperluan). Dalam *playstore* pada terdapat banyak sekali aplikasi menarik yang ditawarkan. Mulai dari aplikasi media sosial, fotografi, hingga aplikasi penunjang performa *smartphone*. Dari banyaknya aplikasi yang ditawarkan, kita harus pandai memilih mana saja yang sebenarnya kita butuhkan. Ini bertujuan untuk memaksimalkan pemanfaatan dari *smartphone* tersebut. Yang tidak kalah penting adalah pertimbangan besaran RAM dan memori dari ponsel, sehingga hanya install yang dibutuhkan, dan digunakan saat diperlukan. Terlalu banyak aplikasi dapat mengakibatkan performa ponsel menjadi lambat bahkan bisa hang, jadi hapuslah aplikasi yang tidak terlalu penting.

- Gunakan di waktu yang tepat
Sangat tidak disarankan menggunakan ponsel pada saat yang tidak tepat seperti di pesawat, ketika sedang berkendara. Ini sangat berbahaya bagi keselamatan diri sendiri atau orang lain. Menggunakan ponsel yang menggunakan fitur suara di tempat sempit seperti lift, ruang tunggu dan di Rumah Sakit bisa mengganggu kenyamanan orang lain. Selain itu, ketika berkumpul bersama kawan ada saja yang masih terfokus pada *smartphonanya*. Sebagai pengguna *smartphone* yang smart, tahu kapan harus menggunakan alat itu dan kapan harus meninggalkannya sejenak untuk sesuatu yang lebih penting.

- Manfaatkan pada waktu senggang.
Ketika sedang menunggu baik itu transportasi, menunggu antrian, menunggu janji dan tidak membawa buku bacaan apa pun, ponsel bisa dimanfaatkan untuk browsing informasi-informasi menarik. Gunakan ponsel untuk mencari berita dan pengetahuan umum, update berita terbaru yang dapat menambah wawasan. Materi pelajaran juga bisa dibuka dan disajikan secara menarik daripada materi dari sumber buku-buku diktat di sekolah. Materi yang tersaji secara menarik akan memudahkan pemahaman, tersimpan kuat diingatan.

- Menerima informasi secara kritis (hati-hati)

Sikap kritis atau hati-hati sangat perlu dalam menerima berita atau informasi dalam bentuk apapun. Tidak semua berita benar, banyak disebarkan oleh pihak yang tidak berkompeten. Dunia maya adalah dunia yang terbuka untuk hal-hal yang baik maupun yang tidak baik. Hal ini diperlukan agar pikiran kita bersih banya dipenuhi oleh hal hal yang benar dan positif.

- Gunakan untuk menyebarkan informasi, ide atau gagasan yang positif.
Dengan ponsel, lewat media sosial kita bisa berbagi segala hal. Informasi yang menarik, yang bermanfaat bisa dibagikan lewat media sosial. Selain pengguna ponsel yang bijak, juga penting untuk menjadi pengguna media sosial yang bijak. Dalam hal ini diperlukan sikap hati-hati. Hal-hal yang diunggah, ditulis, bukan hal-hal yang berbau SARA memicu kebencian, kekerasan, perpecahan, konflik. Jejak digital tidak akan terhapus. Perlu pemahaman etika dan regulasi berkomunikasi yang berlaku. Dalam UU ITE No19 tahun 2016 tercantum larangan UU ITE No19 tahun 2016 tercantum larangan untuk mendistribusikan, mentransmisikan dan membuat dapat diakses informasi elektronik atau dokumen elektronik yang memiliki muatan melanggar kesusialaan, perjudian,

pencemaran nama baik, pemerasan atau pengancaman. Berkaitan dengan hal ini ada beberapa tips yang baik untuk digunakan: seperti saring sebelum sharing, lebih baik telat tapi akurat daripada cepat tapi sesat.

- Tinggalkan smartphone sebelum tidur

Salah satu sebab mengapa manusia sulit tidur adalah ponsel. Orang sering mengecek ponsel sebelum tidur, padahal sebelum tidur itu seharusnya tubuh dan pikiran rileks, tanpa gangguan apapun. Membuka ponsel sebelum tidur membuat pikiran kembali bekerja. Agar kualitas tidur baik, terapkan *mode silent* sehingga tidak terganggu oleh suara notifikasi, atau jika tidak ada hal yang sangat penting sebaiknya ponsel dimatikan.

3.3. Tips Untuk Meminimalisir Efek Negatif Ponsel Bagi Keluarga

Kehadiran teknologi dalam kehidupan manusia sesungguhnya adalah untuk memudahkan aktivitas manusia. Bukan malah mengubah pola hidup manusia menjadi kurang produktif dan hanya terfokus pada hal-hal yang kurang bermanfaat. Banyak orang menggunakan secara berlebihan. Ponsel selalu tergegangam di tangan, tidak bisa dipisahkan. Setiap saat selalu digunakan.

Penggunaan berlebihan ini akan mengganggu relasi baik keluarga maupun teman. Ponsel tidak boleh mengurangi dan merusak relasi. Relasi insani, bertemu, berinteraksi dan berkomunikasi secara langsung tidak boleh dikalahkan oleh komunikasi artifisial lewat perangkat. Sering terjadi ketika seseorang sedang berkomunikasi, ada yang sibuk menggunakan ponselnya. Anggota keluarga berada di rumah bersama, tetapi tidak ada kebersamaan dengan anggota keluarga, tetapi tidak ada kebersamaan. Semua sibuk dengan ponselnya.

Harus dipahami bahwa orang-orang terdekat secara fisik itulah yang lebih berarti daripada orang-orang dari dunia maya, jika ada hal-hal yang tak terduga terjadi, orang pertama yang akan menolong kita adalah orang terdekat, bukan orang di dunia maya. Jangan biarkan kita kehilangan orang-orang tercinta hanya karena kita lebih perhatian orang-orang di dunia maya. Posisikan ponsel hanya sebagai alat, maka akan banyak manfaat. Dalam hal ini peran ibu sangat penting dalam mewujudkan keharmonisan keluarga. Ibu mempunyai waktu yang cukup untuk mendampingi dan mengasuh anak-anak. Ibu juga mempunyai kekuatan yang besar untuk membangun jiwa anak. Pada masa sekarang ini anak-anak hidup di era digital, maka seorang ibu harus bisa mengikuti atau mengenali teknologi digital tersebut. Orang tua terutama ibu bisa berfungsi sebagai filter untuk menyaring berbagai hal yang akan dikonsumsi anak. Ini sangat penting agar penanaman nilai-nilai moral, etika dan agama tidak sia-sia. Dalam hal ini ada hal-hal yang perlu diperhatikan sebagai panduan penggunaan ponsel di keluarga:

- Disepakati kapan waktu penggunaan ponsel, tidak mengurangi interaksi langsung dengan anggota keluarga.
- Disepakati durasi (lama) penggunaan ponsel
- Tempat menggunakan ponsel di ruang terbuka misalnya ruang keluarga
- Keterbukaan dalam keluarga ditumbuhkan
- Pertemanan dengan orang-orang dari dunia maya, sebaiknya diketahui oleh pihak keluarga, sehingga bisa dihindari berelasi dengan orang-orang jahat.
- Semangat dan nilai-nilai kekeluargaan harus terus dibangun dan dipupuk
- Menggunakan waktu sebanyak mungkin sekeluarga untuk beraktifitas fisik bersama-sama seperti aktivitas di luar rumah

- Berusaha menyediakan buku-buku cetak untuk mengurangi interaksi dengan ponsel.
- Tidak mengenalkan ponsel dalam usia yang masih kecil, misalnya menggunakan ponsel untuk menidurkan bayi, memberikan ponsel (bermain game) agar anak tidak main diluar. Memberikan ponsel agar anak tidak mengganggu pekerjaan orang tua. Semakin dini anak berkenalan dengan ponsel dari segi kesehatan akan semakin besar bahaya yang di timbulkan, seperti radiasi dari ponsel. Bahaya lain adalah adalah ketergantungan. Semakin dini anak diperkenalkan ponsel akan semakin besar ketergantungan. Anak-anak belum bisa membedakan benar dan salah, juga belum mampu membatasi diri. Ketergantungan ponsel pada usia dini ini kalau dibiarkan akan sulit diatasi. Potensi munculnya perilaku impulsif sangat tinggi <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180706>

3.4. Tips Cara Blokir Konten Negatif Pada Ponsel Anak

Orang tua tidak mungkin memantau penuh 24 jam penggunaan ponsel pada anak. Oleh karena itu perlu untuk mengatur agar tidak mendapatkan konten negatif yang kadang muncul sendiri di iklan ketika membuka aplikasi atau situs, maka diperlukan proteksi otomatis pada ponsel anak.

Cara blokir konten negatif di HP di Youtube:

- Langkah pertama buka aplikasi Youtube pada perangkat HP Anda. Kemudian Login dengan menggunakan account yang Anda gunakan
- Klik foto icon yang terdapat di sebelah kanan atas, pilih menu setting atau pengaturan bergambar roda gigi.
- Selanjutnya Anda klik General Menu serta lihat pada menu Restricted Mode

(Mode Terbatas) kemudian Anda klik untuk mengaktifkan.

- Maka pengaturan Youtube pada perangkat Android Anda pun selesai.

Berikut ini beberapa langkah untuk memblokir konten dewasa pada perangkat Android Anda melalui browser:

- Langkah pertama, silahkan ketika kata apa saja pada kolom pencarian browser HP pada Android Anda.
- Setelah berhasil terbuka pada hasil pencarian tersebut, kemudian klik tiga titik yang terdapat pada bagian kanan bawah. Pilih menu setting atau pengaturan kemudian pilih general.
- Langkah berikutnya cari menu Safe Search atau pencarian aman serta klik untuk mengaktifkannya.
- Maka pengaturan untuk browser Android pun telah selesai.

Berikut ini adalah cara aplikasi yang tidak sesuai dengan usia:

- Cari menu setting di play store
- Pilih sub menu Parental Control
- Geser tombol on keposisi kanan
- Set content restrictions for this device
- Pilih sesuai dengan umur yang diinginkan

Demikian beberapa panduan yang mungkin bermafaat agar semua anggota keluarga bisa menggunakan ponsel dengan bijak dan bermanfaat untuk kebaikan.

4. SIMPULAN.

Pada dasarnya teknologi bersifat netral. Teknologi (ponsel) bisa memberi manfaat tapi juga bisa mendatangkan mudarat, hal ini tergantung penggunaannya. Manfaat teknologi bagi masyarakat secara umum sudah tidak diragukan lagi. Manfaat ini akan terasa maksimal bagi orang yang

mempunyai ilmu dan ketrampilan yang menunjang serta literasi digital yang memadai.

Cara penggunaan teknologi yang tidak tepat bukan hanya menyebabkan kurang efektifnya cara kerja, tetapi juga menyebabkan kerugian atau dampak negatif. Ponsel harus digunakan secara *smart* yaitu cerdas dan bijaksana. Berkaitan dengan hal ini pada masa pandemi pendampingan dari orang tua (terutama ibu) terhadap anak dan remaja sangat dibutuhkan untuk meminimalkan hal-hal yang tidak diinginkan. Perangkat ini bisa berdampak positif jika digunakan secara bijaksana dan berdampak negatif jika digunakan secara berlebihan dan tidak proposional.

DAFTAR PUSTAKA

Marganda, A., Opini Publik dari Media Sosial, "Media Indonesia", 30 September 2017

Rahayu, Sri

<https://www.harapanrakyat.com/2021/06/cara-blokir-konten-negatif-di-hp/>
diakses 29 Juni 2022

Widyawati,

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180706/1126419/bijak-gunakan-smartphone-agar-tidak-kecanduan/>, diakses 29 Juni 2022

<https://www.car.co.id/id/ruang-publik/tips-trik/carehealth/tips-menjadi-pengguna-smartphone-yang-bijak> , diakses 29 Mei Juni 2022

<https://graduate.binus.ac.id/2021/01/26/apa-sih-manfaat-teknologi-informasi-dalam-kehidupan> diakses 30 Mei 2022

