

Perbudakan Digital Era Kekinian

Alfiera Meutia

Abstrak

Artikel ini membahas fenomena perbudakan dengan kemajuan Teknologi Digital. Namun sekarang siapakah budak yang dimaksud? Apakah perbudakan benar-benar telah punah dari bumi? Atau perbudakan terus berubah seiring dengan zaman saat ini. Dalam kenyataannya, dari waktu ke waktu, perbudakan memang mempengaruhi peradaban; dahulu kita paham siapa budak dan siapa tuan, namun sekarang siapa budak yang dimaksud? Hampir sebagian besar manusia dituntut oleh zaman untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan menggunakan perangkat teknologi atau gadget seperti Laptop, Ponsel, Notebook, Komputer, dan sebagainya.

Kita menyadari bahwa kita adalah bagian dari masyarakat yang mungkin juga terlibat dan sangat bergantung pada pemanfaatan teknologi digital tersebut. Apapun tujuan penggunaannya, gadget selalu menjadi prioritas yang kita bawa. Tidak heran saat kita makan, bekerja, bersantai, bahkan saat beribadah, gadget selalu ada menemani. Tidak bisa dipungkiri rasanya seperti ada keterikatan batin antara gadget dan manusia, ada panggilan yang mendorong untuk segera membukanya, melihat, kemudian berselancar larut tanpa sadar dalam dunia maya.

Indonesia termasuk negara dengan komunitas terbesar pengguna aktif teknologi digital, yang disebut dengan kalangan melek teknologi digital. Hubungan yang sangat dekat inilah yang menjadikan risiko hubungan dapat menjadi positif dan membangun, atau malah sebaliknya dapat pula mengakibatkan kondisi negatif yang menyesatkan dan melalaikan. Bayangkan saja, saat ini masyarakat dibuat sangat mudah untuk mendapatkan perangkat, dengan harga yang relatif terjangkau, atau mengunduh konten gratis secara sadar dan bebas tergantung pilihan dan tujuan masing-masing. Apa yang masyarakat beli, jual, baca, dan tonton adalah sebuah bank data yang bisa disimpan, meresap secara halus masuk dalam kode-kode digital yang tidak terlihat dan diolah untuk diarahkan oleh kekuatan algoritma yang sangat cerdas.

Inilah bentuk dan babak baru dari perbudakan yang nyata dan sedang kita hadapi, yaitu Perbudakan Digital. Ketika aktivitas penggunaannya tidak disikapi dengan bijak dan pemanfaatan yang tepat, maka akan terjadi kondisi yang mengkhawatirkan dan merugikan diri sendiri. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah beberapa jurnal dan referensi pembahasan tentang perbudakan digital yang bertujuan untuk mengidentifikasi fenomena macam jenis perbudakan digital yang marak tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbudakan digital dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi kebijakan yang lebih baik dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang isu perbudakan digital yang mengancam kesejahteraan individu.

Kata kunci: budak digital, melek teknologi, teknologi digital, bank data, algoritma

Pendahuluan

Akhir-akhir ini, kita sering mendengar kata "budak" atau perbudakan secara tidak langsung. Mungkin sebenarnya istilah tersebut telah lama kita pahami, namun dalam konteks terkini, kata "budak" kembali menjadi ungkapan dari perasaan yang dianggap terlalu kejam. Terlepas dari penggunaannya yang mengandung unsur paksaan, ini adalah ungkapan dari individu yang kebebasannya dirampas untuk bekerja melayani kepentingan orang lain. Dalam KBBI, budak juga dapat diartikan sebagai anak, abdi, dan jongos. Perbudakan adalah sistem yang mencabut kebebasan sekelompok orang untuk bekerja demi kepentingan orang lain. Praktik perbudakan dapat membuat orang diperlakukan dengan tidak manusiawi dan diperjualbelikan. Fenomena perbudakan bertransformasi seiring dengan perubahan zaman, mulai dari peradaban Islam, lalu Romawi, Cina, India, hingga Yunani.

Berbagai jenis perbudakan juga disebutkan dalam kitab-kitab samawi seperti Taurat dan Injil. Sebenarnya, perbudakan merupakan masalah klasik yang telah ada sejak zaman dahulu. Perbudakan merupakan fenomena kuno yang selalu ada dalam sejarah manusia, yang berarti bahwa sepanjang sejarah manusia ada, fenomena perbudakan pun akan senantiasa ada dan menyertai manusia karena adanya kecenderungan manusia untuk menguasai satu sama lain. Meskipun eksistensi perbudakan itu sendiri muncul dengan model dan bentuk yang beraneka ragam pada masanya. Sebagai contoh, model perbudakan kuno mengeksploitasi manusia untuk melakukan apa pun yang dikehendaki sang majikan, sedangkan perbudakan modern terlihat dengan eksploitasi manusia terhadap sesama secara samar dan berada di balik berbagai aktivitas lainnya.

Masalah yang dihadapi hubungannya dengan judul diatas adalah bagaimana gambaran eksploitasi tenaga kerja digital misalnya, pekerja gig economy

(Gojek, Grab, freelancer) yang tidak memiliki perlindungan sosial dan jam kerja eksploitatif. Ketergantungan digital misalnya Masyarakat terjebak dalam sistem kerja berbasis platform tanpa ada batasan jelas antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. ketergantungan akan semua pekerjaan dapat dipenuhi dengan bantuan teknologi, Algoritma sebagai bentuk kontrol seperti perusahaan teknologi menggunakan algoritma untuk mengontrol pekerja digital secara tidak langsung, seperti sistem rating pada platform ride-hailing dan e-commerce. Kelelahan digital (digital burnout) Beban kerja yang terus meningkat akibat teknologi, terutama pada pekerja yang selalu on-call. Ketimpangan akses dan keuntungan – Pemilik platform digital mendapatkan keuntungan besar, sementara pekerja hanya mendapatkan upah minimum.

Digital adalah istilah yang merujuk pada teknologi yang menyimpan, memproses, dan menghasilkan data dalam bentuk angka 0 dan 1. Angka 1 mewakili status positif, sedangkan angka 0 mewakili status non-positif. Istilah digital berasal dari kata Digitus dalam bahasa Yunani yang berarti jari-jari. Era digital adalah masa di mana perkembangan teknologi semakin pesat sejalan dengan kemajuan zaman. Alat-alat teknologi bukan lagi menjadi barang langka untuk ditemukan, bahkan harganya sangat bervariasi dan terjangkau. Hampir semua kegiatan yang berhubungan dengan pendidikan, sosial, budaya, olahraga, ekonomi, maupun politik selalu memanfaatkan kecanggihan teknologi untuk mencari informasi dan membantu melaksanakan setiap kegiatan tersebut dalam menyelesaikan suatu masalah.

Teknologi digital telah akrab digunakan dalam kehidupan sehari-hari kita, merujuk pada digitalisasi dalam pemanfaatan perangkat atau aplikasi seperti komputer, perangkat yang digunakan untuk memproses data dan menjalankan aplikasi melalui perangkat keras dan perangkat lunak yang sesuai. Terdapat juga internet, serta jaringan global yang menghubungkan jutaan komputer dan perangkat di seluruh dunia, memungkinkan pertukaran informasi dan komunikasi. Keberadaan Perangkat Seluler seperti

smartphone dan tablet, yang memungkinkan akses mudah ke informasi dan aplikasi di mana saja dan kapan saja, didukung oleh Aplikasi Perangkat Lunak yang dirancang untuk melakukan tugas-tugas tertentu, seperti pemrosesan data, pengeditan gambar, atau komunikasi.

Kemudahan yang diberikan oleh E-commerce merujuk pada transaksi yang dilakukan secara elektronik melalui internet, seperti membeli produk atau layanan secara online. Digitalisasi proses mengubah data dan informasi menjadi bentuk digital untuk memudahkan pengelolaan, penyimpanan, dan akses. Internet of Things (IoT) adalah konsep dimana perangkat, sensor, dan objek fisik lainnya terhubung ke internet, berkomunikasi satu sama lain, dan berbagi data. Big Data melibatkan pengelolaan, analisis, dan penggunaan kumpulan data besar untuk mendapatkan wawasan dan informasi berharga. Istilah lainnya adalah Digital Platform, yang merupakan fondasi atau kerangka kerja yang mendukung pengembangan dan implementasi aplikasi, layanan, atau produk. Sebuah platform juga dapat didefinisikan sebagai media atau ruang kerja untuk sistem operasi

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan data, membaca, menganalisis, menelaah beberapa jurnal dan referensi pembahasan lainnya tentang perbudakan digital yang bertujuan untuk mengidentifikasi fenomena macam jenis perbudakan digital yang ada tersebut.

Pembahasan

Tidak dapat kita pungkiri bahwa Teknologi Digital memiliki sangat banyak manfaat, antara lain dapat memudahkan berbagai pekerjaan, komunikasi, pendidikan, akses informasi, pengolahan data, perdagangan jual beli bahkan interaksi dengan dunia maya. Namun secara teknis teknologi digital juga memiliki beberapa kekurangan, seperti kesalahan

saat mengubah sinyal analog ke digital, kemungkinan pencurian data digital, ketergantungan yang berlebihan pada teknologi digital

dll. Untuk memanfaatkan teknologi digital dengan bijak, kita dapat menerapkan konsep Digital Citizenship. Digital Citizenship mencakup perilaku, sikap, dan etika yang baik saat menggunakan teknologi digital tersebut.

Sebuah perkembangan teknologi digital adalah bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan. Upaya untuk merekam pengetahuan baik sebagai arsip sejarah peradaban manusia maupun sebagai sumber pengetahuan baru bagi publik kini semakin memperoleh tuntutan untuk direalisasikan sebagai sebuah agenda transformasi sosial.

Praktik perbudakan yang sering kita kenal dengan kekerasan fisik, di era ini justru menelurkan bentuk lain dengan berbagai eksploitasi baru terutama melalui media digital. Kebanyakan manusia tanpa sadar telah menggantungkan seluruh aktivitas hidupnya dengan sebuah perangkat yang kita kenal dengan telepon seluler /Ponsel. Sebuah ponsel bak malaikat yang bisa membantu memudahkan dan menyelesaikan aktivitas manusia, karena semua platform yang tersedia didalam sebuah ponsel dengan kemajuan teknologi dapat mudah di unduh dengan relatif serba cepat dan singkat. Maka tidaklah heran yang terjadi sekarang ketinggalan Gadget / ponsel jauh lebih khawatir daripada ketinggalan dompet. Karena sekarang semua sudah berbasis digital, seperti KTP / Data diri, layanan Bank dll, maka Jika seseorang membawa ponsel, ia tetap dapat melakukan aktivitas dan melakukan transaksi, mulai dari transfer, jual beli belapapun dengan Bank Mobile, Internet Banking, Q-RIS dll. Yang lebih menarik lagi penggunaan teknologi digital telah merambah bahkan sampai kalangan pedagang kecil seperti Pedagang kaki lima rata rata sudah menggunakannya. Maka tidak aneh jika sekarang kita bertransaksi di warung warung kecil penjual sayur sampai siomay semua sudah piawai menggunakannya.

Seorang Christian Fuchs memandang media digital telah membentuk eksploitasi dan komodifikasi media sosial, media sosial seringkali memanfaatkan data dan konten yang dihasilkan pengguna sebagai sumber nilai ekonomi. Dalam konteks ini, pengguna media sosial seringkali menjadi “buruh” yang tidak dibayar, karena mereka secara tidak langsung berkontribusi dalam menciptakan nilai bagi platform tersebut, namun jarang mendapatkan imbalan yang setara. Implikasinya: Perbudakan tidak hanya terjadi melalui sentuhan fisik, namun melalui teknologi digital.

Christian Fuchs dalam bukunya, *Digital Labour and Karl Marx* (2014), meneliti bahwa di media sosial, permainan dan kerja bertemu menjadi kerja bermain yang dieksploitasi untuk akumulasi kapital. Oleh karena itu, media sosial merupakan singkatan dari komodifikasi dan eksploitasi waktu secara keseluruhan semua waktu manusia cenderung menjadi waktu penghasil nilai tambah yang dieksploitasi oleh kapital. Kerja berdiri dalam relasi dialektis dengan bermain, di mana manusia memiliki kebebasan untuk berinteraksi dengan objek permainannya. Di dunia media sosial, kita terlibat dalam pekerjaan informasi, afektif, kognitif, komunikatif, komunitas, dan kolaboratif. Aktivitas-aktivitas ini menghasilkan profil, konten, data transaksi, dan hubungan social.

Nilai guna media sosial terletak pada kemampuannya untuk memungkinkan penggunanya menginformasikan diri, berbagi, berkomunikasi, serta berkolaborasi dalam membangun dan memelihara komunitas. Media sosial berfungsi sebagai alat untuk kognisi, komunikasi, dan kerja sama. Namun, nilai guna ini pada dasarnya terhubung dengan nilai tukar, yang berasal dari proses kerja konkret yang mencakup aktivitas, hubungan sosial, dan kreativitas. Hal ini tidak hanya menciptakan nilai guna, tetapi juga membentuk nilai ekonomi, yang pada gilirannya menghasilkan komoditas data yang diperjualbelikan kepada pengiklan. Dengan demikian, harga pasar terbentuk dan perusahaan media sosial meraih keuntungan.

Kreativitas, berbagi, dan aktivitas pengguna yang terhubung menghasilkan nilai guna dan nilai tukar, baik dalam bentuk konkret

maupun abstrak. Meskipun nilai guna media sosial terintegrasi ke dalam nilai, ia juga mencerminkan sosialisasi kerja yang memiliki potensi untuk melampaui bentuk komoditas—mewakili salah satu “mikroorganisme parasit” dari ekonomi nilai guna, sebagaimana diungkapkan oleh Christian Fuchs.

Pertanyaannya, dimana letak perbudakan yang dimaksud? Perbudakan digital terjadi ketika seseorang tanpa sadar dikendalikan oleh algoritma yang diciptakannya sendiri. Dalam konteks ini, kita tidak lagi mengendalikan teknologi, melainkan sebaliknya, teknologi yang mengendalikan kita. Tanpa kita sadari, saat membuka ponsel, menjelajahi internet, menulis pesan, atau mengunggah gambar, kita turut berkontribusi pada peningkatan pendapatan para kapitalis yang memanfaatkan data kita. Setiap tindakan kita di dunia digital—mulai dari status di media sosial, pesan di WhatsApp, hingga berbagi konten—merupakan produksi data yang sangat dicari oleh para pelaku bisnis digital. Di sini, manusia berfungsi sebagai produsen sekaligus konsumen dari hasil perbuatannya sendiri.

Perbudakan digital merupakan isu yang kompleks dan memerlukan perhatian serius. Ketergantungan yang terus meningkat pada berbagai platform digital menciptakan kondisi perbudakan baru. Seperti kata pepatah, "Jika Anda tidak membayar untuk suatu produk, maka Anda adalah produknya. " Ungkapan ini sangat relevan dalam konteks saat ini, di mana penggunaan platform digital secara gratis mengakibatkan data kita menjadi komoditas bernilai bagi perusahaan-perusahaan besar yang mencari peluang dan keuntungan.

Segala yang telah kami hasilkan sebelumnya memiliki nilai ekonomi yang sangat berarti. Sebagaimana dicatat oleh laman Antara, salah satu contoh yang mencolok adalah Facebook. Pada akhir tahun 2020 dan awal tahun 2021, pendapatan iklan Facebook mencapai hampir \$86 miliar, bersamaan dengan adanya 8 juta pengiklan aktif di seluruh platform Facebook (Meta). Dari Facebook hingga Instagram dan WhatsApp, para

pengiklan hadir dan beraktivitas di seluruh ekosistem Meta. Secara global, pendapatan iklan Facebook mencapai \$84,2 miliar pada tahun 2020, dengan pertumbuhan sebesar 25% di sepanjang tahun tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 telah mendorong banyak pengecer dan usaha kecil untuk beralih ke platform daring, sehingga meningkatkan belanja iklan di Facebook (Statista, 2021).

Pada kuartal ketiga tahun 2021, total pendapatan iklan Facebook tercatat sebesar \$28,2 miliar. Di tahun yang sama, pendapatan iklan Facebook tetap kuat, mempertahankan tingkat yang serupa dengan puncak pandemi COVID-19 di tahun 2020. Ini menegaskan bahwa pemasaran dan periklanan melalui Facebook tetap relevan (Statista, 2021).

Kita juga mengenal FAAMG, lima perusahaan yang dikenal sebagai "Big Five Tech" yang mendominasi dunia teknologi saat ini. Perusahaan-perusahaan tersebut adalah Facebook, Amazon, Apple, Microsoft, dan Google (Alphabet). Secara umum, kelima raksasa teknologi ini tidak hanya menciptakan perangkat seperti komputer dan smartphone, tetapi juga berbagai software dan aplikasi yang mendukung pekerjaan serta layanan terkait teknologi informasi.

Namun, terkait dengan isu perbudakan digital, kita seringkali terjebak dalam anggapan bahwa semua yang kita akses adalah gratis. Disisi lain, kita telah mengorbankan privasi kita sejak pertama kali mengunduh aplikasi dan memberikan izin akses kepada aplikasi untuk menggunakan data pribadi di gadget kita. Masalah ini bukan hanya berkaitan dengan privasi dan keamanan data, tetapi juga memasuki ranah keadilan sosial. Ketika kita mulai membahas keadilan sosial dan menyadari ketergantungan kita pada dunia digital, Fuchs menekankan bahwa kita dapat terjebak dalam lingkaran kemiskinan digital, yang pada gilirannya meningkatkan kerentanan masyarakat terhadap ketidaksetaraan ekonomi dan diskriminasi.

Bagaimana ketidaksetaraan ekonomi ini bisa muncul? Ketergantungan ini membuat masyarakat terlibat langsung dalam proses eksploitasi

ekonomi, di mana perusahaan teknologi besar memanfaatkan data pribadi pengguna untuk menciptakan nilai ekonomi yang signifikan, tanpa memberikan imbalan yang adil atau keuntungan kepada pengguna. Sebagai contoh, ketika kita melihat sepatu tertentu, algoritma akan mulai menampilkan informasi tentang sepatu tersebut setiap hari, dengan pengaturan yang menarik. Akibatnya, berbagai informasi mengenai model dan harga sepatu terus muncul di layar ponsel kita sebagai notifikasi, yang secara tidak langsung mendorong kita untuk melakukan pembelian.

Bentuk-Bentuk Perbudakan Digital

1. Pelecehan Digital

Penggunaan data pribadi dapat dimanfaatkan untuk melakukan pelecehan dan penindasan terhadap individu atau kelompok tertentu, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kesalahpahaman teknologi, yakni ketidaktahuan atau adanya kesalahpahaman tentang teknologi, dapat menyebabkan pengguna tidak menyadari resiko dan ancaman terhadap privasi dan keamanan mereka, sehingga menghasilkan ketidakadilan dan kerugian ekonomi serta sosial.

Dalam konsep kerja digital, individu berperan sebagai subjek dan objek; kita menghasilkan data dan kita juga yang menikmati data tersebut, sehingga kita bertindak sebagai produsen dan konsumen sekaligus. Bahkan dalam rentetan kasus doxing atau bullying di media sosial, seperti mencari informasi pribadi di platform sosial, kita yang menjadi korban diskriminasi akan merasakan ketidaknyamanan. Pihak yang memiliki akses terhadap data dapat memprediksi perilaku kita dan mengambil tindakan berdampak negatif; hal ini berpotensi membahayakan di berbagai aspek lain, seperti dalam bidang politik. Misalnya, persaingan politik dan pelecehan yang terjadi, karena data kita dengan mudah diakses dan dimanfaatkan oleh orang lain. Dalam ranah politik, hal ini juga berisiko; contoh yang tepat adalah saat Presiden Trump menang berkat isu Cambridge Analytica yang mengeksploitasi data pemilih untuk memprediksi perilaku dan mengarahkan pemilihan, sehingga mempengaruhi persepsi masyarakat terhadap Hillary pada waktu itu.

2. Kesalahpahaman Teknologi

Situasi ketidaktahuan atau kesalahpahaman terkait teknologi bisa membuat pengguna lupa akan resiko dan ancaman bagi privasi dan keamanan mereka.

Kejahatan cyber seringkali dilakukan oleh individu yang cerdas (white collar crime) dan sangat memahami teknologi, justru merekalah yang mengeksploitasi kelemahan sistem yang ada, yang pada gilirannya menimbulkan ketidakadilan dan kerugian ekonomi serta sosial. Di sisi lain, data yang terkumpul dalam sistem ini dapat menjadi sumber kekayaan baru bagi perusahaan data, yang membuat kesimpulan bahkan mempengaruhi perilaku. Ada puluhan ribu titik dalam diri manusia yang dapat dianalisis melalui algoritma data tersebut. Beberapa waktu lalu, kita disuguhkan berita tentang Elon Musk, CEO Tesla, yang menciptakan Neuralink, sebuah chip yang ditempatkan di otak manusia untuk meningkatkan fungsinya; pada awalnya, chip ini ditujukan membantu orang yang mengalami kelumpuhan. Dengan kata lain, bukan tidak mungkin di masa mendatang, isi dan memori otak manusia bisa dipindahkan ke format data, begitu juga sebaliknya.

Jika kebijakan pengumpulan data itu berujung pada manipulasi, maka orang lain dapat mengendalikan kita. Dalam proses digital, semua yang terkait dengan privasi akan lenyap. Lalu, bagaimana dengan pendapatan dari YouTuber atau platform media sosial lainnya? Memang ada fee yang berhasil, tetapi kenyataannya tidak sebanding dengan usaha yang telah dilakukan. Contoh lain adalah buzzer, yang juga mencerminkan sisi negatif dari pemanfaatan teknologi. Seorang buzzer disiapkan untuk mempengaruhi wacana publik, yang bisa jadi hanya bertujuan untuk membela dan meningkatkan reputasi seseorang serta kepentingan lainnya.

Informasi yang disebarkan oleh buzzer tidak selalu bertujuan untuk menyampaikan kebenaran, karena seorang buzzer tergantung pada siapa yang membayar, bukan berdasarkan berita dan wacana yang benar serta dapat dipertanggungjawabkan. "Data is the new oil," sebuah pernyataan dari Clive Humby, matematikawan Inggris dan pengusaha ilmu data, adalah orang pertama yang mengatakan bahwa "data adalah minyak baru" pada tahun 2006. Dari data, kita bisa mendapatkan keuntungan yang berlimpah yang dapat digunakan untuk berbagai kepentingan. Sayangnya,

kebijakan dan pengambilan data dapat merusak karakter dan membuka privasi kita seluas-luasnya.

3. Ketergantungan teknologi

Menurut data rata-rata pengguna aktif atau daring menghabiskan waktu 6-8 jam sehari. Dengan terus terhubung seseorang ke media sosial, maka dapat dikatakan sebagian besar waktunya tercurah untuk menghabiskan waktu melalui berbagai gadget yang dimilikinya. Survei tahun 2018 dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan hasil bahwa pengguna internet di Indonesia yang awalnya sebesar 171,1 juta meningkat menjadi 143,2 juta pada tahun 2020. Di Nanggroe Aceh Darussalam, pengguna internet juga meningkat pesat dari yang awalnya pada 2018 yaitu sebanyak 2,6 juta jiwa menjadi 3,7 juta jiwa pada tahun 2020 (APJII, 2020).

Pengaruh media sosial ini pun dirasakan tidak hanya oleh sebagian orang. Pada survei mengenai penggunaan media sosial yang dilakukan oleh industri agensi kreatif bernama We Are Social pada tahun 2022, dinyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia adalah sebanyak 191,4 miliar, di mana pengguna media sosial pada tahun 2022 ini juga mengalami peningkatan +12,6% dibanding tahun 2021 yang berjumlah 170 miliar jiwa dengan rata-rata intensitas penggunaan media sosial di Indonesia sebanyak 3 jam 17 menit per hari. Demografi promosi profil media sosial pun menunjukkan bahwa dewasa awal menjadi pengguna media sosial utama dengan persentase paling banyak yaitu sebesar 64,6% dengan rentang usia 18-34 tahun.

Survei tahun 2018 dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan hasil bahwa pengguna internet di Indonesia yang awalnya sebesar 171,1 juta meningkat menjadi 143,2 juta pada tahun 2020. Di Nanggroe Aceh Darussalam, pengguna internet juga mengalami lonjakan pesat dari yang awalnya pada 2018 yakni sejumlah 2,6 juta jiwa menjadi 3,7 juta jiwa pada tahun 2020 (APJII, 2020).

Dengan kekuatan media sosial, masyarakat kini mengenal dan membentuk istilah FOMO (fear of missing out), yaitu ketakutan seseorang dengan perasaan cemas dan takut ketinggalan sesuatu yang menarik dan menyenangkan. FOMO dapat muncul akibat unggahan di media sosial. Gejala FOMO meliputi selalu mengecek gadget, lebih peduli dengan media sosial daripada kehidupan nyata, selalu ingin tahu kehidupan orang lain, mengeluarkan uang melebihi kemampuan, dan mengatakan “ya” bahkan di saat tidak ingin. FOMO juga berdampak pada fisik seperti kelelahan, stres, depresi, masalah tidur, masalah finansial, rendahnya kesejahteraan psikologis, kecemasan dan ketakutan yang berlebihan, kurang percaya diri, bertindak impulsif, dan gangguan produktivitas.

Dampak yang bisa dirasakan akibat FOMO yang dialami oleh penderita adalah ketidakpedulian terhadap diri sendiri maupun sekitar akibat lebih sibuk mengakses media sosial, gangguan waktu tidur dan makan, tidak dapat menikmati kebersamaan di dunia nyata secara penuh, serta adanya rasa kekurangan terhadap apa yang dimiliki. Penderita FOMO akan merasakan perasaan iri kepada individu lain yang mengunggah konten-konten menyenangkan yang tidak dialaminya, sehingga menganggap bahwa kehidupan yang dimiliki orang lain lebih baik, menyenangkan, dan penuh sukacita dibanding apa yang telah dimilikinya saat itu. Aspek yang terdapat dalam FOMO terdiri atas tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan diri sendiri yang berupa relasi, yakni kedekatan dengan individu lain. Hal ini berkaitan dengan kompetensi, yang merupakan kemampuan efektif dalam memulai tindakan dan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Selain kompetensi, otonomi juga berarti sebagai salah satu aspek yang dalam pengertiannya adalah pengalaman merasakan pilihan, dukungan, serta kemampuan dalam memulai, memelihara, dan mengakhiri keterlibatan pada perilaku (Akbar, et al. , 2019).

4. Melahirkan berbagai gangguan kesehatan dan keterampilan terkait penggunaan teknologi

a. Keterlambatan Berbicara pada Anak

Dalam jurnal kesehatan 17 diungkapkan bahwa kondisi keterlambatan berbicara atau speech delay pada anak sangat dipengaruhi oleh penggunaan gadget. Menurut Sujianti (2018), anak-anak yang bermain gadget cenderung memilih untuk bermain pada perangkat yang mereka sukai. Hasil data global sejak tahun 2013 menunjukkan bahwa 72 persen anak berusia di bawah 8 tahun telah mulai menggunakan perangkat mobile seperti smartphone, tablet, dan iPod, di mana mayoritas anak usia 2 tahun lebih suka menggunakan tablet dan smartphone setiap harinya. Angka tersebut meningkat dua kali lipat dibandingkan tahun 2011 yang hanya mencapai angka 3. Penelitian oleh Zubaidah (2017) juga mengungkapkan bahwa Indonesia merupakan negara yang aktif dalam penggunaan media sosial dengan 79, 7% pengguna aktif. Anak-anak banyak menggunakan gadget sebagai alat bermain sebanyak 23%, sedangkan dari 82% orang tua menyatakan bahwa mereka terhubung secara daring setidaknya satu hari dalam seminggu.

Data ini menunjukkan bahwa memang benar penggunaan gadget sangat digemari oleh anak-anak, orang dewasa, sampai lansia. Teknologi sudah merasuki seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak usia dini, remaja, hingga orang dewasa yang juga sudah mengenal kecanggihan teknologi, seperti smartphone dan media sosial. Mappapoleonro, Chairunisa (2018) memperkuat pandangan di atas dengan menyatakan bahwa gadget memiliki hubungan dan pengaruh terhadap perkembangan bicara dan bahasa anak yang mana anak yang menggunakan gadget selama 2 jam per hari berisiko mengalami keterlambatan bicara dan bahasa dibandingkan dengan anak yang menggunakan gadget kurang dari 2 jam per hari, bahkan lebih dari 60 menit saja akan mengalami keterlambatan bahasa.

Kominfo menyebutkan bahwa 98% anak (0-6 tahun) mengetahui tentang internet dan 79,5% adalah pengguna internet menurut Kompas

2016. Banyaknya anak yang telah menggunakan internet melalui gadget mereka masing-masing tentu memberikan efek positif dan negatif. Hal positif dapat dirasakan oleh anak ketika menggunakan gadget untuk bermain atau menonton film edukatif dan tetap berada dalam pengawasan orang tua. Ketika anak tidak mendapat pengawasan dari orang tua, yang dikhawatirkan adalah tatkala anak secara tidak sengaja melihat konten negatif. Seorang anak akan mengakses gambar-gambar tersebut, terutama didorong oleh rasa ingin tahu yang tinggi dikhawatirkan akan membuat anak melakukan atau mencari tahu lebih lanjut mengenai konten negatif atau kekerasan tersebut.

Intensitas penggunaan gadget yang terlalu lama dapat menyebabkan keterlambatan berbicara pada anak. Seharusnya orang tua berperan aktif dalam mengawasi dan mendampingi anak dalam penggunaan gadget baik dari segi durasi pemakaian, frekuensi, dan pemilihan game edukatif saat menggunakan gadget. Komunikasi dan interaksi juga sangat penting untuk menstimulasi perkembangan bicara dan bahasa anak, khususnya dalam penambahan jumlah kosakata. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin sering anak menggunakan gadget maka akan semakin tinggi pula dampak dari penggunaan gadget.

b. BrainRot

Berdasarkan rujukan CNN Indonesia, suatu gejala penyakit dapat muncul jika kita sering melihat dan mengonsumsi berita. Hal-hal yang tidak berguna. Disebut dengan istilah berita receh. Berita receh ini merujuk pada berita yang tidak bermutu, tidak memberikan nilai pengetahuan, dan bersifat humor yang tidak mendidik. Mengonsumsi konten receh secara berlebihan di media sosial ternyata dapat berdampak buruk, salah satunya adalah brain rot. Brain rot merupakan penurunan kondisi mental akibat konsumsi materi yang berlebihan. Dalam jangka panjang, kondisi ini bahkan disebut dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan dan depresi. Menurut Afifah, istilah brain rot pertama kali dikenal sekitar tahun 1800-an.

Kini, istilah tersebut populer di kalangan Gen Z dan Gen Alpha. "Untuk media sosial itu sendiri sangat berdampak [menyebabkan Brain Rot], karena aktivitas di media sosial seperti TikTok, Instagram, atau YouTube Shorts itu adalah aktivitas yang singkat, maksimal 30 detik hingga 60 detik dan bersifat menghibur.

Orang akan mendapatkan kepuasan secara instan. Dari kepuasan instan itu dan juga jika kontennya dirasa tidak menyenangkan atau membosankan, bisa scroll lagi," ungkap Afifah dalam sebuah wawancara dengan CNN Indonesia TV. "Itu membuat rentang atensinya berkurang," tambahnya. Brain rot berpotensi dialami oleh pengguna di semua rentang usia, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Beberapa tanda terjadinya brain rot adalah kesulitan berkonsentrasi saat beraktivitas hingga kesulitan untuk melepaskan diri dari gadget. Hal ini mendorong penurunan daya ingat, kehilangan fokus, menurunnya konsentrasi, tidak adanya kemampuan analisis, tidak berkembangnya kemampuan analitis dan kritis, serta memungkinkan terjadinya ketergantungan pada validasi sosial.

c. Gangguan Interaksi Sosial, Aktivitas, Kecakapan Literasi dan Berkomunikasi

Kita menyadari bahwa setiap manusia yang hidup di era ini adalah individu yang terlarut dalam kesibukannya dengan gadget. Bahkan duduk semeja pun tidak membuat kita melakukan komunikasi dan tanya jawab, seakan kegiatan dialog basa-basi telah memudar dari kondisi masyarakat saat ini. Anak-anak, dewasa, bahkan orang tua telah mencurahkan waktu mereka pada gadget masing-masing. Gadget menjadi obat penenang bagi tangisan anak, menjadi aktivitas di sela-sela orang tua sibuk dengan urusan yang lebih penting. Di sinilah semua kualitas interaksi dalam berkomunikasi mengalami gangguan, sehingga semua akan mempengaruhi kecakapan dalam berkomunikasi.

Seorang anak, remaja, atau bahkan dewasa akan memiliki kemampuan berkomunikasi jika memiliki pengalaman berkomunikasi dengan baik. Tulisan yang kita baca hanya bisa berfungsi untuk penyimpanan memori dan sebagai referensi untuk banyaknya kosa kata dan informasi, namun selain nonverbal, kita juga harus memiliki kecakapan verbal yang nyata untuk dipraktikkan dalam kehidupan bermasyarakat. Masyarakat saat ini tidak lagi tertarik untuk berlangganan koran secara manual, majalah, dan buku, karena pilihan ebook, membaca, dan menikmati sajian konten, baik berita di gadget, jauh lebih menarik; ini adalah yang dapat menyebabkan penurunan literasi di masyarakat Indonesia.

Berdasarkan survei Kominfo (2020) mengenai kemampuan literasi digital Indonesia, mendapatkan nilai sedang dengan angka 3,47. Jika dilihat lebih spesifik untuk masing-masing sub-indeks, yaitu informasi dan literasi data, komunikasi dan kolaborasi, keamanan, serta kemampuan teknologi, masih berada di bawah 4 (kategori baik). Sementara itu, di Provinsi Riau, angka tersebut masih di bawah 3,5 untuk masing-masing sub indikator. Hasil penelitian Ririen dan Heriasman (2021) menemukan bahwa mahasiswa paling sering menggunakan smartphone untuk bermain game dan media sosial, sebagian besar mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari 5 jam dalam satu hari. Selain itu, mereka sering membagikan informasi pribadi di media sosial, menerima ujaran kebencian, serta berita hoaks. Kemampuan mahasiswa dalam mengelola informasi juga masih dalam kategori sedang; Nahdi dan Jatisunda (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa banyak menjadikan internet sebagai bahan acuan tugas akademik tanpa memperhatikan sumber.

Penggunaan gadget yang berlebihan pada anak, remaja, dan dewasa akan mengakibatkan penurunan kemampuan berkomunikasi. Hal ini membuat seseorang tidak merespons hal-hal di sekitarnya, membuat seseorang cenderung menjadi pendengar pasif, mempengaruhi pertumbuhan anak, radiasi gadget dapat merusak saraf dan jaringan otak,

membuat seseorang egois, menurunkan daya aktif, menurunkan kesehatan mata, mengganggu tidur, dan pola istirahat. Kondisi paparan penggunaan gadget juga membuat seseorang sulit untuk berkonsentrasi, menurunkan konsentrasi dalam belajar, bekerja, bahkan bisa mendorong untuk malas dan membatasi aktivitas fisik.

Mengutip Jurnal Kedokteran Diponegoro, 5 orang tua dari 1.500.000 anak dan remaja di Amerika Serikat melaporkan bahwa anak-anak mereka memiliki masalah emosional, perkembangan, dan perilaku yang konsisten. Selain itu, 12,5% anak di Singapura yang berusia 6-12 tahun memiliki gangguan emosi dan perilaku. Hasil survei Federasi Kesehatan Mental Indonesia (Fekmi) tahun 2003 di 10 kota besar, yaitu Medan, Padang, Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, Banjarmasin, Denpasar, dan Ujung Pandang menunjukkan bahwa 54% remaja mengaku pernah berkelahi, 87% berbohong, 28% merasa kekerasan sebagai hal yang biasa, dan 8,9% pernah mencoba narkoba.

Hal ini menggambarkan bahwa penggunaan gadget dapat menghasilkan kesenjangan sosial dalam kehidupan masyarakat. Menurut hasil observasi yang dilakukan kepada beberapa keluarga di salah satu daerah di Yogyakarta pada tahun 2013, menunjukkan bahwa sejak menggunakan gadget, anak menjadi sulit diajak berkomunikasi di rumah, tidak peduli, dan kurang responsif saat orang tua mengajaknya berbicara. Intensitas penggunaan gadget yang terlalu lama dapat menyebabkan keterlambatan berbicara pada anak. Seharusnya orang tua berperan aktif dalam mengawasi dan mendampingi anak dalam menggunakan gadget, baik dari segi durasi pemakaian, frekuensi, dan pemilihan permainan edukatif saat menggunakan gadget. Komunikasi dan interaksi juga sangat penting untuk menstimulasi perkembangan berbicara dan bahasa anak, terutama dalam penambahan jumlah kosakata. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin sering anak menggunakan gadget, maka semakin tinggi pula dampak dari penggunaan gadget.

d. Kecanduan pada permainan (Gim, Judi online) Pornografi dan Pornoaksi.

Merujuk kepada data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, proporsi individu yang paling banyak mengakses internet berdasarkan kelompok umur adalah usia di atas 25 tahun yang mencapai 60,36%. Kemudian diikuti oleh kelompok umur 19-24 tahun dengan 13,74%. Selanjutnya, kelompok umur 5-12 tahun sebesar 12,27%. Peneliti dari Monash University Indonesia, Ika Idris, juga menemukan bahwa anak-anak yang terpapar media sosial sebagian besar berasal dari keluarga yang kurang mampu. Bagi mereka, media sosial menjadi "sarana hiburan yang murah di tengah keterbatasan ekonomi," ungkap Ika. Pilihan permainan di zaman sekarang tidak hanya terbatas pada hiburan semata, namun Judi Online atau lebih akrab dengan istilah JUDOL bahkan telah mengganggu stabilitas perekonomian keluarga. Judi ibarat permainan tanpa batas yang menawarkan kesejahteraan yang semu, namun mengapa kini semakin marak?

Dikutip dari CNN Indonesia, Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pengamat sosial dari Universitas Indonesia, Devie Rahmawati, pandemi Covid-19 yang menghancurkan banyak perekonomian keluarga menjadi faktor utama mengapa banyak orang terjerat dalam judi online. Judi online, kata Devie, seolah memberikan 'jalan alternatif' kepada masyarakat yang ingin memperoleh pendapatan tambahan. Faktor berikutnya adalah kebosanan. Ketika aturan pemerintah mengenai Covid diterapkan, banyak orang merasa terkurung di rumah dan akhirnya merasa bosan. Judi online yang disajikan seperti permainan biasa, menggoda orang untuk mencoba karena dapat diakses kapan saja dan di mana saja. "Manusia pada dasarnya adalah pemain permainan. Menariknya, daya tarik judi online datang melalui permainan. Ini yang kemudian mendorong orang secara tidak sadar terjebak dalam judi online. Akhirnya mereka sudah kecanduan. " "Judi online menciptakan keseruan, membuat orang merasa tertantang, termotivasi, dan penasaran. "

Kecanduan terhadap permainan video telah berkembang melalui beberapa tingkatan, mulai dari yang ringan, sedang, hingga berat. Istilah "candu" umumnya merujuk pada perilaku yang benar-benar berlebihan. Kecanduan ini menjadi masalah serius yang disebabkan oleh penggunaan gadget secara berlebihan. Seseorang dianggap mengalami kecanduan ketika muncul beberapa ciri, seperti: keinginan kuat untuk bermain game atau menonton konten berkaitan dengan aksi dan pornografi secara terus-menerus, serta perasaan sedih, stres, atau marah saat tidak bisa bermain. Selain itu, mereka sering menghabiskan waktu berlebihan untuk aktivitas ini, merasa membutuhkan lebih banyak waktu untuk bermain, tidak mampu mengontrol dorongan tersebut, dan cenderung mengutamakan bermain game atau mengakses konten tersebut di atas minat lainnya. Akibatnya, waktu mereka dihabiskan hanya untuk bermain game dan konsumsi konten pornografi.

Dampak dari kecanduan ini meliputi kondisi psikologis yang impulsif, yaitu tindakan yang diambil tanpa pemikiran matang atau mempertimbangkan akibatnya. Perilaku ini bisa terulang dengan mudah. Kecanduan permainan juga dapat memicu tindakan spontan dan mendadak, pengambilan keputusan yang cepat tanpa pertimbangan konsekuensi, serta reaksi emosional yang kuat. Hal ini terjadi karena fungsi korteks prefrontal yang kurang optimal dalam mengendalikan dorongan dan emosi. Akibatnya, individu yang mengalami kecanduan ini seringkali kesulitan dalam memusatkan perhatian dan konsentrasi, yang dapat membahayakan diri mereka sendiri maupun orang lain.

e. Kemalasan Karena Kemudahan Teknologi

Dalam era perkembangan teknologi yang sangat pesat, banyak orang menjadi lebih malas. Misalnya, untuk membeli makanan, minuman, sayuran, daging, dan berbagai barang kebutuhan lainnya, kita hanya perlu menyentuh layar ponsel dan menjelajahi platform yang tersedia tanpa harus bergerak banyak. Hal ini juga terlihat di kalangan siswa dan

mahasiswa yang memanfaatkan teknologi secara berlebihan. Kecanduan pada teknologi dapat membuat mereka enggan mencari informasi secara mandiri.

Kemudahan dalam mengakses informasi melalui teknologi membuat kita terlalu bergantung pada internet ketimbang melakukan penelitian atau memecahkan masalah sendiri. Selain itu, kemajuan teknologi seperti permainan video dan media sosial sering kali menjadi gangguan yang menurunkan produktivitas. Kita cenderung merasa terdorong untuk memeriksa media sosial secara berkala, menghabiskan waktu sehari untuk berselancar, atau bermain game. Namun, penting untuk diingat bahwa teknologi bukanlah penyebab utama dari kemalasan. Penggunaan tergantung pada individu dan bagaimana kita mengatur pola penggunaan teknologi tersebut. Jika dilakukan dengan bijak dan menetapkan batasan yang sehat, teknologi dapat menjadi alat yang sangat berguna untuk meningkatkan produktivitas. Dengan berlanjutnya perkembangan ilmu pengetahuan, kemajuan teknologi digital harus selalu diimbangi dengan tujuan yang positif, bukan sekadar untuk keuntungan pihak tertentu yang dapat merugikan pihak lainnya. Saling menguntungkan adalah kondisi ideal yang harus diciptakan dalam pemanfaatan teknologi digital yang tepat. Menurut BBC, setiap negara memiliki kebijakan yang berbeda-beda dalam menanggapi fenomena perbudakan digital ini, salah satunya adalah Australia.

Australia telah mengambil langkah tegas dalam mengatur batas usia penggunaan media sosial. Pemerintah di bawah kepemimpinan Perdana Menteri Anthony Albanese menetapkan usia minimum 16 tahun untuk mengakses media sosial, yang akan mulai berlaku pada Januari 2025. Kebijakan ini mencakup verifikasi usia pengguna melalui teknologi biometrik atau sistem basis data pemerintah. Selain itu, platform media sosial yang melanggar ketentuan ini akan dikenakan denda hingga USD 49,5 juta atau sekitar Rp 330,9 miliar. Namun, aturan ini tidak berlaku untuk layanan pesan instan atau platform pendidikan seperti Google Classroom.

Di sisi lain, Vietnam menerapkan pendekatan yang unik dalam mengatur penggunaan media sosial dan perangkat digital. Melalui Dekrit 147, pemerintah menetapkan serangkaian aturan, termasuk pembatasan waktu bermain game online dan verifikasi identitas pengguna. Setiap pengguna hanya diperbolehkan bermain game selama maksimal tiga jam per hari. Selain itu, platform juga diwajibkan untuk memverifikasi identitas pengguna guna mencegah penyalahgunaan akun anonim. Pemerintah Vietnam juga mengatur fitur live streaming sehingga hanya bisa diakses oleh akun-akun yang telah terverifikasi. Kebijakan ini merupakan langkah penting untuk meningkatkan keamanan digital di negara tersebut.

3. Cina

. Cina menerapkan kebijakan ketat mengenai penggunaan perangkat digital oleh anak-anak dengan membatasi jam dan durasinya. Anak-anak dilarang menggunakan perangkat digital antara pukul 22. 00 hingga 06. 00 untuk memastikan mereka memperoleh waktu istirahat yang cukup. Selain itu, remaja berusia 16-18 tahun juga dibatasi penggunaan perangkat digitalnya tidak lebih dari dua jam per hari. Kebijakan ini merupakan bagian dari upaya pemerintah Cina untuk mengatasi masalah kecanduan digital yang semakin memburuk. Dengan langkah pembatasan waktu ini, pemerintah berharap anak-anak dapat lebih fokus pada kegiatan produktif lainnya, seperti belajar atau berinteraksi langsung dengan keluarga dan teman-teman. Kebijakan ini menunjukkan perhatian serius Cina terhadap dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental dan fisik generasi muda. Selain pembatasan waktu, pemerintah Cina juga mengawasi konten yang diakses anak-anak secara ketat. Platform digital diwajibkan untuk menyajikan konten yang sesuai dengan usia dan segera menghapus konten yang tidak pantas. Aturan ini menempatkan tanggung jawab besar pada perusahaan teknologi untuk menciptakan lingkungan digital yang lebih aman dan sehat.

4. Inggris

Saat ini, Inggris belum memiliki rencana untuk menerapkan pembatasan yang sama seperti di Australia. Namun, Menteri Digital, Peter Kyle, telah menyatakan bahwa pemerintah telah mempersiapkan langkah-langkah untuk menjaga keamanan saat online, termasuk meluncurkan penelitian untuk mengeksplorasi dampak penggunaan ponsel pintar dan media sosial, terutama terhadap anak-anak. Dia mengingatkan agar regulator Ofcom memperhatikan prioritas pemerintah terkait keamanan berbasis desain, transparansi, dan akuntabilitas saat melaksanakan Undang-Undang Keselamatan Online mulai tahun depan. Undang-undang ini, yang menetapkan standar lebih ketat untuk platform media sosial seperti Facebook, YouTube, dan TikTok, termasuk mengenai batasan usia yang sesuai, telah disahkan pada tahun 2023 oleh pemerintah sebelumnya.

5. Norwegia

Pada bulan lalu, pemerintah Norwegia mengusulkan untuk menaikkan usia minimum bagi anak-anak yang dapat menyetujui persyaratan penggunaan media sosial menjadi 15 tahun, dari sebelumnya 13 tahun, meskipun orang tua masih diizinkan untuk menandatangani atas nama anak di bawah batas usia tersebut. Pemerintah yang berhaluan kiri-tengah ini juga mengumumkan bahwa mereka telah mulai merumuskan undang-undang untuk menetapkan batas usia minimum yang sah secara hukum untuk penggunaan media sosial, meskipun belum ada kepastian kapan undang-undang tersebut akan dibahas di parlemen. Menurut pemerintah, setengah dari anak berusia sembilan tahun di Norwegia telah menggunakan beberapa bentuk media sosial.

6. Uni Eropa

Di Uni Eropa, izin orang tua diperlukan untuk memproses data pribadi anak di bawah usia 16 tahun, walaupun setiap negara anggota, yang berjumlah 27, dapat menurunkan batas tersebut menjadi 13 tahun.

7. Prancis

Pada tahun 2023, Prancis mengesahkan undang-undang yang mewajibkan platform sosial untuk mendapatkan izin orang tua bagi anak di bawah 15 tahun sebelum membuat akun. Namun, media lokal melaporkan bahwa tantangan teknis membuat penerapan aturan ini belum berlangsung. Pada bulan April, sebuah panel yang ditugaskan oleh Presiden Emmanuel Macron merekomendasikan aturan yang lebih ketat, termasuk pelarangan penggunaan ponsel bagi anak-anak di bawah 11 tahun dan ponsel berkemampuan internet bagi mereka yang berusia di bawah 13 tahun. Masih belum jelas kapan undang-undang baru ini akan diadopsi dan sejauh mana isi undang-undang tersebut akan mengikuti rekomendasi para ahli.

Bagaimana dengan Indonesia?

Mengutip dari BBC News, Ika Idris, peneliti dari Monash University Indonesia, menyarankan agar pemerintah lebih memusatkan perhatian pada regulasi pembatasan media sosial di platform digital ketimbang pada usia pengguna. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan "memberi dorongan" kepada platform untuk menyediakan saluran khusus bagi anak-anak, seperti yang telah dilakukan oleh YouTube Kids. Hal ini penting mengingat observasinya menunjukkan bahwa anak-anak yang paling aktif menggunakan media sosial umumnya berasal dari keluarga yang kurang mampu, yang melihat konten di media sosial sebagai bentuk hiburan yang terjangkau di tengah keterbatasan ekonomi. Seorang ibu di Jakarta, Ayu Poernamaningrum, juga menyatakan bahwa melarang anak-anak sepenuhnya dari media sosial adalah hal yang sulit, terutama sejak pandemi Covid-19, yang membuat media sosial menjadi arena bermain anak-anak, termasuk untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Pernyataan ini muncul setelah Menteri Komunikasi dan Digital (Komdigi), Meutya Hafid, mengumumkan rencana pemerintah untuk membatasi penggunaan media sosial berdasarkan usia. Dengan kebijakan ini, individu yang belum dewasa tidak akan dapat mengakses media sosial, mirip dengan aturan yang diterapkan di Australia. "Pada dasarnya, sambil

menjembatani peraturan yang lebih konsisten, pemerintah akan merilis regulasi tentang batas usia akses media sosial sambil melakukan kajian mendalam mengenai perlindungan anak, yang juga akan melibatkan DPR," jelas Meutya kepada wartawan setelah pertemuan dengan Presiden Prabowo pada Senin (13/01/25).

Pada akhirnya, pemerintah harus berperan aktif dalam memanfaatkan teknologi digital dengan bijak, mengedepankan akal sehat, pikiran, dan nilai-nilai spiritual, untuk membebaskan masyarakat dari belenggu yang bisa ditimbulkan oleh teknologi. Ini juga termasuk memberikan lebih banyak pilihan kepada individu dan mewujudkan aktualisasi diri yang lebih baik.

Penutup

A. Kesimpulan

Adanya berbagai bentuk eksploitasi yang terangkum diatas seperti kesalahpahaman penggunaan , ketergantungan, kemalasan dan timbulnya berbagai gangguan kesehatan dari teknologi digital saat ini menuntut perhatian serius dari pemerintah dan masyarakat. Era ini membawa tantangan baru yang dampaknya semakin meluas, dan respon nyata dengan kebijakan yang tepat sangat diperlukan untuk mengelola penggunaannya. Pengawasan dan kontrol yang efektif terhadap penggunaan gadget seharusnya dilakukan secara proporsional, selaras dengan tujuan dan fungsinya. Setiap kemajuan akan menghasilkan resiko baik dan buruk maka sangatlah penting bagi setiap pengguna untuk menyadari perlunya batasan agar teknologi tidak menguasai hidup mereka. Setiap orang memiliki akal dan pikiran untuk berinovasi demi menciptakan produk yang lebih baik dan positif. Kemajuan teknologi digital harus selalu sejalan dengan tujuan yang bermanfaat, bukan hanya untuk keuntungan segelintir pihak sambil merugikan lainnya. Keadaan saling menguntungkan adalah kondisi ideal yang harus diwujudkan dalam pemanfaatan teknologi digital yang benar. Menggunakan teknologi digital

secara bijak adalah kunci untuk meminimalkan risiko yang mungkin terjadi di masa depan.

B. Saran

Dari pembahasan di atas, langkah-langkah untuk bijak sebagai pengguna aktif dalam teknologi digital Edukasi dan kesadaran. Meningkatkan kesadaran akan penggunaan teknologi yang bijak adalah hal yang perlu mulai dikampanyekan dan diinformasikan terus-menerus dalam setiap program pendidikan. Setiap masyarakat didorong untuk memahami kesadaran dalam era perbudakan digital, diberi pengetahuan yang cukup untuk mengenali dan memerangi praktik yang merugikan. Bijak menggunakan teknologi adalah dengan selalu mendidik diri sendiri dengan mengutamakan privasi, pengamanan data, dan memahami hak-hak digital. Menyusun rencana waktu dan selalu batasi penggunaan gadget agar dapat membantu mencegah kecanduan dengan melakukan aktivitas offline lainnya seperti berpartisipasi dalam kegiatan sosial, mencoba hobi atau aktivitas baru, berolahraga, dan berbincang yang dapat mengalihkan perhatian dari keinginan untuk online. Tetap menggunakan Etika dalam memanfaatkan Teknologi Digital adalah dengan menjadi pengguna yang bertanggung jawab dalam penggunaan gadget. Hormati pengguna lain, termasuk hak cipta dan privasi. Jangan menjadi pengguna yang merugikan orang lain, terus hargai hak orang lain, junjung tinggi nilai sosial, dan kesetaraan.

Referensi

- Roza, P. (2020). Digital citizenship: menyiapkan generasi milenial menjadi warga negara demokratis di abad digital. *Jurnal Sosioteknologi*, 19(2), (190-202)
- Wati, D. R. (2021). Gadget dan pengaruhnya pada keterlambatan berbicara pada anak usia dini: literature review. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes TB)*, 2(2).
- Ardiyansyah, M. (2020). Perkembangan bahasa dan deteksi dini keterlambatan berbicara (speech delay) pada anak usia dini. Guepedia.
- Pamungkas, A. S. (2016). Review Buku: Understanding Digital Humanities. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, 3.
- Hartono, Dudi. M.Ikom. (2023). Manusia Modern Hari Ini Tidak Lebih Dari Seorang Budak (Perbudakan Digital), Youtube:<https://youtu.be/N1BnrmrZsDo>. 20 Januari 2025.
- CNN,Indoensia, (2024) Cegah "Brain Rot", Kecanduan Konten Receh di Medsos, Youtube:<https://www.cnnindonesia.com/tv/20241224133927-400-1180630/cegah-brain-rot-kecanduan-konten-receh-di-medsos>. 20 Januari 2025
- Bustami, S. Y. (2024). Ekonomi Politik Perlindungan Hak Kekayaan Intelektual: Studi Kasus Kebijakan Publisher Rights Australia Terhadap Google dan Facebook. *BHUVANA: Journal of Global Studies*, 2(1), 68-97.