KEMENTERIAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN
DAN PERLINDUNGAN ANAK
REPUBLIK INDONESIA

berlian
Bersama Lindungi Anak

CREATIVE DIGITAL EDUCATION

kākātu
EKSKUL

Modul
Creative Digital Education

KEMENTERIAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK
REPUBLIK INDONESIA

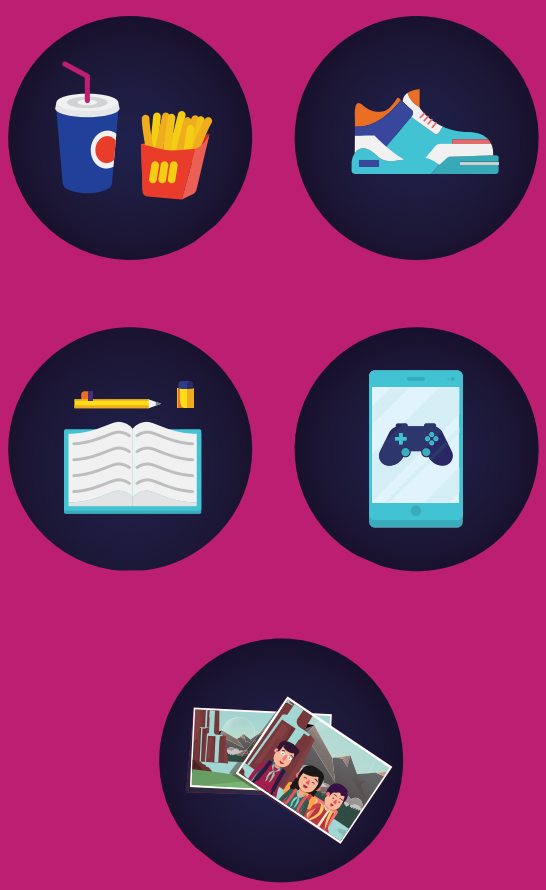
kakatu

Bab 1

Pengenalan Era Digital

SELAMAT DATANG DI ERA DIGITAL!

Sadarkah kamu? Sekarang, kemajuan teknologi berkembang dengan sangat pesat. Hal ini membuat kehidupan sehari-harimu dapat dipermudah dengan alat-alat teknologi yang berupa perangkat digital. Tidak hanya itu, semua semakin serba mudah setelah adanya internet sebagai penemuan luar biasa.



Padahal, keadaan yang seperti ini dulunya belum pernah terbayangkan oleh orang-orang sebelumnya, lho!

Coba sebutkan, sekarang apa sih yang tidak bisa dilakukan oleh internet dengan gadget dalam genggaman? Mau pesan makanan? Bisa. Mau belajar dan cari sumber-sumber pengetahuan? Bisa. Mau pesan tiket nonton atau tiket perjalanan? Bisa. Mau video call dan bahkan ngobrol bersama banyak orang secara bersamaan? Bisa. Belanja online? Bisa. Mau terhubung dengan teman-teman dari berbagai tempat? Bisa. Bahkan, menghasilkan uang juga bisa. Daaaan, masih banyak lagi! Dapatkah kamu menyebutkan kegiatan-kegiatan lainnya?

Digital Native

Berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya, anak-anak yang terlahir di atas tahun 2000 dimana pada saat itu era digital sudah mulai berkembang disebut sebagai digital native. Apakah digital native itu? Menurut Marc Prensky (2011) dalam sebuah jurnal berjudul "On The Horizon", anak-anak sepertimu dan teman-temanmu yang lahir di era digital dan sudah terpapar teknologi sejak lahir disebut digital native.

Sebagai digital native, kamu mungkin sudah tidak lagi mengenal benda-benda yang di zaman dahulu termasuk alat canggih. Seperti misalnya peger untuk alat komunikasi, kaset untuk mendengarkan musik, disket untuk menyimpan file, game bot untuk bermain games, dan lain-lain. Semua itu kini sudah tergantikan oleh alat-alat yang canggih dan terdigitalisasi.

Jika teknologi semakin canggih dan semua semakin serba mudah, seharusnya kamu bisa melakukan banyak hal positif di era digital ini. Ya, banyak sekali kegiatan menarik dan kreatif yang bisa kamu lakukan. Apa sajakah itu? Yuk, kita lihat contohnya!

Screentime: Durasi Bermain Gadget

Dalam sehari, biasanya berapa lama kamu bermain gadget? Yuk, kita cek sama-sama! Apakah durasi penggunaanmu masih dalam batas yang diperbolehkan?

Berapa lama bermain gadget yang diperbolehkan?

Pengelompokan Usia	Rekomendasi Durasi	Indikasi Kecanduan
0 - 2 Tahun	No Gadget	Total > 15 Jam dalam sepekan
3 - 5 Tahun	Maksimal 10 Menit	
5 - 7 Tahun	Maksimal 20 Menit	
7 - 9 Tahun	Maksimal 30 Menit	
9 - 12 Tahun	Maksimal 1 Jam	
12 - 15 Tahun	Maksimal 2 Jam	

Sumber: Yayasan Kita dan Buah Hati dan American Academy of Pediatrics

Screentime: Succes-story

Ini dia! Mereka adalah orang-orang yang berhasil memanfaatkan gadget dan era digital sesuai dengan passionnya. Siapakah mereka?

Almeyda Nayara Alzier (Nara)

Bermodal 50 ribu rupiah, anak berusia 9 tahun ini menjadikan mainan slime sebagai produk usahanya sehingga ia menjadi pengusaha yang beromset puluhan juta setiap bulannya. Uniknya, bisnis yang ia tekuni adalah yang tak jauh dari dunia masa kecilnya. Ia menjadikan mainan slime sebagai produk usahanya.

M. Alfatih Timur (Timmy)

Sebagai seorang pemuda yang sangat berprestasi baik di dunia akademik maupun sosial, Timmy melakukan perubahan sosial ekonomi masyarakat dengan pengumpulan dana online melalui platform yang didirikannya, yaitu Kitabisa.com. Sampai saat ini, Kitabisa.com telah membantu 6.502 campaign terdanai dengan jumlah total donasi Rp. 138.559.613.806 dari 368.499 orang baik.

Bayu Eko Moektito (Bayu Skak)

Nama aslinya adalah Bayu Eko Moektito. Ia menjadi fenomenal di Youtube Indonesia karena video-video lucu yang dibuatnya. Ia mulai mendapat sorotan media sejak 2012 karena berhasil menarik perhatian pengguna Youtube, meski karya-karya dan ide-ide segarnya dimulai dari peralatan yang sederana. Dengan 188 video yang diunggahnya, ia bisa menarik 1,1 subscriber. Hingga saat ini, pendapatan Bayu per bulan berkisar antara 26-39 juta rupiah.

Keluarga Gen Halilintar

Keluarga besar beranggotakan 13 orang ini memanfaatkan internet untuk membuat konten-konten positif, terutama di Youtube. Hingga saat ini, pendapatan mereka mencapai sekitar 1,2 milliar per tahun.

Nah...

Sekarang, apakah kamu sudah optimal menggunakan gadgetmu di era digital?

Penggunaan Gadget Sesuai Kebutuhan

Bagaimana perasaanmu jika kamu melihat teman-temanmu sudah memiliki gadget canggih terbaru? Kamu pasti sangat ingin memilikinya juga, kan? Eitssss, tunggu dulu! Yakin kamu memang membutuhkannya? Apakah kamu sudah mengetahui bagaimana caranya agar bisa bertanggung jawab terhadap gadget itu ketika nanti sudah memilikinya? Bagaimana dengan resikonya, apakah kamu juga sudah mengetahuinya? Nah, jangan terburu-buru, ya! Sebelum memutuskan untuk membeli gadget dengan uangmu sendiri atau meminta orangtuamu untuk membelikannya, pikirkanlah dulu hal berikut:

Kebutuhan ?

Apa yang membuatmu merasa perlu memiliki gadget?

Apakah karena kebutuhan atau hanya keinginan?

Tanggung Jawab ?

Untuk apa gadgetmu nanti akan digunakan?

Bagaimana konsekuensinya jika gadgetmu hilang atau rusak?

Resiko ?

Apa saja ya resiko yang mungkin ada ketika kamu memiliki dan memainkan gadget?

Bagaimana kira-kira caranya untuk dapat terhindar dari resiko itu?

Kebutuhan Berinteraksi

Semenjak ada gadget, kamu sadar engga, sih, kalau ada banyak hal yang berubah dalam hidupmu? Terutama perubahan interaksimu dengan orang lain seperti misalnya orangtua dan teman-teman. Apa sajakah itu?

Kamu jadi jarang ngobrol dengan orang lain.

Kamu tidak lagi peka terhadap kondisi sekitar karena sibuk dengan gadget.

Kamu jadi cuek pada orang lain dan sering tidak mendengarkan orang yang berbicara kepadamu karena sedang bermain gadget.

Dapatkah kamu menyebutkan perbedaan lainnya? Tuliskan pada tabel berikut, ya!

Aku dan teman-temanku setelah ada gadget:

POINT	DULU	SEKARANG

Aturan dan Norma di Internet

Meskipun saat ini semua hal sudah bisa dengan mudah kamu lakukan melalui gadget dan internet, kamu perlu tetap bertanggung jawab dengan memerhatikan do's and don'ts penggunaannya. Check this out!

Mengecek kebenaran informasi sebelum menyebarkannya.

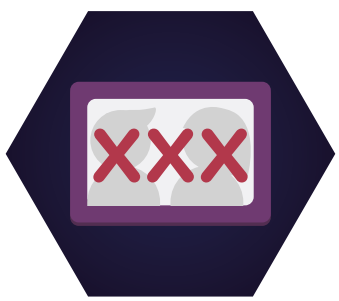
Berpikir terlebih dahulu sebelum memposting (think before posting).

Menutup halaman jika menemukan konten tidak baik.

Menjaga kerahasiaan data pribadi (tidak memposting alamat rumah/ sekolah, nomor telepon, dll; menggunakan password yang kuat dan tidak mudah dihack)

Menggunakan gadget berlebihan sampai lupa waktu.

Menggunakan aplikasi atau games dengan rating di atas umur.



Menyebarkan foto yang tidak pantas.

Menerima pertemanan atau berinteraksi dengan orang asing.

Bab
2

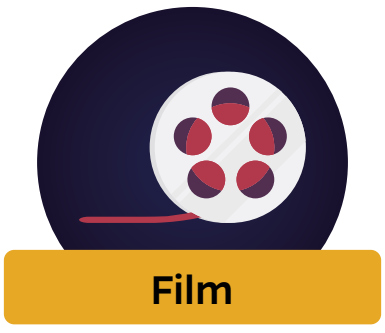
Pengertian dan Penjelasan Umum Pornografi

Apakah kamu pernah mendengar kata pornografi? Pornografi adalah sebuah istilah untuk **gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan lainnya** melalui berbagai bentuk media komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum, yang memuat eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat.

Agar kamu dapat menghindarkan diri dari keterpaparan pornografi, kamu harus mengetahui terlebih dahulu mana yang disebut pornografi dan mana yang bukan. Untuk dapat mengetahuinya, sebenarnya pornografi bisa sangat mudah untuk dideteksi, yaitu dengan mengidentifikasi apakah konten atau gambar yang kamu lihat itu memperlihatkan bagian tubuh yang tidak boleh terlihat atau tidak. Nah lho, kalau begitu, berarti banyak sekali, ya! Tentu saja! Apa sajakah itu?

Dari manakah sumber-sumber pornografi berasal?

Dengan adanya internet, pornografi bisa dengan mudah muncul dari mana saja, meski mungkin kamu tidak menginginkannya. Nah, oleh karena itu, kamu perlu berhati-hati ketika berselancar di internet, ya!



Film

Iklan di TV

Majalah dewasa

Video klip

Website

Media Sosial

Games

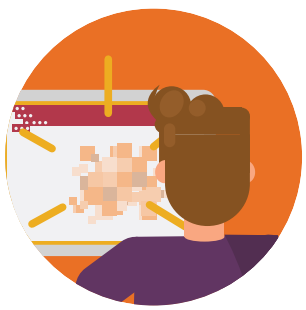
Pornografi Musuh yang Sedang Menyerang

Tahukah kamu? Kurang lebih satu dekade yang lalu, jumlah orang yang mengakses pornografi atau juga yang mengalami kecanduan akibat pornografi masih sangatlah rendah jika dibandingkan dengan jumlah yang ada sekarang ini. Mengapa? Jelas, karena dulu akses terhadap internet masih sangat terbatas. Berbeda dengan sekarang dimana internet membuat pornografi bisa muncul dari mana saja.
Waspadalah! Pornografi menyerangmu dengan cara-cara berbahaya!

Accessible (mudah diakses). Internet membuat pornografi mudah diakses secara langsung dalam bentuk yang beragam. Hanya dengan menekan sebuah tombol, ratusan juta gambar porno bisa langsung dilihat.

Affordable (terjangkau). Jika dulu akses pornografi perlu dilakukan dengan mengeluarkan banyak uang dan usaha karena hanya bisa didapat melalui buku, majalah, atau VCD, kini jutaan gambar porno dari seluruh dunia dapat dilihat secara gratis hanya dengan satu kali klik di internet. Tak hanya itu, semua semakin mudah dijangkau dengan fitur share atau berbagi file.

Anonymous (kerahasiaan). Ketakutan terbesar yang dirasakan oleh para pengguna pornografi adalah diketahui orang lain. Namun sekarang, sebab pornografi dapat diakses melalui genggaman, pecandu atau orang yang mengakses pornografi dapat melakukannya secara diam-diam.



Agressif (agresif). Saat ini, bukan hanya pornografi yang dicari oleh penggunanya, tapi juga pornografilah yang mencari penggunanya. Contohnya adalah mouse trapped, yaitu trik jahat yang digunakan oleh penyedia pornografi di internet dengan melakukan serangan gambar pornografi yang ganas secara terus menerus dan membuat window tidak dapat ditutup.

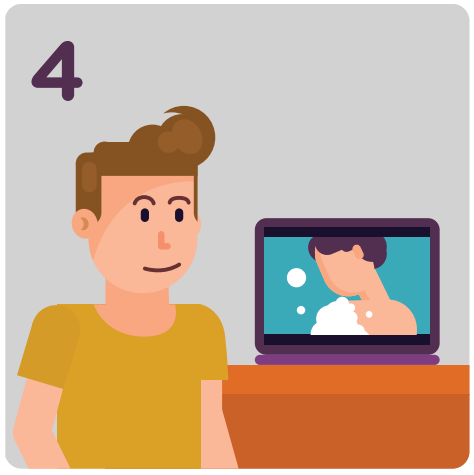
Grafik Tahapan Proses Kecanduan Pornografi

Tahukah kamu? Produsen pornografi sangat berharap remaja-remaja sepertimu yang struktur otaknya belum terbentuk sempurna menjadi target pornografi hingga kecanduan! Wow! Mengerikan sekali, bukan? Bagaimana proses jika kecanduan itu terjadi?

Tidak sengaja melihat, lalu merasa tidak nyaman tapi otomatis penasaran.

Pelepasan dopamin di dalam otak.

Kecanduan atau adiksi.



Tidak peka lagi atau desensitisasi.

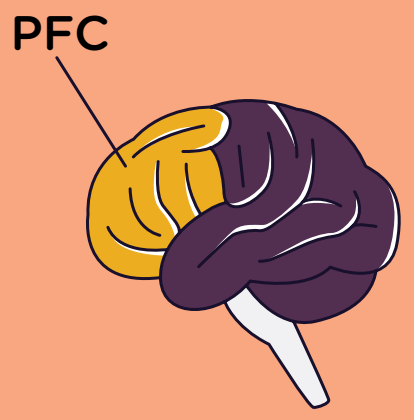
Peningkatan level porno.

Acting out atau melakukan apa yang dilihat.

Dampak Kecanduan Pornografi

Menurut Mark B. Kastleman, pornografi adalah narkoba di era milenium baru yang membuat dunia berada di tengah-tengah bencana yang mengerikan!

Selain dapat mengacaukan kehidupan, membuat adanya penyakit menular seksual dan bunuh diri, pornografi bahkan dapat merusak otak pada bagian PFC.



Bagaimana jika PFCmu rusak?
Kamu akan mengalami penurunan kemampuan dalam:

Berkonsentrasi

Sulit memahami benar dan salah

Sulit mengendalikan diri

Sulit menunda kepuasan

Sulit berpikir kritis

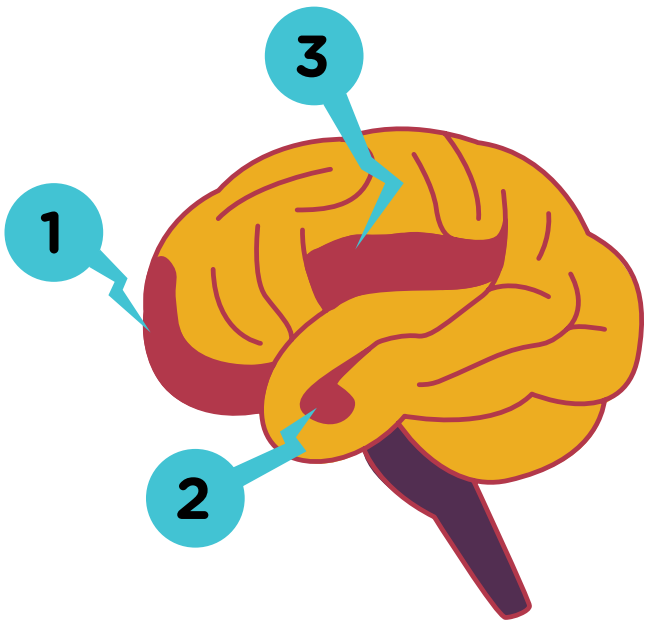
Sulit merencanakan masa depan

Pornografi Merusak Otak

Ahli bedah otak dari University of Texas yang bernama Donald Hilton Junior mengatakan, jika difoto menggunakan alat magnetik resonansi imagine, otak yang rusak akibat pornografi memperlihatkan kerusakan yang sama dengan otak yang rusak akibat kecelakaan. Waah, mengerikan sekali, bukan?

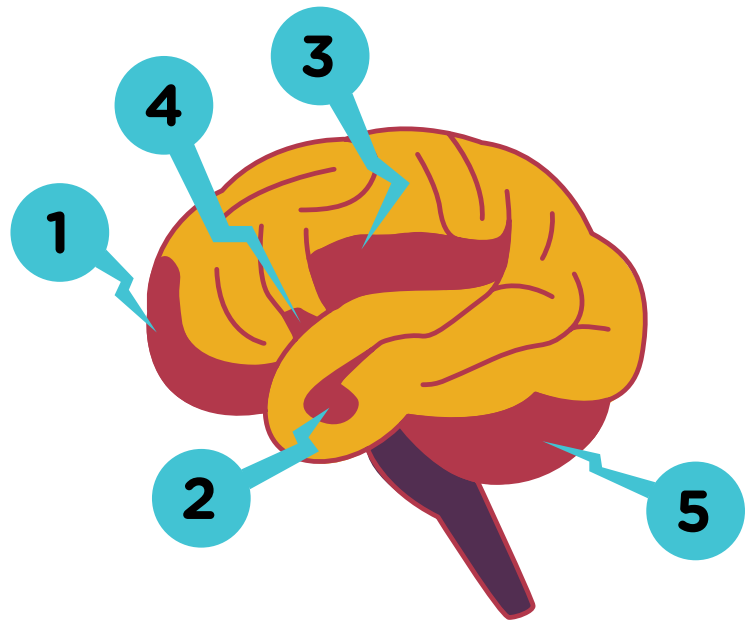
Selain itu, Donald Hilton juga mengatakan, berbeda dengan dampak NAPZA yang merusak di 3 bagian, maka pecandu pornografi yang sudah melakukan hubungan seks dengan anak-anak mengalami kerusakan otak di 5 bagian. Nah lho?! Ternyata kerusakan otak akibat pornografi itu jauh lebih berbahaya.

Tidak hanya itu, pornografi pada anak-anak sepertimu akan lebih berbahaya dan bersifat merusak karena PFC yang ada di otakmu belum matang dengan sempurna.



NAPZA

KETERANGAN:
1. Orbitifrontal Midfrontal
2. Insula Hipppocampus Temporal
3. Cingulate

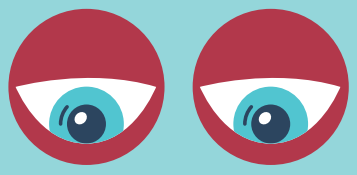


PORNOGRAFI

KETERANGAN:
1. Orbitifrontal Midfrontal
2. Insula Hipppocampus Temporal
3. Cingulate
4. Nucleus Accumben Patumen
5. Cerrebellum

Self Control Terhadap Konten Pornografi

Waaaah, dampak pornografi ternyata mengerikan sekali, ya! Kalau begitu, kita harus menghindarinya agar tidak terkena bahaya-bahaya itu. Apa yang bisa kamu lakukan untuk menghindarkan diri dari bahaya pornografi?

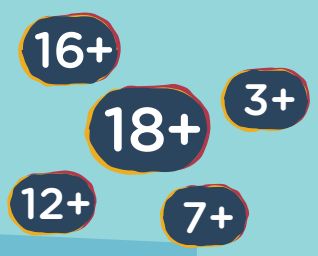


Menundukkan pandangan.

Smart searching.

Click or close.

Smart watching.



Bermain games sesuai rating usia.

Kategorisasi aplikasi saat mendownload.

Memilih konten positif.

Bab
2

Alasan Games Menyenangkan

Game itu menyenangkan.

Game bisa mengajak kita untuk bereksplorasi.

Ada kompetisi di dalam game.

Game itu menarik.

Game bisa mengobati kebosanan.

Game bisa mengerti kita.

Di dunia game, kita bisa menjadi seseorang yang ideal.

Sisi Positif Games

Bermain games ternyata mengandung banyak manfaat positif. Waaaah, apa sajakah itu? Yuk, kita cari tahu!

Mengembangkan kemampuan berpikir (pengambilan keputusan, imajinasi, berpikir kritis, otak menjadi lebih fleksibel ketika menerima informasi baru, dan melatih kemampuan spasial/ mengenali berbagai hubungan dalam bentuk gambar).

Sarana hiburan yang menyenangkan dan menghilangkan stress.

Meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri.

Membangun semangat kerjasama.

Melatih koordinasi mata-tangan dan motorik.

Melatih multi-tasking.

Ternyata manfaat games banyak sekali! Tapi, tunggu dulu! Menurut Andrew Przybylski dalam jurnal “Electronic Gaming and Psychosocial Adjustment”, manfaat-manfaat tersebut hanya bisa kamu peroleh jika kamu bermain gadget secara sehat, yaitu kurang dari atau sama dengan 1 jam per hari. Jika lebih, maka itu akan mengurangi kemampuanmu dalam berinteraksi sosial.
So, gunakan waktu bergadgetmu secara efektif, ya!

Rating Games

Eitsss, jangan sembarangan main games, ya! Yuk, perhatikan dulu ratingnya agar kamu tahu game seperti apa yang boleh dimainkan.

Boleh dimainkan oleh semua umur, tapi ada adegan kekerasan dalam bentuk fantasi.

Terdapat suara yang keras atau menakutkan, adegan horror, dan kekerasan yang ringan (tersirat atau non-realistis).

Terdapat adegan kekerasan fantasi yang melibatkan karakter manusia dan hewan, kata-kata kasar ringan, dan simulasi perjudian.

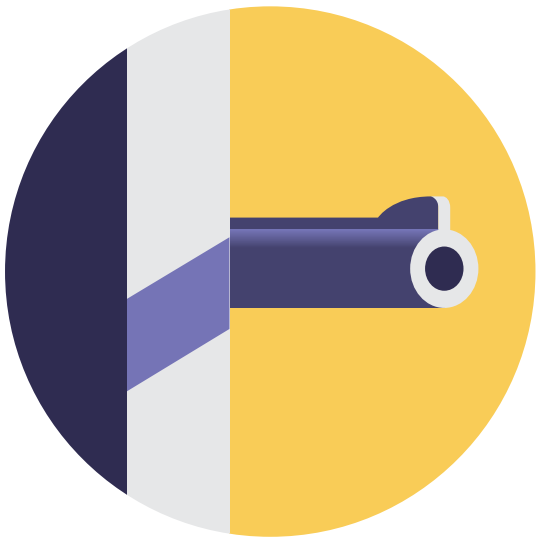
Terdapat adegan kekerasan realistis, pornografi atau aktivitas seksual, bahasa kasar, penggunaan rokok dan obat-obatan terlarang, serta adegan kriminal.

Terdapat adegan kekerasan realistis, kata-kata kasar, pornografi, tindakan kasar, dan SARA.

Karakteristik Game Buruk

Taukah kamu, tidak semua game bermanfaat dan baik untuk dimainkan. Ada lho game-game buruk yang sebaiknya tidak kamu mainkan. Apa saja karakteristiknya?

Memuat adegan pornografi.



Mengandung adegan kekerasan.

Memuat hate speech.

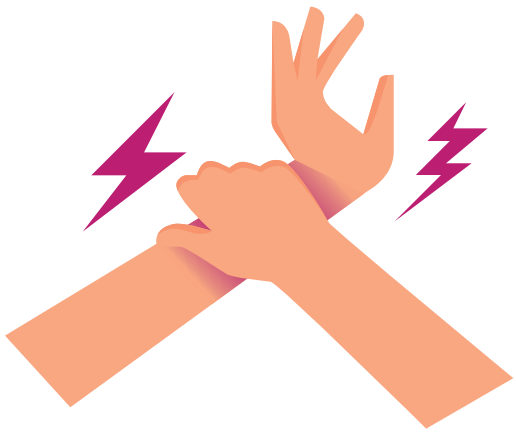
Memuat adegan judi.

Dampak Umum Games

Selain berdampak baik, games juga mengandung resiko-resiko yang berdampak buruk bagimu. Nah lho, yuk kenali resikonya!

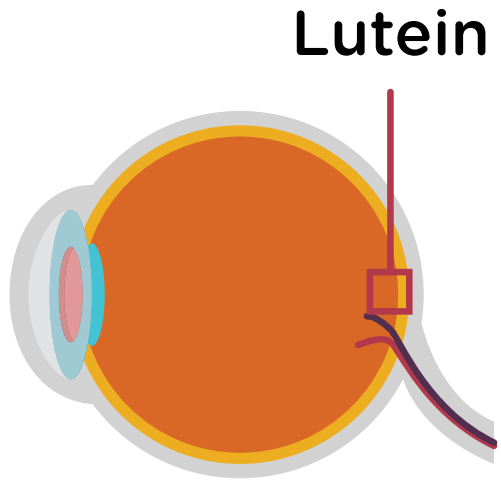
Dampak Fisik Games

Ini dia dampak fisik jika kamu terlalu lama bermain games!



Repetitive Strain Injury, yaitu kejang tangan akibat terlalu sering bermain gadget.

Bungkuk atau nyeri tulang belakang akibat posisi duduk yang tidak tepat saat bermain games atau bermain gadget.



Terkikisnya lapisan lutein atau lapisan tipis yang melindungi retina mata karena paparan sinar biru.

Dampak Psikologis/ Perilaku Games

Mudah marah & Berani menyakiti orang lain

Bab 4

Adab di Media Sosial - *Posting dan Berbicara Kasar*

Era digital adalah eranya media sosial. Sadar engga, sih, kalau setiap harinya smartphonemu seringkali lebih sibuk daripada dirimu sendiri? Ratusan atau bahkan ribuan notifikasi terus-menerus masuk, sebagian besar berasal dari sosial media: Instagram, Facebook, Line, ah, banyak deh pokoknya!

Media sosial memang memudahkanmu dalam berinteraksi, bertemu teman lama, berkarya, dan mengakses informasi. Tapi, jangan lupa untuk tetap menjaga adab-adabnya, ya!

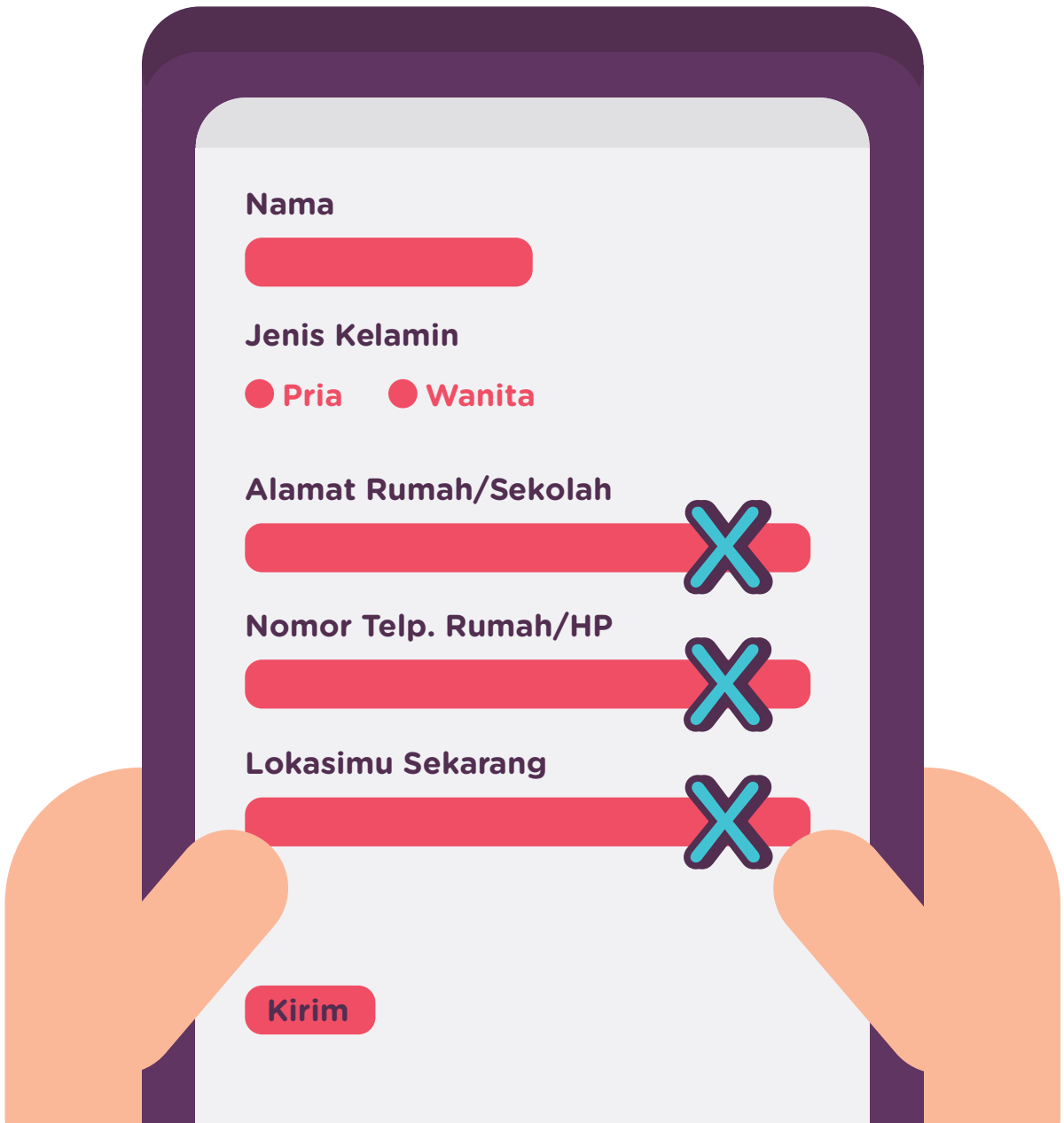
Think before Posting

Tidak menggunakan Kata-Kata Kasar

Tidak memicu Konflik SARA

Berhati-hatilah di Internet
- Data Rahasia

Media sosial adalah tempat yang sangat luas, yang tentu mengandung banyak potensi bahaya. Nah, yuk berhati-hati! Jangan sampai kita menyebarluaskan data rahasia secara sembarangan. Apa sajakah yang termasuk data rahasia itu?



Berhati-hatilah di Internet
- Orang Asing

Selain itu, di media sosial juga pasti banyak sekali orang yang tidak kamu kenal. Nah, sebelum kamu accept friend request, sebaiknya pastikan dulu bahwa orang tersebut adalah orang yang kamu kenal. Jangan sampai kamu sembarang menerima pertemanan karena itu bisa membahayakanmu.

Apa bahayanya? Banyak, seperti misalnya, penculikan, perampokan, kejahatan seksual, atau bentuk-bentuk kejahatan lainnya.

Cyberbullying
- Pengertian dan Dampak

Apakah kamu pernah mendengar istilah Cyberbullying ?

Istilah itu berarti penggunaan teknologi digital atau media sosial dengan tujuan untuk menyakiti atau merugikan orang lain. Cyberbullying ini dapat terjadi di chat room, blog, website, messanger, situs-situs jejaring sosial, atau bahkan mengirimkan foto yang memalukan.

- Julukan tidak menyenangkan kepada orang lain
- Pesan/status/ broadcast yang berisi serangan kepada orang lain
- Penyebaran informasi pribadi yang tidak benar atau memalukan
- Penyebaran konten yang memicu reaksi online yang memalukan

Bagaimana bentuk-bentuknya?

Apa dampak cyberbullying bagi korbannya?

- Stress
- Cemas
- Menarik diri dari pertemanan
- Insomnia
- Bunuh diri

Cyberbullying
- Sikap Terhadap Cyberbullying

Bagaimana kalau kamu terkena cyberbullying?
Apa yang perlu kamu lakukan?

Digital Empathy

Tak hanya untuk berinteraksi, media sosial juga bisa digunakan untuk menunjukkan empatimu dengan menolong orang lain. Sebagai contoh, sekumpulan anak muda keren telah membuat sebuah platform bernama kitabisa.com untuk memudahkan orang-orang berdonasi online. Menarik, bukan? Bagaimana kalau kamu mencobanya juga?

Bantuan siswa kembali bersekolah (Bali)

Terkumpul

Rp 2.429.844

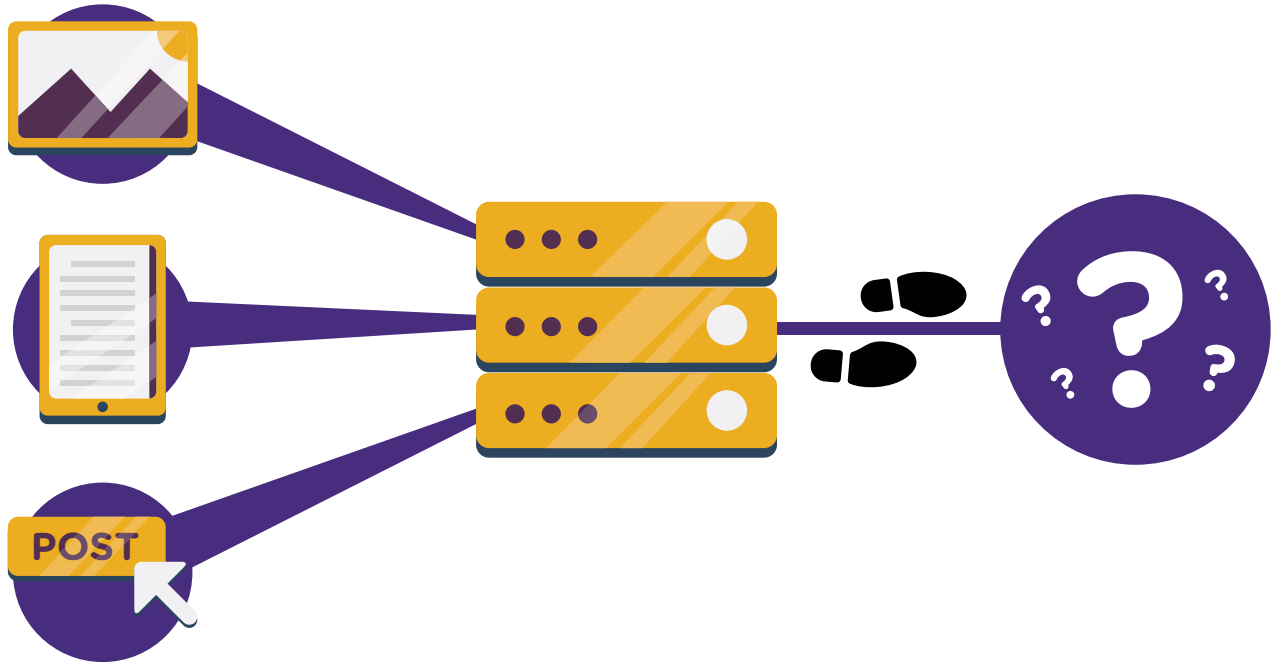
Bantuan ibu penderita kanker rahim

Terkumpul

Rp 194.039.491

Digital Footprints

Data yang kamu upload ke internet, baik itu yang berupa status update, tulisan, maupun gambar, akan tersimpan di big data dalam waktu yang lama meskipun kamu sudah menghapusnya. Tak hanya itu, apa yang kamu posting ini akan dapat dengan mudahnya dibagikan oleh orang lain dalam bentuk share, retweet, atau reblog sehingga persebaran datanya akan sulit kamu kontrol.



Mengapa ini menjadi penting untukmu? Tentu saja, karena seluruh yang kamu posting itu akan menjadi rekam jejak digital yang-bisa menggambarkan siapa dirimu (personal branding). Nanti kalau kamu melamar pekerjaan, perusahaan-perusahaan juga biasanya-mempertimbangkan diterima atau tidaknya kamu dari melihat media sosialmu.

2017