



KEMENTERIAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN
DAN PERLINDUNGAN ANAK
REPUBLIK INDONESIA

berlian
Bersama Lindungi Anak

AKU *cerdas* BERINTERNET!



AKU
cerdas
BERINTERNET!



Pembina/Pengarah:

Pribudiarta Nur Sitepu

Penanggung Jawab:

Valentina Gintings
Muhamad Nur Awaludin

Penulis:

Leni Nurul Azizah
Novie Ocktaviane Mufti
Witri Susanti
Pofi Putri Utami

Editor:

Sa'ad Ibrahim
Leni Nurul Azizah
Novie Ocktaviane Mufti
Witri Susanti

Kontributor:

Arina Nur Azizah
Lulu Azzahra
Hana Sufiarahma
Ayu Dwi
Imiarti
Santi Zaenab

Sekretariat:

Totok Suharto
Kun Maryati
Ivana Ulimaninta Linarda
Nendyana Apriani
Julian Kusuma Wardana
Erma Setyo Wienari
Didit Rudiansyah

Desain:

Tim Kakatu

ISBN (tanggungjawab pencetak)



KEMENTERIAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK
REPUBLIK INDONESIA

Puji dan syukur kami ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas izinNya Modul “Aku Cerdas Berinternet” dapat diselesaikan dengan baik. Modul ini disusun berdasarkan pelatihan yang telah dilakukan dengan tema “Aku Cerdas Berinternet”

Modul ini dikembangkan berdasarkan permasalahan yang kita hadapi di era digital saat ini. Seiring dengan perkembangan gadget yang sangat cepat, tidak dapat dipungkiri gadget bagaikan dua mata pisau yang memiliki dampak positif dan dampak negatif. Selama ini anak sebagai bagian dari pengguna gadget, menggunakan gadget hanya untuk bermain games dan mencari informasi di internet tanpa mengetahui cara terhindar dari bahaya gadget yang digunakannya diantaranya konten pornografi.

Modul ini berisi tentang informasi mengenai cara agar anak menggunakan internet secara baik sehingga diharapkan anak akan lebih cerdas dalam bersikap dalam melihat atau mengetahui konten negatif.

Untuk itu, Modul ini dibuat sangat dinamis sehingga tidak menutup kemungkinan adanya perubahan dalam penggunaannya. Harapan kami, Modul ini dapat memberikan manfaat dalam mendukung turunnya angka anak korban pornografi. Akhirnya, ucapan terima kasih dan penghargaan kami sampaikan kepada Tim Penyusun dan semua pihak yang telah membantu tenaga dan pikiran untuk mewujudkan Modul ini

Deputi Bidang Perlindungan Anak



Dr. Pujiandarta Nur Sitepu, MM

Daftar Isi

Introduction	Kata Pengantar	3
	Daftar Isi	4
BAB I	Era Digital	5
BAB II	Apa itu Internet	11
	Internet itu luas	11
	Mari kita menjelajahi internet	12
	Games	14
	Media Sosial	18
	Pornografi di Internet	22

A hand holding a yellow sign with the text "Era Digital". The sign is oval-shaped with a brown border and a wooden handle. The background is white with a grid of light orange lines and scattered symbols like numbers (1, 2, 5), question marks, and checkmarks. There are also orange dashed lines radiating from the sign.

Era Digital

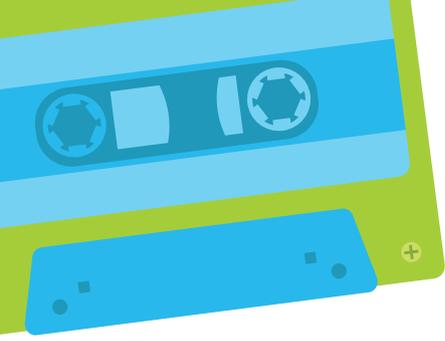
TAHUKAH KAMU APA ITU ERA DIGITAL ?

Era digital itu adalah sebuah zaman dimana segala aktifitas keseharian kita berhubungan dengan perangkat digital. Nah saat ini kita sedang berada pada era digital, maka dari itu segala aktifitas kita lebih mudah karena dibantu perangkat digital. Perangkat digital itu apa ya ? Perangkat digital itu seperti Handphone. Di era digital ini teman - teman sangat dipermudah. Kenapa? Karena hanya dengan satu perangkat yaitu Handphone teman - teman sudah bisa melakukan banyak hal seperti bermain game, menonton video, mendengarkan musik, mencari informasi, berfoto, dan lain sebagainya.





YUK, SIMAK CERITA BAIM!

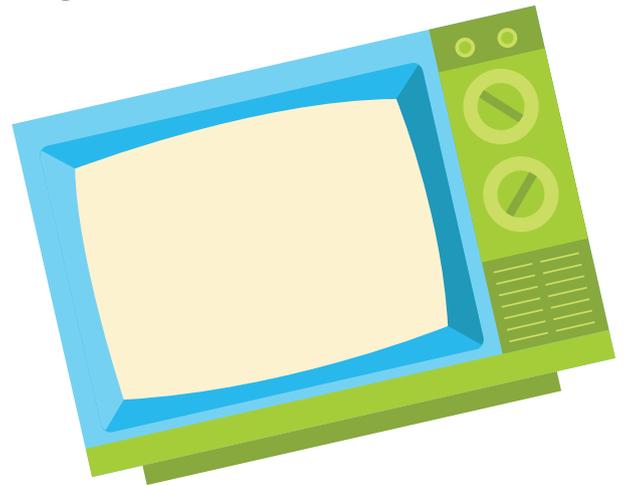


DULU

Tahukah kamu ? Di zaman orangtua kita dahulu tidak seperti sekarang ini loh. Ingin melakukan segala sesuatu itu perlu menggunakan berbagai macam alat. Misalnya mendengarkan musik harus menggunakan tape radio atau *walkman*, yang kasetnya masih menggunakan kaset pita dan jika ingin mengulang *track* lagu maka diputar secara manual.

Lalu untuk mendapatkan informasi maka harus berlangganan koran setiap harinya.

Dahulu ketika ingin menonton video maka harus menggunakan CD/DVD player. Ketika ingin berfoto maka harus menggunakan kamera yang didalamnya menggunakan *roll* film, dan untuk bisa melihat hasil fotonya perlu dicetak terlebih dahulu. Ribet banget dan capek ya, beda sama zaman kita sekarang, semua aktivitas tersebut dapat kita lakukan dalam satu gengaman yaitu dengan menggunakan *smartphone*.



SEKARANG

SEMUA
AKTIVITAS
DAPAT DILAKUKAN
DALAM SATU
GENGGAMAN



APA ITU
INTERNET?



APA ITU INTERNET?

Internet adalah kumpulan jaringan komputer diseluruh dunia yang saling berhubungan antara yang satu dengan yang lainnya (Belajar Mudah Internet, hal 9). Seiring dengan perkembangan zaman, internet semakin mudah diakses serta dengan mudahnya orang-orang terhubung melalui wifi dengan internet. Internet saat ini sudah berada dalam geng-gaman setiap orang dan tanpa pengecualian bahkan diantara kita pun sudah banyak yang mahir dan terampil menggunakan internet. Benar, bukan?

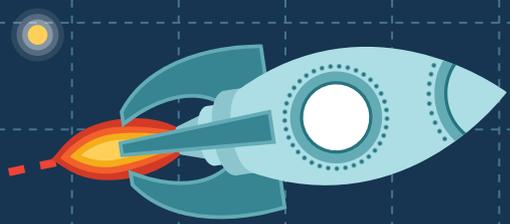
Tahukah kamu?

Internet
adalah singkatan
dari
*Interconnected
Network*





Mari kita menjelajahi internet



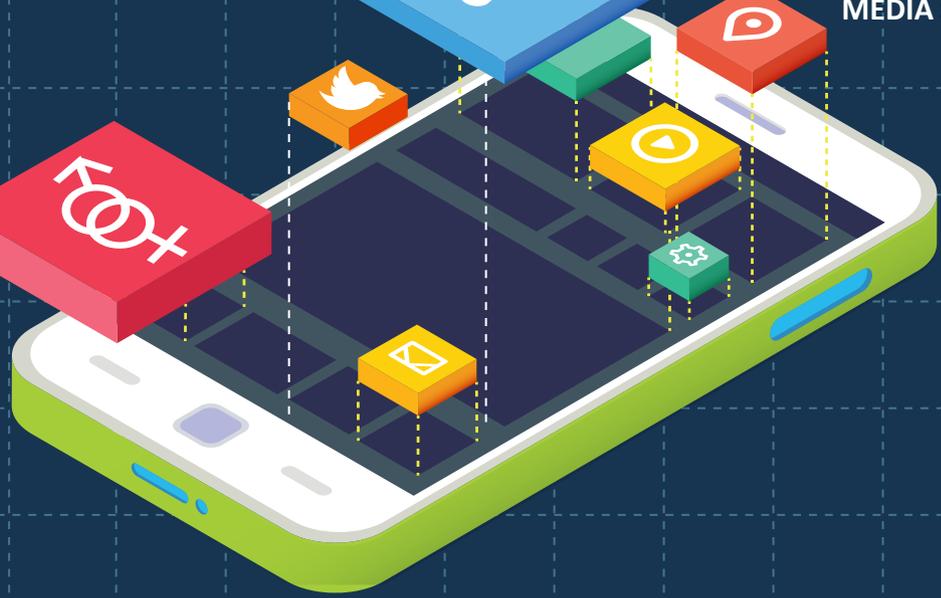
GAMES



MEDIA SOSIAL



PORNOGRAFI



1. GAMES

○ Apa saja hal yang terkandung dalam Internet?



Dunia internet memang menyajikan banyak hal yang menyenangkan, salah satunya adalah *games*. Namun sayangnya, banyak diantara kita yang belum bermain games dengan cerdas.

Mengapa *games* begitu menyenangkan?

- Games itu seru
 - Menantang
 - Games dapat menghilangkan kebosanan
- Di dalam games kita mendapatkan pujian dan pengakuan
- Di dalam games kita merasa menjadi hebat



APA SAJA YANG MUNGKIN TERJADI PADA TUBUH KITA JIKA KITA MEMAINKAN GAMES TANPA ADA BATASAN WAKTU?



Gangguan pada tulang belakang karena akibat dari terlalu lama duduk membungkuk.

Mata kering dan rusak

Jika kita terlalu sering bermain games maka mata kita akan kering akibat dari terlalu lama dan sering terpapar sinar yang dihasilkan dari gadget.

Sinar biru yang dipancarkan dari layar handphone dapat mengikis Lutein (lapisan mata yang setipis kulit bawang)

Lupa makan

Prestasi menurun karena sulit konsentrasi

Kejang tangan, jika kita sering bermain games maka kita akan melakukan gerakan jari tangan yang berulang dan ini dapat menyebabkan **RSI (Repetitive Strain Injury)** atau kejang tangan.

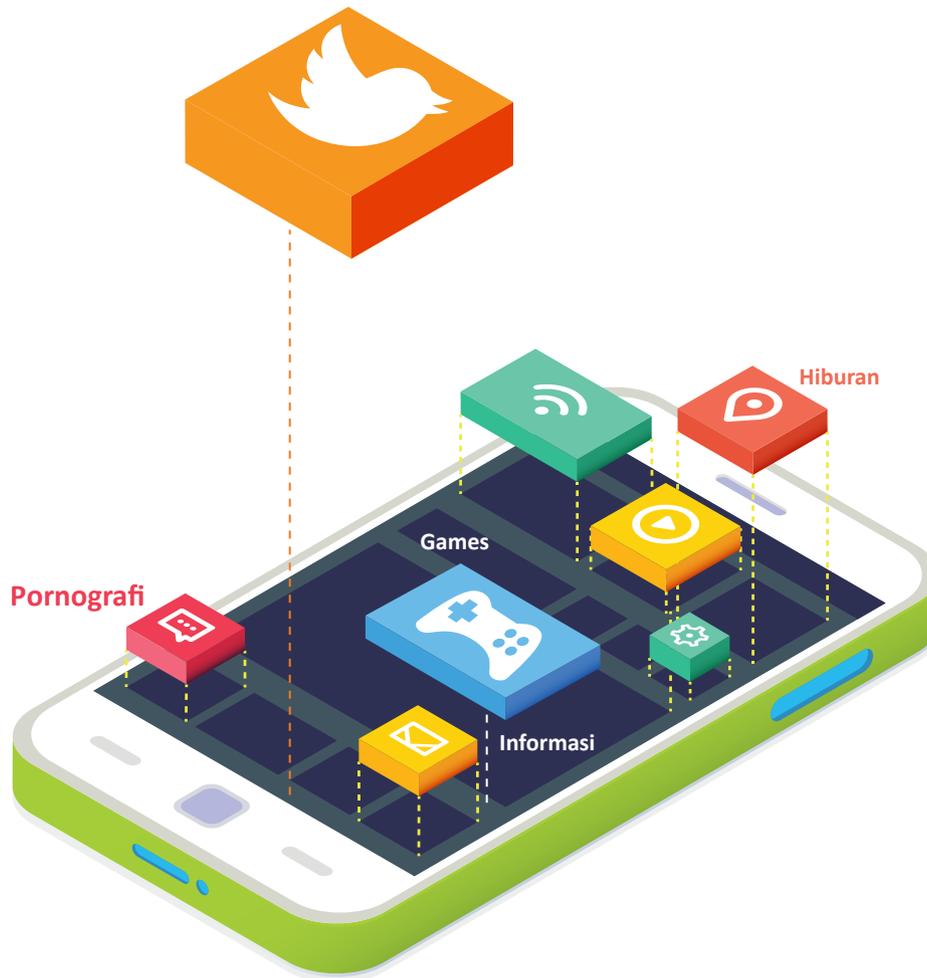
Boros, jika terus-terusan beli quota dan item di dalam games.

Apa yang perlu kita perhatikan supaya bisa bermain games dengan semestinya?

Jadi setelah kita ketahui bahayanya games, lalu apakah kita masih boleh bermain games? Tentu kita masih boleh bermain games, tapi jangan lupa perhatikan simbolnya dan penggunaannya ya. Sudah pernahkan mendengar kata rating? Rating adalah informasi tentang suatu aplikasi itu berisi apa, boleh digunakan untuk siapa, usia berapa. Kita perlu memperhatikan rating aplikasi agar aman dari bahaya aplikasi yang akan kita temui.

Kategori usia	Penjelasan
3+	Semua usia diperbolehkan, kekerasan dalam bentuk fantasi masih diterima. Bahasa kasar tidak ada.
7+	Berisi beberapa adegan atau suara yang menakutkan bagi anak-anak. Kekerasan ringan (tersirat atau non-realistis) diizinkan.
12+	Kekerasan yang melibatkan fantasi yang melibatkan karakter manusia dan hewan diperbolehkan. Bahasa kasar ringan, simulasi perjudian diperbolehkan.
16+	Kekerasan realistis, aktivitas seksual, bahasa kasar, penggunaan tembakau dan obat-obatan, dan penggambaran aktivitas kriminal diizinkan.
18+	Kekerasan realistis, bahasa kasar, aktivitas seksual, kekerasan seksual dan tindakan kasar yang diizinkan.

2 Media Sosial



Media sosial adalah sebuah media online yang para penggunanya dapat saling berbagi tulisan, berbagi video, mengungkapkan apa yang dipikirkan, dirasakan, membuat pertemanan, dan lain-lain.

Media sosial menjadi sebuah tempat berinteraksi yang sangat menarik untuk kita. Diantara kita ada yang membutuhkan media sosial untuk berkomunikasi, berbagi foto, berbagi video, sekadar update status, mencari informasi terbaru, berjualan, atau bahkan ada pula yang menggunakan media sosial karena tidak mau kalah gaul dengan teman-teman yang lain.

Media Sosial kini berkembang sangat pesat dan beragam, mulai dari *facebook, twitter, instagram, path, snapchat, line, youtube*, dan lain-lain. Masing-masing media sosial tersebut memiliki fungsi tersendiri, dan tidak jarang membuat kita lebih sibuk mengurus media sosial tersebut dibandingkan berinteraksi dengan teman-teman di dunia nyata.

Selain fungsinya yang melahirkan banyak manfaat, ternyata media sosial ada dampak negatifnya juga, lho! Masa iya?

Karena sifatnya yang terbuka dan tanpa batas, media sosial bisa menjadi peluang bagi siapa saja yang mempunyai niat jahat, dan tidak menutup kemungkinan kita menjadi salah satu korbannya. Jadi, apa yang perlu kita lakukan agar terhindar dari dampak negatif di media sosial?

Oops...Kita sudah cukup umur belum ya?



Tahukah kamu berapa usia yang diperbolehkan menggunakan media sosial ? Ya, media sosial ini rata-rata rating usianya adalah **12 tahun**.

Jadi perlu diperhartikan kembali apakah kita sudah cukup umur atau belum, ya?

Jika sudah, yuk kita perhatikan apa saja yang perlu diketahui sebelum menggunakan media sosial.

Pilih siapa yang boleh berteman dengan kita di media sosial.

- Lihat siapa orangnya, sudah kita kenal atau belum.
- Adakah teman yang kita kenal dalam pertemanan “dia” di media sosialnya
- Baca sekilas postingan yang “dia” buat, apakah jelas atau mencurigakan.

Atur privasi akun media sosial kita!

Apa itu privasi di media sosial ? Privasi adalah segala bentuk yang bersifat pribadi, baik itu informasi, gambar, foto, video, status, dan hal-hal lain yang perlu kita perhatikan, siapa saja kah yang boleh melihat status atau postingan foto kita ? Apakah orang yang tidak kita kenal boleh melihat semua foto dan status kita ? Jika kita mau mengatur privasi, ikuti langkah berikut ini :

- Cari halaman tentang setting atau pengaturan
- Pilih privasi, atau pemeriksaan privasi
- Pilih batasi kiriman, pilih juga melihat profil



Pornografi

Tahukah kamu, apakah pornografi itu? Pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum, yang memuat kecabulan atau alat kelamin yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat.

Pornografi begitu mudah diakses di internet, dengan adanya internet para produsen pornografi memang semakin mudah menyebarkannya. Bisa jadi kita menemukan pornografi secara tidak sengaja, seperti saat mencari kata di google, iklan yang muncul tiba-tiba, atau dalam games, media sosial, dan sebagainya. Sekali kita melihat pornografi, maka kita penasaran dan cenderung ingin melihat lagi dan lagi, bahkan akhirnya dapat mengalami kecanduan. Randy Hyde, seorang psikolog terapis pornografi mengatakan bahwa sekali tombol ON pornografi itu menyala, maka sulit untuk dimatikan.

“ *Bisa jadi kita menemukan pornografi secara tidak sengaja, seperti saat mencari kata di google, iklan yang muncul tiba-tiba, atau dalam games, media sosial* ”

APA YANG TERJADI
JIKA KITA TIDAK SENGAJA
MELIHAT PORNOGRAFI?



Bahayanya Pornografi : Otak kita jadi sama dengan otak seekor Kucing

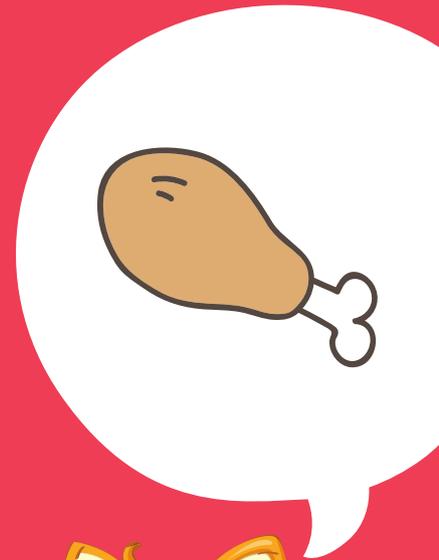
Jika Ibu kita memasak dan menggoreng ayam, apakah kita mau memakannya? Pasti dong! kan rasanya enak.

Kalo seekor kucing diberikan ayam goreng, mau juga engga ya ?
Pastinya dong.

Tapi bayangkan jika ada ayam goreng yang sudah disimpan selama seminggu, apakah kita akan tetap memakannya? Hm, iyuwah, pasti gak mau.

Tapi apa jadinya jika ayam yang sudah seminggu itu kita berikan ke kucing? Tanpa menunggu lama pasti ayam itu langsung dilahap sama si kucing.

Itulah yang membedakan kita sebagai manusia dan kucing. Manusia memiliki bagian otak yang membuat kita bisa membedakan mana yang baik untuk kita dan mana yang buruk. Bagian itu disebut **PFC** atau **Prefrontal cortex**. Fungsinya yaitu sebagai pengatur, pengendali, perancang, dan pengambil keputusan.



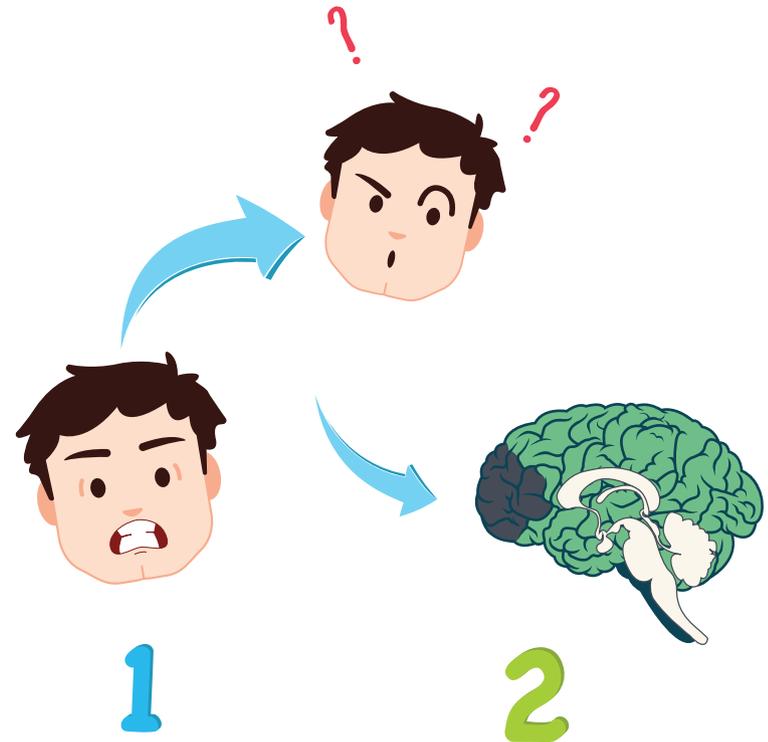
Jika kita melihat gambar atau video porno secara sengaja maupun tidak sengaja, saat seseorang melihat konten porno, otak mengeluarkan senyawa kimia bernama dopamin.

Dopamin ini memberi efek senang sekaligus ketagihan seperti halnya ketika kita makan es krim atau melakukan hal apapun yang menyenangkan. Jika sudah ketagihan, dopamin yang diaktifkan akan terus meningkat jumlahnya. Bagian otak yang mengaktifkan dopamin (sistem limbik) akan terus distimulasi sehingga ukurannya semakin membesar.

Cairan dopamin ini berwarna hitam dan membanjiri bagian PFC otak kita, sehingga PFC akan semakin mengecil dan fungsinya terganggu.



BAGAIMANA PROSES K



Saat pertama kali melihat pornografi baik dengan sengaja ataupun tidak sengaja, kita merasa jijik, terkejut, dan tidak nyaman.

Gambar-gambar pornografi yang secara tidak sengaja masuk lewat mata akan langsung diolah oleh pusat perasaan di otak, dan mendorong otak untuk memproduksi dopamin.

ERUSAKAN OTAK AKIBAT MELIHAT PORNOGRAFI?



3

Dopamin adalah cairan hormon yang membuat kita lebih fokus, terangsang, puas, senang dan membuat dia kecanduan untuk terus melihatnya lagi.



Tidak Peka Lagi
(Disensitisasi)

4

Setelah melihat pornografi kemudian dia akan bosan dan berkurang keinginannya untuk melihat gambar pornografi yang itu-itu saja sehingga tidak peka lagi.



5

Seseorang yang sudah tidak peka lagi terhadap gambar pornografi akan berpindah pada gambar bergerak, video pendek dan seterusnya.

6

Pada akhirnya seorang pecandu akan sampai pada tahap acting out atau melakukan, yaitu seseorang tidak dapat mengendalikan dirinya dan melakukan perbuatan yang dilihatnya kepada binatang, barang ataupun orang di sekitarnya.

SUMBER MUNCULNYA PORNOGRAFI

iklan TV

iklan
website

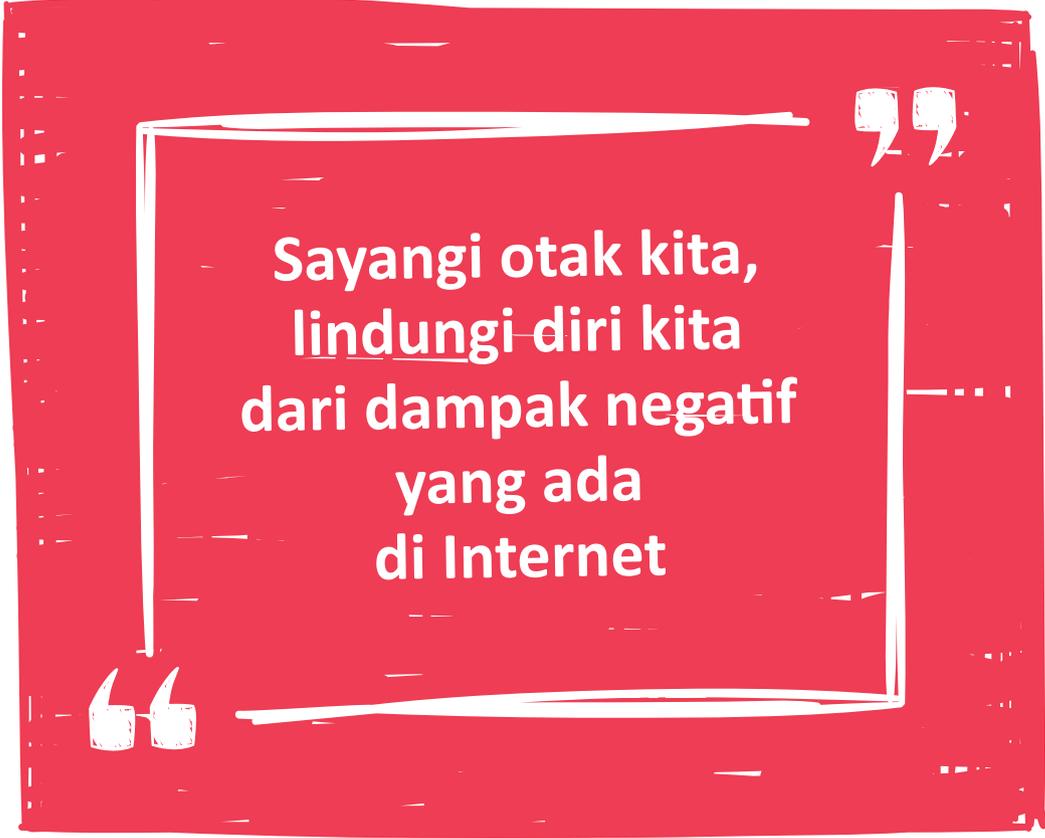
media
sosial

majalah

website

Games





**Sayangi otak kita,
lindungi diri kita
dari dampak negatif
yang ada
di Internet**

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Kastleman, B. Mark., Risman, Elly. 2007. *The Drug of The New Millenium (Narkoba Milenium Baru)*. Indonesia: Yayasan Kita dan Buah Hati

Telkomsel., YKBH., Kakatu. 2016. *17 Rumus Keren InternetBAIK: Buku Panduan Untuk Berinternet yang Bertanggung Jawab, Aman, Inspiratif, dan Kreatif*. Indonesia: Telkomsel

Jurnal

Prensky, 2011, "On The Horizon", MCB University Press

Website

www.parentoday.com

www.metro.sindonews.com

www.lintassolo.com

www.news.okezone.com

Dibuat atas kerjasama:



KEMENTERIAN
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN
DAN PERLINDUNGAN ANAK
REPUBLIK INDONESIA

Kakatu

Aplikasi untuk perlindungan
handphone anak

Jl. Sukasari 1 No.4 Sukajadi Bandung 40164
(022) 82000457

Deputi Bidang Perlindungan Anak
Kementerian Pemberdayaan Perempuan
dan Perlindungan Anak

Jl. Medan Merdeka Barat No. 15 Jakarta 10110
(021) 3842638, 3805563