

TEKNOLOGI DIGITAL DAN BAHAYANYA

Agustin Sulistiawati

agustinsuliatyawati4@gmail.com

Sekolah Tinggi Agama Islam Stai Nurul Falah

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, mulai dari bidang komunikasi, pendidikan, ekonomi, hingga sosial budaya. Teknologi digital memberikan kemudahan akses informasi, efisiensi kerja, serta memperluas interaksi tanpa batas ruang dan waktu. Namun, di balik berbagai manfaat tersebut, teknologi digital juga menimbulkan sejumlah dampak negatif yang berpotensi membahayakan individu maupun masyarakat. Beberapa bahaya yang muncul antara lain kecanduan penggunaan perangkat digital, penyebaran informasi palsu (hoaks), pelanggaran privasi dan keamanan data, serta menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung. Selain itu, paparan teknologi digital yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan mental dan perkembangan karakter, khususnya pada generasi muda. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang komprehensif serta sikap bijak dalam penggunaan teknologi digital agar manfaat yang diperoleh dapat dimaksimalkan dan risiko yang ditimbulkan dapat diminimalkan.

Kata Kunci: Teknologi Digital, Dampak Negatif, Kecanduan Digital, Keamanan Data, Kesehatan Mental.

ABSTRACT

The development of digital technology has brought significant changes to various aspects of human life, including communication, education, the economy, and socio-cultural fields. Digital technology provides ease of access to information, work efficiency, and broader interaction without the limitations of space and time. However, behind these benefits, digital technology also poses several negative impacts that can be harmful to individuals and society. Some of the emerging dangers include addiction to digital devices, the spread of false information (hoaxes), violations of privacy and data security, and a decline in the quality of direct social interactions. In addition, excessive exposure to digital technology can affect mental health and character development, especially among the younger generation. Therefore, a comprehensive understanding and wise use of digital technology are necessary so that its benefits can be maximized and the risks minimized.

Keywords: Digital Technology, Negative Impacts, Digital Addiction, Data Security, Mental Health.

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) seolah dianggap sebagai kebutuhan utama bagi masyarakat saat ini untuk memenuhi segala macam kebutuhan aktivitas mereka sehari-hari. Mulai dari kebutuhan untuk belajar, berbelanja, hiburan, pembayaran, pembiayaan, sampai untuk kebutuhan berkomunikasi maupun bersosial. Dampak dari hal tersebut tentu membawa perubahan yang begitu besar terhadap cara hidup dan cara berpikir masyarakat. Semua seolah dapat dilakukan dengan cepat, efektif, dan efisien oleh teknologi. Semua pengguna teknologi tentunya setuju bahwa penggunaan teknologi seolah tidak memiliki batas, baik dari sisi waktu maupun ruang. Satu hal yang perlu diwaspadai dan tidak dapat dihindari adalah bahwa ada bahaya atau dampak negatif yang selalu mengintai para penggunanya. Ada yang disadari dan ada juga yang mungkin tidak disadari oleh pengguna bahwa penggunaan teknologi yang salah dapat memberikan dampak yang buruk. Hal ini disebabkan karena kehadiran teknologi sudah

menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari ragam aktivitas sehari-hari. Laju pertumbuhan teknologi belum diimbangi dengan kualitas manusia sebagai pengguna. Masih banyak pengguna yang belum bijak dalam memanfaatkan kehadiran teknologi itu sendiri. Pengguna teknologi yang cerdas seharusnya memiliki sikap penyaring sebagai bentuk antisipasi dalam menerima sesuatu yang baru.

TIK merupakan salah satu bentuk kemajuan peradaban saat ini. Lahirnya era industri 4.0 menjadi bukti nyata bahwa kehadiran teknologi tidak dapat dipisahkan dari aktivitas keseharian masyarakat. TIK juga merupakan salah satu bentuk teknologi yang berkembang sangat pesat saat ini. Melalui salah satu fitur andalannya yaitu internet, seolah memberi gambaran bahwa kedudukan TIK selalu berada pada peringkat teratas, baik dari sisi positif (manfaat) maupun sisi negatif (dampak) dari penggunaannya. Internet merupakan bentuk dari gagasan para praktisi yang memasukkan informasi sebagai faktor produksi penting dari sebuah perkembangan global yang lambat laun akan mempengaruhi struktur sosial masyarakat, nilai budaya/kultur, kebiasaan, kepercayaan, perilaku sosial, lingkungan sekitar, dan sebagainya.

Keleluasaan dalam menggali dan mengelola informasi merupakan faktor pendukung yang tanpa disadari telah membuka peluang yang ada, artinya kita tidak perlu lagi bersusah payah mencari sebuah informasi hingga harus mengeluarkan biaya yang tidak sedikit dan menguras tenaga yang banyak. Dengan hadirnya TIK, jarak dan kondisi tidak lagi menjadi penghalang untuk melihat ragam peristiwa yang terjadi di seluruh belahan dunia. Perkembangan TIK seolah sudah menjadi prioritas tersendiri, termasuk salah satunya di bidang sosial, di mana kebutuhan informasi yang akurat menjadi faktor terpenting yang harus dipertimbangkan. Sehingga diharapkan informasi yang terkumpul akan menjadi sebuah narasumber yang dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya.

Oleh karena itu, untuk mengetahui sejauh mana dampak perkembangan tersebut berpengaruh kepada kehidupan masyarakat, ada baiknya dipahami terlebih dahulu bahwa sebuah proses yang terjadi terkandung makna sebagai sebuah siklus penyampaian pesan atau informasi yang melibatkan pengirim, mediator (perangkat teknologi), dan penerima yang memungkinkan untuk memberikan umpan balik dari pengirim kepada penerima, begitu sebaliknya sehingga interaksi dapat berjalan dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan.

Perkembangan TIK di Indonesia meningkat pesat dari hari ke hari dan dari tahun ke tahun. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor mulai dari perluasan area cakupan internet, peningkatan bandwidth internet, penggunaan teknologi internet dan komunikasi terbaru yang lebih cepat dan efisien, perkembangan ponsel pintar, munculnya berbagai macam media sosial dan e-commerce, serta semakin banyaknya masyarakat yang paham dan aktif menggunakan internet.



Gambar 1 Infografis pengguna TIK di Indonesia

(Sumber: <https://tekno.kompas.com/read/2023/02/13/19300087/pengguna-internet-di-indonesia->

Dari infografis diatas Jumlah pengguna internet di Indonesia per Januari 2023 ini tercatat mencapai 212,9 juta, menurut laporan terbaru dari We Are Social dan Meltwater bertajuk "Digital 2023". Jumlah ini naik dari tahun sebelumnya. Pada 2022 lalu, We Are Social menyebut jumlah pengguna internet di Indonesia berkisar 202 juta. Artinya, jumlah pengguna internet di Indonesia naik sekitar 10 juta pengguna atau 5 persen dari tahun sebelumnya.

Total populasi Indonesia disebut mencapai 276,4 juta jiwa per Januari 2023, meningkat 1,8 juta dari total populasi per 2022 lalu. Dengan kata lain, penetrasi internet di Indonesia saat ini mencapai 77 persen (212,9 juta jiwa). Sementara sisanya, yaitu sekitar 23 persen (63,51 juta jiwa), belum terhubung dengan jaringan internet. Adapun sebanyak 98,3 persen pengguna Indonesia mengakses internet melalui perangkat telepon seluler (mobile phones). Rata-rata, pengguna internet di Indonesia mengakses internet selama sekitar 7 jam 42 menit per hari.

Perkembangan dunia digital di Indonesia sangat menjanjikan dari sisi pengguna internet, pengguna media sosial, bahkan pengguna ponsel-ponsel pintar. Ada begitu banyak fitur-fitur menarik yang disajikan oleh teknologi digital. Akan tetapi hal yang paling disoroti di balik manfaat teknologi adalah dampak negatif yang banyak menyebabkan kerugian bahkan bahaya fatal bagi kehidupan masyarakat, seperti bullying, kriminalitas, atau kecanduan teknologi yang berlebihan sehingga berdampak pada kesehatan jiwa.

Dari seluruh level pengguna teknologi, kaum milenial khususnya generasi Z (kelompok masyarakat dengan tingkat kelahiran pada tahun 2000-an ke atas) menyumbang angka terbanyak dalam memanfaatkan teknologi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data tentang perkembangan bisnis di era digital dilakukan melalui analisis data online, studi kepustakaan yang diperoleh dari Google Scholar, survey daring dan pemantauan media sosial untuk mengumpulkan informasi mengenai teknologi digital dan bahayanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Teknologi Digital

1. Pengertian Teknologi Digital

Teknologi digital atau Digital Technology adalah teknologi yang pengoperasiannya tidak lagi membutuhkan banyak tenaga manusia dan bertujuan untuk menggunakan sistem otomatis dengan sistem komputer. Teknologi analog, suara (voice) dan gambar (image) diubah menjadi gelombang frekuensi radio, sedangkan pada teknologi digital gambar dan suara diubah menjadi data digital yang terdiri dari bilangan biner 1 (true) dan 0 (false). Teknologi digital menggunakan sistem binary digit (bit) yang dirancang untuk menyimpan informasi dan memproses informasi. Sistem digital hanya menggunakan dua status atau nilai. Sakelar biner ini bisa hidup atau mati, 1(true) atau 0(false).

Digitalisasi atau digitalisasi adalah suatu jenis perubahan dari teknologi mekanik dan elektronik analog menjadi teknologi digital. Bentuk digitalisasi diluncurkan pada tahun 1980-an dan berlanjut hingga saat ini. Sejarah teknologi digital modern dapat ditelusuri kembali ke penemuan semikonduktor, bahan pilihan Michael Faraday untuk chip komputer pada akhir abad ke-19. Namun, IBM tidak memberikan izin untuk revolusi komputasi personal hingga tahun 1971 dengan komputer komersial PC 5150. Pada tahun 2000, industri semikonduktor global bernilai 200 miliar dolar AS.

2. TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi)

Teknologi informasi dan komunikasi mempermudah kehidupan manusia. Jika menggunakan alat teknologi informasi dan komunikasi, dua benua akan terasa tidak berjarak. Kehadiran komputer, internet, telepon seluler, dan berbagai alat teknologi informasi dan komunikasi membuat arus informasi semakin lancar. Teknologi informasi dan komunikasi (TIK) memuat semua teknologi yang berhubungan dengan penanganan informasi. Penanganan ini meliputi pengambilan, pengumpulan, pengolahan, penyimpanan, penyebaran, dan penyajian informasi. Jadi, TIK adalah teknologi yang berhubungan dengan pengambilan, pengumpulan, pengolahan, penyimpanan, penyebaran, dan penyajian informasi. Ditinjau dari susunan katanya, teknologi informasi dan komunikasi tersusun dari 3 (tiga) kata yang masing-masing memiliki arti sendiri. Kata pertama, teknologi, berarti pengembangan dan aplikasi dari alat, mesin, material dan proses yang menolong manusia menyelesaikan masalahnya. Istilah teknologi sering menggambarkan penemuan alat-alat baru yang menggunakan prinsip dan proses penemuan saintifik. Kata kedua dan ketiga, yakni informasi dan komunikasi, erat kaitannya dengan data. Informasi berarti hasil pemrosesan, manipulasi dan pengorganisasian sekelompok data yang memberi nilai pengetahuan (knowledge) bagi penggunaannya. Komunikasi adalah suatu proses penyampaian informasi (pesan, ide, gagasan) dari satu pihak kepada pihak lain agar terjadi hubungan saling mempengaruhi di antara keduanya. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknologi informasi dan komunikasi adalah hasil rekayasa manusia terhadap proses penyampaian informasi dan proses penyampaian pesan (ide, gagasan) dari satu pihak kepada pihak lain sehingga lebih cepat, lebih luas sebarannya, dan lebih lama penyimpanannya.

3. Dampak Negatif Teknologi Digital

Teknologi komunikasi digital adalah teknologi yang berbasis sinyal elektrik komputer, sinyalnya bersifat terputus-putus dan menggunakan sistem bilangan biner. Bilangan biner tersebut akan membentuk kode- kode yang merepresentasikan suatu informasi tertentu. Setelah melalui proses digitalisasi informasi yang masuk akan berubah menjadi serangkaian bilangan biner yang membentuk informasi dalam wujud kode digital. Kode digital tersebut nantinya akan mampu dimanipulasi oleh komputer. Contohnya adalah gambar kamera video yang telah diubah menjadi bentuk digital. Bentuk digital tersebut mewakili element gambar (pixel). Elemen gambar tersebut dapat dimanipulasi oleh komputer. Sehingga kita dapat menciptakan efek tertentu pada gambar serta dapat juga memperbaiki kualitas gambar yang dianggap kurang baik. Bentuk manipulasinya bisa berupa penambahan intensitas cahaya pada gambar, sehingga gambar yang ada menjadi lebih terang atau gelap, meningkatkan ketajaman gambar yang kurang fokus, serta memperbaiki warna pada bagian tertentu dari gambar.

Penggunaan teknologi komunikasi digital Kini masyarakat berhadapan dengan sebuah masa yang dikenal dengan era elektronik (electronic age). Pada era elektronik (electronic age), masyarakat mengenal berbagai alat komunikasi seperti radio, telegram, telepon genggam (smartphone), televisi, tablet/ ipad dan internet. Hal ini tentunya membawa perubahan yang sangat signifikan di tengah-tengah masyarakat, dimana masyarakat memiliki kemudahan dalam menjalin komunikasi satu sama lain. Kemudahan ini diperoleh dengan adanya berbagai alat komunikasi yang serba canggih. Selain itu, seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, gaya berpikir dan berperilaku seseorang pun ikut dipengaruhi oleh perkembangan teknologi komunikasi tersebut. Perubahan dalam gaya berpikir dan berperilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh penemuan dan perkembangan dari teknologi komunikasi tersebut, dimana dengan adanya perkembangan

teknologi, seseorang memiliki perubahan sikap dan perilaku dalam berkomunikasi. Akses yang semakin canggih dan mudah merupakan alasan utama dari perubahan ini.

Teknologi komunikasi digital lebih bersifat otomatis dan menggunakan sistem operasi komputer, serta output yang dihasilkan berbentuk digital sehingga tidak terdapat bentuk nyata atau fisik dari benda tersebut. Karena hasil atau output teknologi komunikasi digital hanya terdapat dalam bentuk digital atau virtual, maka keterlibatan panca indra manusia sangat minim. Manusia tidak dapat menyentuh atau merasakan dan memegang bentuk fisik atau nyata dari output teknologi komunikasi digital. Walaupun tidak menghasilkan bentuk fisik, teknologi komunikasi digital juga termasuk dalam media komunikasi, karena teknologi komunikasi digital mampu mengantarkan pesan dari komunikator ke komunikan dalam bentuk digital. Salah satu contoh teknologi komunikasi digital adalah electronic book (e- book). Buku yang merupakan bentuk fisik dari hasil teknologi komunikasi analog dapat di- digitalisasi menjadi e-book. Walaupun e-book hanya berbentuk digital dan tidak memiliki bentuk fisik, tetapi informasi dari pegarang (komunikator) tetap dapat disampaikan kepada pembaca (komunikan), sehingga e-book dapat dikatakan sebagai media komunikasi yang dihasilkan oleh teknologi komunikasi digital.

Saat ini, karena beberapa alasan seperti global warming dan efisiensi waktu maupun biaya, banyak masyarakat yang mulai beralih dari teknologi komunikasi analog menjadi teknologi komunikasi digital. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya pengguna internet di Indonesia dari tahun ke tahun.

Kelebihan dari teknologi komunikasi digital dibandingkan analog ialah produk visual lebih beresolusi tinggi, akurasi dalam penyampaian pesan dan informasi lebih jelas dan teknologi komunikasi digital tidak dipengaruhi oleh ruang dan waktu. Karena itu komunikasi digital lebih efisien dan efektif. Teknologi komunikasi digital pun mempunyai kelebihan lain, yakni dapat memudahkan aktivitas hidup manusia bagi yang menggunakannya dalam aspek apapun dari transportasi, pendidikan, hiburan sampai ke bidang bisnis dan industri.

1) Dampak Sosial

Kemajuan teknologi saat ini sangat berkembang pesat dan membantu manusia untuk berinteraksi satu sama lain tanpa dibatasi oleh jarak dan waktu. Kemudahan yang diberikan oleh teknologi tersebut mencakup banyak hal serta merambah berbagai aspek kehidupan, mulai dari ekonomi, sosial, budaya hingga pendidikan. Pada prinsipnya teknologi ini berkembang untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan manusia agar dalam kehidupannya dapat lebih mudah berkomunikasi ataupun melakukan sesuatu. Namun dari segala efek positif yang diterima oleh manusia terdapat pula berbagai efek negatif.

a. Bidang Ekonomi dan Industri

Dampak negatifnya antara lain:

- Terjadinya pengangguran bagi tenaga kerja yang tidak mempunyai kualifikasi yang sesuai dengan yang dibutuhkan.
- Sifat konsumtif sebagai akibat kompetisi yang ketat pada era globalisasi akan juga melahirkan generasi yang secara moral mengalami kemerosotan: konsumtif, boros dan memiliki jalan pintas yang bermental “instant”.

Contoh kasusnya adalah bisnis online shop yang memanfaatkan kemajuan teknologi dalam bidang ekonomi sehingga dapat memudahkan bisnis tanpa terhambat jarak dan waktu.

b. Bidang Informasi dan Sosial

Adapun dampak negatifnya adalah:

- Mengurangi sifat sosial manusia karena cenderung lebih suka berhubungan

- lewat internet daripada bertemu secara langsung (face to face).
- Perubahan pola masyarakat dalam berinteraksi.
- Penggunaan TIK yang berlebihan akan membuat kecendrungan untuk menutup diri dari pergaulan.

Akibatnya manusia menjadi malas untuk bersosialisasi dengan teman dan lingkungan sekitar. Dengan fasilitas yang dimiliki oleh HP, maka di zaman yang serba canggih dan modern ini segalanya bisa dilakukan dengan duduk di tempat tanpa perlu beranjak dari tempat duduk dan meninggalkan aktivitas seseorang. Mulai dari mengisi pulsa, transfer uang, memesan tiket, belanja, hingga memesan makanan dapat dilakukan tanpa beranjak dari tempat sedikitpun. Memang akan menjadi lebih mudah tetapi orang akan lebih tidak peduli dengan rasa sosial.

c. Bidang Pendidikan

8 dampak sosial dari teknologi digital pada bidang pendidikan

- Kecepatan perubahan detik ini berita didapat, detik ini pula dibaca dan diserakan keseluruh dunia.
- Tidak lagi yang dirahasiakan.
- Munculnya komunitas virtual yang diikat oleh kebersamaan-kebersamaan tertentu dimana berita tidak hanya datang dari media tapi juga dari komunitas tertentu.
- Cara membaca berubah, masyarakat cenderung membaca judul, berita namun berkesinambungan.
- Bergeser "power" dari pemerintahan ke individual citizen.
- Akibat poin ke 5 di atas, yang lebih dahsyat lagi timbulnya krisis dalam kepercayaan masyarakat,
- Switch juga terjadi dalam bentuk multimedia.
- Adanya dekonstruksi industry.

B. Hasil Pengamatan

Hasil dari pengamatan data primer di lapangan menunjukkan bahwa hampir semua remaja SMA/SMK kelas 9 sampai kelas 12 mempunyai ponsel dan terhubung dengan internet (98%). Namun mereka hampir semua tidak memahami bahaya yang ditimbulkan oleh ponsel, baik bahaya kejiwaan maupun bahaya pelanggaran undang undang teknologi informasi (ITE). Hampir setiap hari mereka mendapatkan informasi baik gambar, tulisan berisi pemahaman, video musik, pesan, sosial media maupun berita tanpa sumber yang jelas. Dapat disayangkan bahwa data survey tidak dilakukan secara menyeluruh sehingga data primer tidak dapat dikesan secara kuantitatif, hal ini juga karena ketidaktersediaan data yang memadai di Kecamatan Pasir Peny. Namun demikian bahaya teknologi digital dapat dikesan sebagai salah satu sumber kerusakan remaja apabila teknologi tersebut tidak dimanfaatkan dengan benar. Menurut (A. Saad and Winarti, 2016) menyebutkan bahwa hubungan perilaku seks menyimpang dikalangan remaja berasal dari pengaruh Gadget, dimana dari 17 siswa-siswi dengan penggunaan gadget tinggi dan perilaku seksual ringan sebanyak 4 responden (5.5%) dan dari 37 siswa-siswi dengan penggunaan gadget tinggi dan perilaku seksual berat sebanyak 33 responden (50.7%).

Sementara itu (Fathur Rohman, 2016) menyatakan bahwa kejahatan meningkat dengan adanya kejahatan siber, Begitu juga peningkatan pengaruh penggunaan narkoba dan hubungannya dengan teknologi digital (Azmi, 2017)(Cahyono, 2017). Dalam keseharian perilaku remaja akan dipengaruhi oleh media sosial termasuk perilaku buli dan "hatespeech" (Cahyono, 2017)(Putri, Nurwati and S., 2016). Dari hal tersebut, pengaruh buruk teknologi digital akan sampai kepada remaja-remaja di Kecamatan Pasir Peny.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknologi digital memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku sosial generasi muda, baik secara positif maupun negatif. Di satu sisi, penggunaan media sosial telah memungkinkan generasi muda untuk terhubung dan membangun hubungan sosial dengan lebih mudah, serta memberi mereka akses ke berbagai sumber informasi dan komunitas dengan minat yang sama. Namun, di sisi lain, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa tekanan untuk mempertahankan citra diri yang ideal dan ketergantungan pada media sosial dapat menyebabkan perasaan isolasi, stres, dan masalah kesehatan mental yang serius.

Hasil survei dan wawancara mendalam menunjukkan bahwa meskipun 70% responden merasakan manfaat dari media sosial, hampir 80% dari mereka juga mengalami tekanan sosial yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Ketergantungan pada teknologi digital, terutama dalam konteks interaksi sosial, berpotensi mengurangi kualitas hubungan tatap muka, yang merupakan elemen penting dalam membangun keterampilan sosial yang sehat. Temuan ini menggarisbawahi perlunya kesadaran akan dampak negatif dari penggunaan media sosial dan pentingnya keseimbangan antara interaksi digital dan tatap muka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti perlunya pendekatan yang lebih bijak dalam penggunaan teknologi digital oleh generasi muda. Sementara teknologi dapat menjadi alat yang memberdayakan, pemahaman yang mendalam mengenai risiko dan tantangan yang ada sangat penting untuk memastikan bahwa generasi muda dapat memanfaatkan teknologi dengan cara yang positif dan konstruktif, tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kualitas hubungan sosial mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan beberapa hal berikut:

1. Menerapkan program pendidikan literasi digital di sekolah-sekolah untuk mengajarkan generasi muda tentang penggunaan teknologi yang sehat dan bertanggung jawab, termasuk cara mengelola tekanan sosial yang berasal dari media sosial.
2. Mendorong orang tua dan pendidik untuk terlibat dalam dialog terbuka dengan generasi muda tentang pengalaman mereka di media sosial, sehingga dapat memberikan dukungan dan memahami tantangan yang dihadapi.
3. Mengadakan sesi workshop dan diskusi mengenai isu-isu yang berkaitan dengan penggunaan teknologi, seperti ketergantungan, tekanan sosial, dan dampak terhadap kesehatan mental, untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman.
4. Meluncurkan kampanye kesadaran publik yang mempromosikan penggunaan teknologi yang sehat dan seimbang, serta mendorong generasi muda untuk menemukan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata.
5. Memperkuat dukungan untuk penelitian lebih lanjut mengenai dampak teknologi terhadap kesehatan mental dan mengembangkan kebijakan yang mengutamakan kesejahteraan digital generasi muda, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan sehat bagi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Saad And Winarti, Y. (2016) Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Perilaku Seksual Pada Remaja Awal Di Smp Negeri 21 Samarinda, Seminar Nasional Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Komputer Nusa Mandiri Sniptek. Available At:<http://Konferensi.Nusamandiri.Ac.Id/Prosiding/Index.Php/Sniptek/Article/View/307>.
- Arista, N. M. (2015) 'Studi Komparasi Perbandingan Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying Remaja', Jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan), 2(2), P. 26. Doi: 10.21009/Jkkp.022.05.

- Azmi, N. (2017) 'Pengaruh Globalisasi Terhadap Peredaran Narkotika Di Asia Tenggara Tahun2011-2015', Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau, 4(1), Pp. 1–13. Doi: 10.1017/Cbo9781107415324.004.Bps, D. S. (2018) Kecamatan Beringin Dalam Angka. Cahyono, A. S. (2017) 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia', Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia, Pp. 140–157.
- Fathur Rohman (2016) 'Analisis Meningkatnya Kejahatan Cyberbullying Dan Hatespeech Menggunakan Berbagai Media Sosial', Seminar Nasional Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Komputer Nusa Mandiri Seminar Nasional Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Komputer Nusa Mandiri Sniptek 2016, Pp. 383–388.
- Lestari, S. Y., Pascasarjana, D. P. And Malang, U. M. (2018) 'Keterlibatan Siswa Di Sekolah Sebagai Moderator Antara Keberfungsian Keluarga Dan Kecanduan Penggunaan Gadget'.
- Noormiyanto, F. (2018) 'Pengaruh Intensitas Anak Mengakses Gadget Dan Tingkat Kontrol Orang Tua Anak Terhadap Interaksi Sosial Anak Sd Kelas Tinggi Di Sd 1 Pasuruhan Kidul Kudus Jawa Tengah', Elementary School 5, 5, Pp. 138–148. Available At: <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/242591-None-4a2592f2.Pdf>.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N. And S., M. B. (2016) 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja', Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1). Doi: 10.24198/Jppm.V3i1.13625.
- Rizky, M. F. (2018) Peran Citizen Jurnalisme Terhadap Pemberitaan Kriminal Di Instagram. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Available At: <http://Repositori.Umsu.Ac.Id/Handle/123456789/2687>.
- Swardhana, G. M. (2017) 'Kebijakan Kriminal Dalam Menghadapi Perkembangan Kejahatan Cyber Adultery', 1(2), Pp. 177–193.