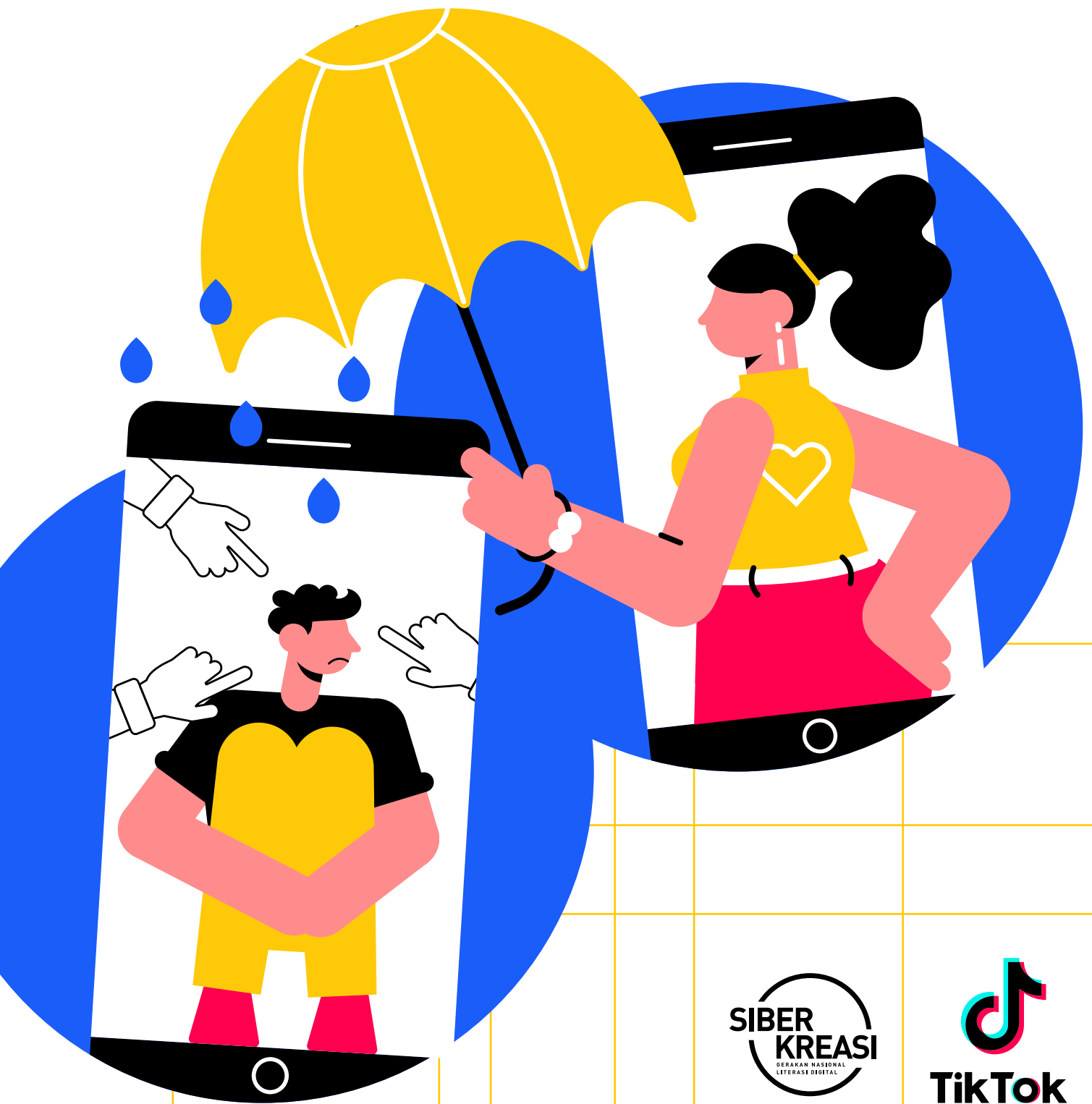


Buku Panduan Keamanan Digital

untuk Pengajar



Pendahuluan

Untuk belajar dan maju, seorang anak perlu merasa aman. Peran kita sebagai pendidik bukan hanya untuk berbagi pengetahuan, tetapi juga menciptakan lingkungan dan kapasitas di mana para murid merasa aman. Saat mereka menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya, kita perlu memikirkan faktor keamanan dan mendukung para murid untuk merasa aman di dunia online.

Psikolog asal Amerika, Abraham Maslow, memberikan pernyataan mengenai pentingnya keamanan bagi anak:

“Secara umum, hanya anak yang merasa aman, yang bisa bergerak maju dengan sehat. Mereka perlu diberikan rasa aman. Mereka tidak bisa didorong ke depan, jika kebutuhan mereka untuk merasa aman tetap ada untuk dipenuhi.”

TikTok dengan senang hati menghadirkan sumber daya untuk membantu Anda melengkapi para murid dengan kemampuan dan pengetahuan agar aman di dunia online. Kami menyadari bahwa untuk mendapatkan manfaat dan aspek positif dari dunia maya, kita semua punya tanggung jawab untuk mendukung anak dan generasi muda agar dapat belajar menggunakan internet dengan aman, serta untuk bersikap baik dan saling memahami orang lain saat berada di dunia maya.

Kami telah menyediakan tiga pelajaran terpisah yang mencakup sejumlah area topik, antara lain privasi dan keamanan, perundungan dan ujaran kebencian, serta kesejahteraan digital. Setiap pelajaran menyediakan ikhtisar, panduan diskusi, dan ide-ide kegiatan. Semuanya didesain agar bisa Anda adaptasi dan diubah sesuai dengan gaya mengajar Anda, dan konteks serta kebutuhan spesifik murid Anda.



01



KAMU PEGANG KENDALI:

Privasi dan Keamanan

Membantu para murid agar fokus pada aspek privasi dan keamanan yang bisa mereka atur sendiri. Ini termasuk membantu mereka memilih pengaturan, kata sandi, dan cara mereka menyimpan serta berbagi data dan informasi.

02



PIKIRKAN SEBELUM LAKUKAN:

Perilaku Online Positif

Mendorong murid untuk mengembangkan perilaku positif yang bisa mereka gunakan agar lebih menghormati dan menjadi bagian dari budaya online yang lebih baik dan ramah.

03



TEMUKAN KESEIMBANGAN:

Kesejahteraan Digital

Mendukung murid untuk mempertimbangkan dampak teknologi terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka, bagaimana teknologi bisa mendukung serta meningkatkan kesehatan serta, serta apa yang bisa dilakukan untuk mengurangi dampak negatif teknologi terhadap kesejahteraan digital mereka.

Hal yang Perlu Diingat



Dalam menggunakan sumber daya ini untuk berbicara pada murid dan mengajarkan tentang cara agar lebih bijak di dunia maya secara aman dan tepat, ada sejumlah hal penting yang perlu diingat:

KEAMANAN ONLINE BUKAN HANYA TENTANG TEKNOLOGI DAN PENGATURAN UNTUK MEMBATASI AKSES MURID

01

Faktor pelindung utama bagi anak dan generasi muda adalah hubungan. Orang dewasa perlu memberikan opsi yang aman dan dihormati kepada anak dan generasi muda saat mereka menghadapi masalah atau pengalaman negatif di dunia maya, agar mereka bisa dibantu dan dipandu oleh pengalaman orang dewasa.

02

MURID MEMILIKI HAK DIGITAL

Dalam membantu anak dan generasi muda merasa aman, kita seringkali melupakan fakta bahwa mereka juga memiliki hak untuk mendapatkan privasi, untuk mengakses, untuk belajar, dan untuk memperoleh keamanan layaknya orang dewasa.

03

TIDAK ADA YANG NAMANYA DIGITAL NATIVE

Kita seringkali keliru dengan berpikir bahwa anak-anak dan generasi muda lebih paham teknologi dibanding orang dewasa, dan karena itulah kita tidak punya banyak ilmu untuk mengajari mereka. Itu tidak benar. Murid bisa mengambil manfaat dari pengalaman dan nasihat guru yang bisa membimbing mereka, bukan hanya tentang cara menggunakan teknologi, tapi mengapa kita perlu menggunakannya. Hal ini termasuk tentang tata krama dalam berbicara kepada orang lain. Kita bisa mengajarkan murid tentang pentingnya berperilaku dalam menjadi warga digital yang bijak.

01

KAMU PEGANG KENDALI:

Privasi dan Keamanan



Kamu Pegang Kendali: Privasi dan Keamanan



Ikhtisar

Pelajaran ini memberi arahan kepada murid bahwa menjaga privasi dan keamanan online itu penting dan tanggung jawab mereka untuk mengaturnya saat mereka dewasa nanti. Saat murid memasuki usia remaja dan mulai mendapatkan akses ke media sosial serta mengeksplorasi dunia maya, mereka perlu memahami bahwa tindakan dan perilaku mereka itu penting untuk menjaga pengalaman yang aman dan positif.

Ini termasuk semua hal, mulai dari nama pengguna dan kata sandi yang mereka pilih, hingga bagaimana mereka memutuskan untuk mengontrol pengaturan serta pilihan di platform dan situs web yang bisa membantu mereka mengatur eksposur dan berbagi secara online.

Tujuan

- Murid paham bahwa privasi dan keamanan online adalah tanggung jawab mereka untuk mengontrolnya dan memeliharanya.
- Murid paham berbagai cara yang bisa dilakukan untuk mengatur privasi secara online.
- Murid menunjukkan kemampuan untuk bertindak dan menjadikan kehidupan online mereka lebih privat serta aman.

Mengapa hal ini penting?

Saat murid masih kecil, yang menentukan privasi serta keamanan data untuk konten mereka adalah orang dewasa dan sekolah. Namun, saat mereka semakin besar dan memiliki otonomi, mereka punya lebih banyak kontrol terhadap pengalaman online mereka, dan karena itulah butuh mengembangkan kemampuan untuk mengatur privasi dan keamanan mereka masing-masing. Penting bagi mereka untuk memahami bahwa kemampuan ini bisa diterapkan di kehidupan dewasa mereka, serta mengangkat pentingnya privasi serta keamanan dalam urusan perbankan, pekerjaan, dan layanan kesehatan.



Panduan Diskusi



Peran Anda sebagai guru di pelajaran ini adalah untuk menggunakan sumber daya berikut dalam diskusi singkat untuk mengangkat permasalahan terkait privasi dan keamanan di dunia maya, serta membantu murid untuk memahami cara menerapkannya di dunia mereka saat ini dan ke depannya.

Pendahuluan

Privasi dan keamanan online adalah dua tantangan utama, bukan hanya dalam pengaturan edukasi untuk anak-anak dan generasi muda, tapi untuk kita semua. Selain memberikan manfaat, dunia yang saling terkoneksi juga menghadirkan risiko di mana orang-orang akan mengeksploitasi koneksi tersebut dan jutaan kelemahan di sistem.

Saat perusahaan teknologi dan mereka yang mengatur akses ke internet melakukan usaha terbaik untuk menciptakan ruang yang aman dan nyaman, setiap orang juga perlu memainkan peran penting dalam menjaga data mereka, poin akses mereka (seperti login dan kata sandi), dan pengalaman online mereka seaman dan senyaman mungkin.

Dalam memulai pelajaran ini, penting untuk membuat murid menyadari bahwa belajar tentang privasi dan keamanan bukan hanya tentang melindungi mereka, tapi juga mengembangkan kemampuan yang bisa diterapkan untuk melindungi privasi dan mengamankan data mereka di masa depan.



Kamu Pegang Kendali: Privasi dan Keamanan



Untuk Dibaca

Baca link berikut, dan mungkin pertimbangkan membagi ini bersama para murid.

Catatan untuk guru:

Sebelum membagikan ini, Anda bisa bertanya ke kelas tentang tips dan saran apa yang mereka inginkan untuk menjaga informasi mereka tetap privat secara online.

Tips Privasi untuk Remaja dari National Cybersecurity Alliance

Klik di sini untuk membaca 



Untuk Ditonton

Ini adalah video-video yang bisa ditonton untuk mendapatkan informasi, dan pertimbangkan video mana yang bisa ditonton dengan para murid.

Catatan untuk guru:

Video yang mempertimbangkan privasi dan keamanan berdasarkan apa yang Anda bagi secara online dan cara membaginya.

Oversharing dan Jejak Digital Anda

Klik di sini untuk menonton 

Catatan untuk guru:

The Internet Society memberikan alasan untuk berpikir tentang apa dan mengapa Anda mengunggah dan berbagi di dunia maya.

Empat Cara untuk Peduli terhadap Jejak Digital Anda

Klik di sini untuk menonton 

Catatan untuk guru:

Remaja berbicara tentang penggunaan telepon, tips serta ide sederhana untuk menjaga informasi mereka tetap aman dan privat.

Smartphone dan Privasi Online

Klik di sini untuk menonton 



Pertanyaan Panduan

Pertanyaan-pertanyaan ini bisa digunakan untuk menstimulasi diskusi dengan murid tentang area topik. Anda bisa menunjukkan video atau berbagi *handout* kapan pun selama diskusi, berdasarkan cara apa yang terbaik untuk Anda dan kelas Anda.

- Apa itu privasi dan bagaimana privasi di dunia online?
- Mengapa kamu perlu menjaga informasi dan data agar tetap privat?
- Siapa yang tertarik dengan data dan informasi kamu?
- Apa langkah yang sudah kamu ambil untuk menjaga jaringan tetap aman dan privat?
- Apa langkah yang bisa kamu ambil untuk menjaga jaringan tetap aman dan privat?

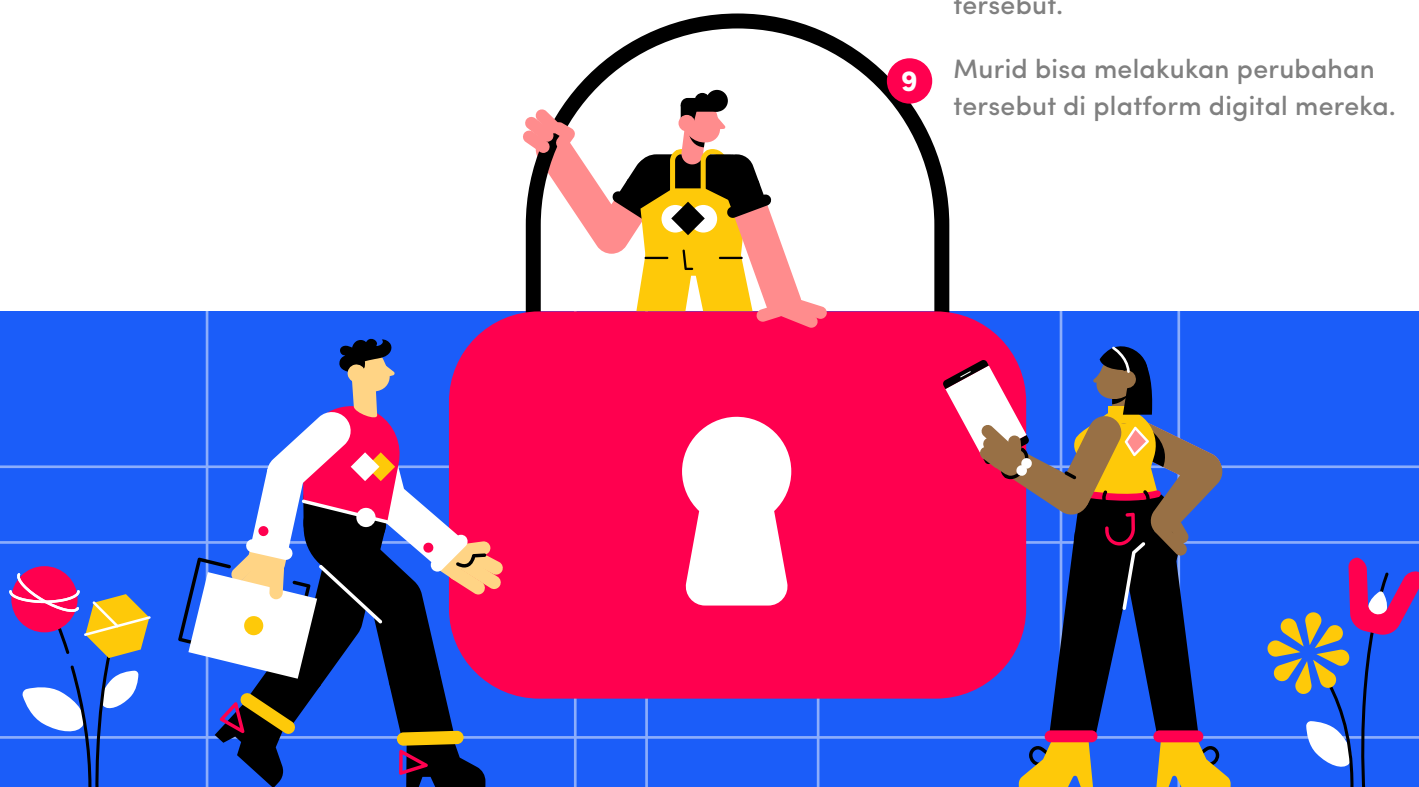
Akhiri diskusi dengan menekankan pesan bahwa privasi dan keamanan itu sangat bergantung pada apa yang mereka pilih untuk dibagi dan tidak dibagi. Perlu diperjelas juga bahwa menentukan pengaturan dan kata sandi adalah cara bagus untuk memastikan mereka menjaga reputasi online, selagi menjaga agar profil dan media sosialnya tetap privat dan aman.

Kegiatan:

Menjadi juru kunci

Kegiatan ini membantu murid untuk mengidentifikasi bagaimana mereka bisa melindungi diri dengan lebih baik di dunia maya dan memastikan mereka mengambil langkah untuk menjaga tingkat privasi dan keamanan yang nyaman bagi mereka. Mereka bisa melakukan ini dengan mengeksplorasi berbagai pilihan di aplikasi dan layanan online untuk mengatur privasi dan keamanan.

- 1 Di dalam diskusi kelompok, ajak murid bertukar pikiran tentang jenis alat digital, platform, dan aplikasi yang digunakan murid. Minta murid berbagi dengan menuliskannya di papan tulis atau sejenisnya.
- 2 Kemudian, minta murid untuk menentukan peringkat aplikasi atau alat digital apa yang mereka rasa paling aman dan privat, hingga yang paling membuat mereka merasa paling tidak aman dan privat.
- 3 Diskusikan mengapa mereka memberikan peringkat seperti itu, dan bagaimana kebenarannya.
- 4 Minta murid untuk memiliki dua atau tiga alat digital yang mereka gunakan (aplikasi, media sosial, *search engine*, situs web)
- 5 Sekarang, minta murid untuk melihat berbagai cara dan pilihan yang tersedia untuk menjaga agar pengalaman dan data mereka itu aman dan privat. Mereka mungkin perlu mengeksplorasi opsi pengaturan, login, atau apakah situs webnya punya *cookies* atau link lain.
- 6 Minta murid membuat daftar tentang bagaimana mereka menggunakan pengaturan tersebut.
- 7 Kemudian, diskusikan tentang hal ini dalam kelompok kecil.
- 8 Terakhir, ajak murid untuk mempertimbangkan dan menulis bagaimana mereka bisa mengubah apa pun untuk menjadikan pengalaman online mereka lebih aman dengan menggunakan alat-alat tersebut.
- 9 Murid bisa melakukan perubahan tersebut di platform digital mereka.



Kegiatan:

Privacy Hack

Kegiatan ini mendukung murid untuk langsung bertindak dengan memikirkan tentang apa yang ingin mereka bagi dan alasannya, kemudian melihat media sosial mereka atau profil TikTok-nya.

- 1 Buka kegiatan ini dengan menonton ulang video tentang *Oversharing* dari Common-Sense Media.
- 2 Minta murid untuk menilai diri mereka dari skala 1 hingga 5, di mana 1 adalah untuk tidak berbagi sama sekali dan 5 untuk terlalu banyak berbagi.
- 3 Ajak murid untuk memikirkan tentang di mana dan bagaimana mereka berbagi informasi pribadi atau mengidentifikasi informasi detail secara online. Lakukan ini di kelompok kecil, kemudian bagi dengan kelas yang lebih luas dan dokumen.
- 4 Kemudian, minta murid untuk mengambil tindakan dan melihat media sosial mereka atau platform lain tempat mereka berbagi, lalu lihat apa yang mereka bagi di bagian informasi pribadi, serta siapa yang bisa melihat data serta unggahan mereka.
- 5 Murid bisa langsung melakukan perubahan di pengaturan berbagi mereka atau informasi pribadi untuk meningkatkan keamanan dan privasi.
- 6 Murid juga mungkin ingin mempertimbangkan apakah mereka perlu menghapus unggahan atau informasi yang mereka bagi, berdasarkan apa yang mereka pelajari dan pertimbangkan selama pelajaran berlangsung.



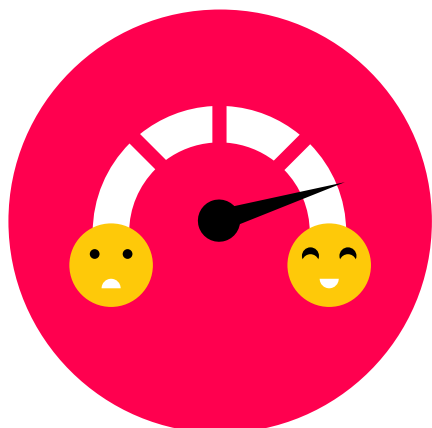
02

PIKIRKAN SEBELUM LAKUKAN:

Perilaku Online Positif



Pikirkan Sebelum Lakukan: Perilaku Online Positif



Ikhtisar

Pelajaran ini mengajarkan murid bahwa dalam hal perundungan siber, ujaran kebencian, dan pengalaman sehari-hari berinteraksi dengan teman dan keluarga, sangatlah penting untuk bersikap dan berperilaku baik, saling menghormati, dan pantas. Ada fokus tentang merespon dengan pertimbangan dan memberikan waktu untuk berpikir sebelum mengirim pesan, mengunggah sesuatu, atau meninggalkan komentar.

Fokus pada perilaku online yang positif adalah cara spesifik untuk melawan perundungan siber dan ujaran kebencian dengan menempatkan perhatian murid pada apa yang harusnya mereka lakukan, bukannya apa yang seharusnya tidak dilakukan. Ini pendekatan yang mendorong murid untuk menciptakan budaya online yang lebih berbudaya dan ramah, bukannya jahat dan menyiksa.

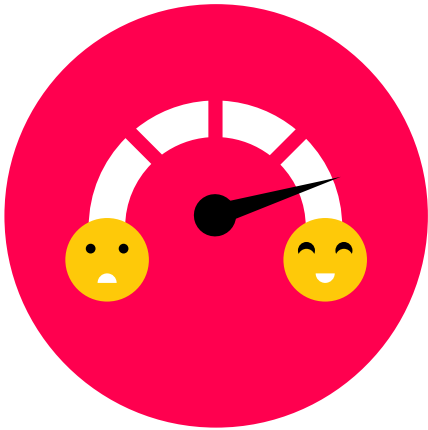
Tujuan

- Murid paham bahwa cara mereka berperilaku dan memperlakukan orang lain secara online harus sama dengan bagaimana mereka memperlakukan orang secara langsung.
- Murid mengembangkan kemampuan dan strategi untuk bersikap di dunia maya dengan lebih terhormat dan pantas.

Mengapa hal ini penting?

Banyak murid akan belajar bahwa masalah perundungan siber dan ujaran kebencian adalah masalah yang di luar kontrol mereka dan respon utama mereka adalah bisa mengidentifikasi serta melaporkan perilaku yang tidak pantas. Ini juga termasuk mendorong perilaku yang tidak malu untuk minta pertolongan. Hal ini sangat penting, tapi begitu punya mengembangkan sikap yang etis dan saling menghormati di dunia maya. Pendekatan “berpikir sebelum melakukan” mendukung murid untuk memikirkan Orang lain sebelum merekam tantangan online atau untuk menciptakan budaya online yang lebih baik dan simpatik.

Pikirkan Sebelum Lakukan: Perilaku Online Positif



Panduan Diskusi



Peran Anda sebagai guru di pelajaran ini adalah untuk menggunakan sumber daya berikut untuk berbicara tentang pentingnya membangun komunitas online yang positif dan suportif, dan bagaimana murid bisa menjadi bagian dari budaya online tersebut.

Pendahuluan

Sebagai bagian dari diskusi ini, para murid perlu paham bahwa perilaku online yang positif dan negatif bukan hanya sesuatu yang terjadi begitu saja, tapi itu adalah pilihan. Bahwa ada seseorang yang melihat meme, komentar, atau unggahan jahat tersebut. Mereka punya kapasitas untuk membantu mengubah budaya itu dengan memberikan pilihan positif yang menolak kebencian dan kejahatan, dan mulai mendorong kebaikan, keramahan, serta rasa hormat.

Kita perlu memberitahu para murid bahwa:



Jika kita ingin menjadikan dunia maya sebagai ruang yang positif, kita semua perlu mengambil tindakan. Kita semua perlu berhenti melakukan hal yang tidak disukai orang lain dan mulai melakukan hal yang kita sukai. Ruang online adalah komunitas dan kita perlu mendengarkan anggota lain di komunitas tersebut, serta mempertimbangkan bagaimana aksi kita di komunitas ini bisa berdampak pada orang lain.



Riset oleh eSafety Commission di Australia yang dirilis pada Februari 2021 menemukan bahwa lebih dari 50% remaja berusia 14-17 tahun memiliki setidaknya 1 pengalaman negatif di dunia maya dalam 6 bulan terakhir. Selain itu, meskipun 9 dari 10 remaja ingin membangun hubungan positif secara online, 75% ingin mendapatkan lebih banyak informasi melalui saluran yang terpercaya tentang bagaimana remaja bisa berinteraksi dengan lebih baik di dunia maya.

Ini adalah inti dari diskusinya. Membantu remaja mengembangkan cara untuk membangun hubungan dan pengalaman online yang positif.

MARI MULAI PELAJARANNYA



Pikirkan Sebelum Lakukan: Perilaku Online Positif



Untuk Dibaca

Bacalah sumber berikut ini, dan mungkin pertimbangkan berbagi dengan para murid.

Catatan untuk guru:

Artikel yang menarik untuk dibaca dan pikirkan kemiripannya dengan yang dialami para murid.

Riset Kehidupan Digital Remaja Australia

[Klik di sini untuk membaca](#)

Catatan untuk guru:

Blog post dengan sejumlah ide tentang cara bersikap baik dan positif di online.

Aksi Random dan Kebaikan Online

[Klik di sini untuk membaca](#)



Untuk Ditonton

Ini adalah video yang bisa ditonton untuk mencari informasi, dan pertimbangkan video mana yang bisa dibagi bersama murid sebagai bagian dari pelajaran.

Catatan untuk guru:

Contoh kegiatan positif yang bisa dibagi dan direkam. Flash mobs adalah tantangan yang jauh lebih aman dan lebih positif dibandingkan tantangan lainnya di media sosial.

Flash Mob Orchestra

[Klik di sini untuk menonton](#)



Panduan Pertanyaan

- Perilaku online apa yang menyakiti orang lain?
- Apa yang bisa dilakukan untuk memastikan orang lain tidak tersakiti secara online?
- Apa yang membuatmu merasa nyaman di online? Apa alasannya?
- Siapa yang kamu tahu bersikap positif di online? Apa yang mereka lakukan?
- Apa yang membuat perilaku online yang positif itu hal yang sulit? Dan apa yang bisa kita lakukan untuk mengubahnya?

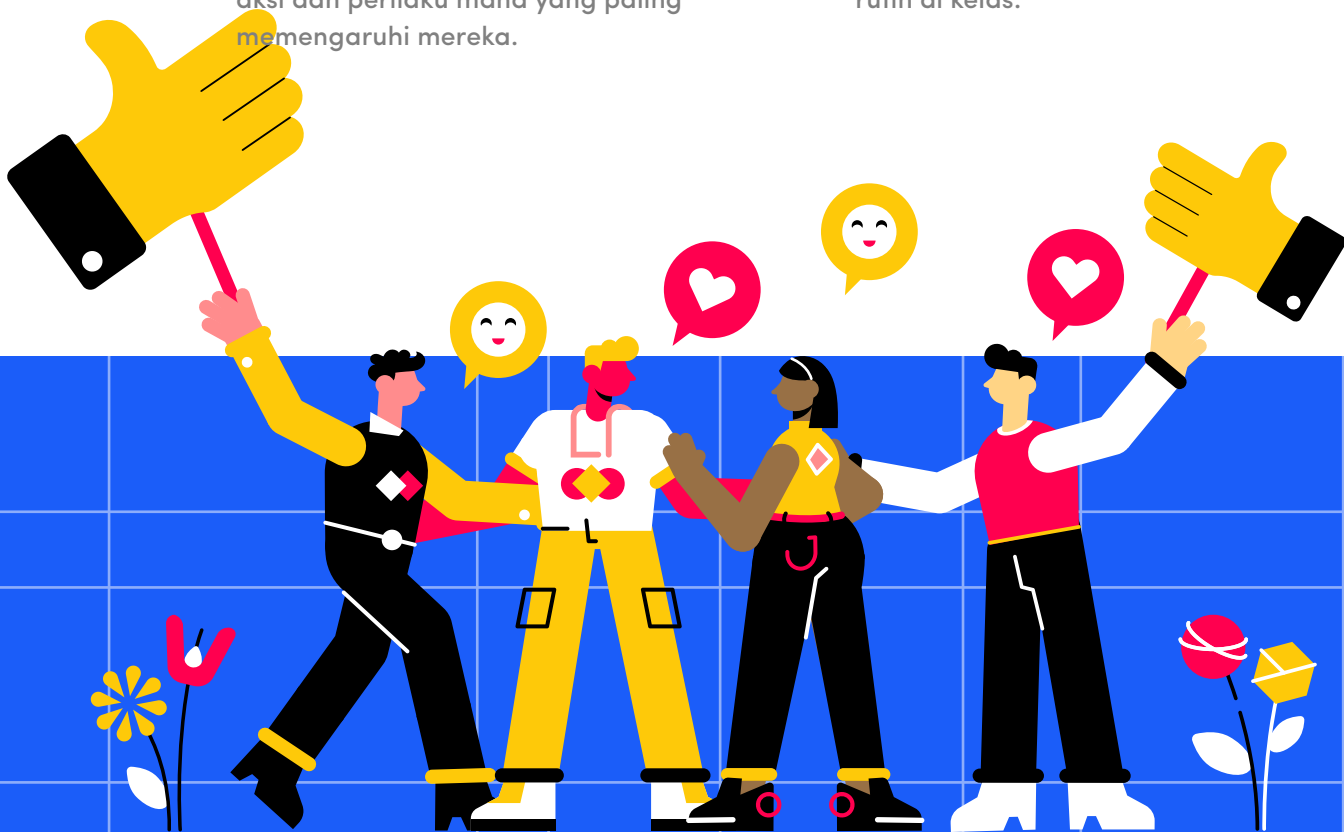
Akhiri diskusi dengan menekankan bahwa generasi muda memiliki kapasitas untuk bersikap dan berperilaku di dunia maya secara positif kepada orang lain dan diri sendiri. Jelaskan bahwa dengan melakukan ini, mereka telah berkontribusi pada budaya online yang positif dan saling menghormati

Kegiatan:

Rencana untuk kebaikan dan sikap positif

Kegiatan ini menawarkan murid Anda sebuah proses untuk mengidentifikasi perilaku positif, lalu berkomitmen untuk melakukan hal yang sama. Hal ini mendukung mereka untuk melihat bahwa kebaikan dan bersikap positif di dunia maya adalah sesuatu yang harus dipikirkan dan dilakukan dengan sengaja, bukan hanya diingat sementara.

- 1 Minta murid memikirkan sesuatu yang mereka lihat di internet yang menjadi contoh perilaku online positif: di TikTok, meme, video, laman web, apa pun.
- 2 Dalam kelompok kecil, ajak mereka berbagi apa yang mereka pikirkan dan bicara di grup mereka tentang apa yang menjadikan konten tersebut termasuk perilaku positif.
- 3 Minta grup tersebut berbagi aksi dan perilaku berbeda yang mereka bicarakan dan menuliskannya dalam dokumen bersama (gunakan dokumen online atau di papan tulis).
- 4 Selanjutnya, ajak murid memikirkan aksi dan perilaku mana yang paling memengaruhi mereka.
- 5 Jelaskan pada murid bahwa terkadang, bersikap baik dan positif membutuhkan rencana dan berkomitmen secara aktif untuk melakukan hal positif.
- 6 Minta murid memilih salah satu aksi yang mereka amati dan diskusikan, lalu berkomitmen untuk melakukan hal yang sama minggu depan.
- 7 Seminggu kemudian, periksalah, lihat bagaimana perkembangannya dan adakan diskusi berikutnya tentang apa yang berhasil, apa yang tidak. Dan mungkin memilih aksi lainnya.
- 8 Ini bisa menjadi kegiatan reguler atau rutin di kelas.

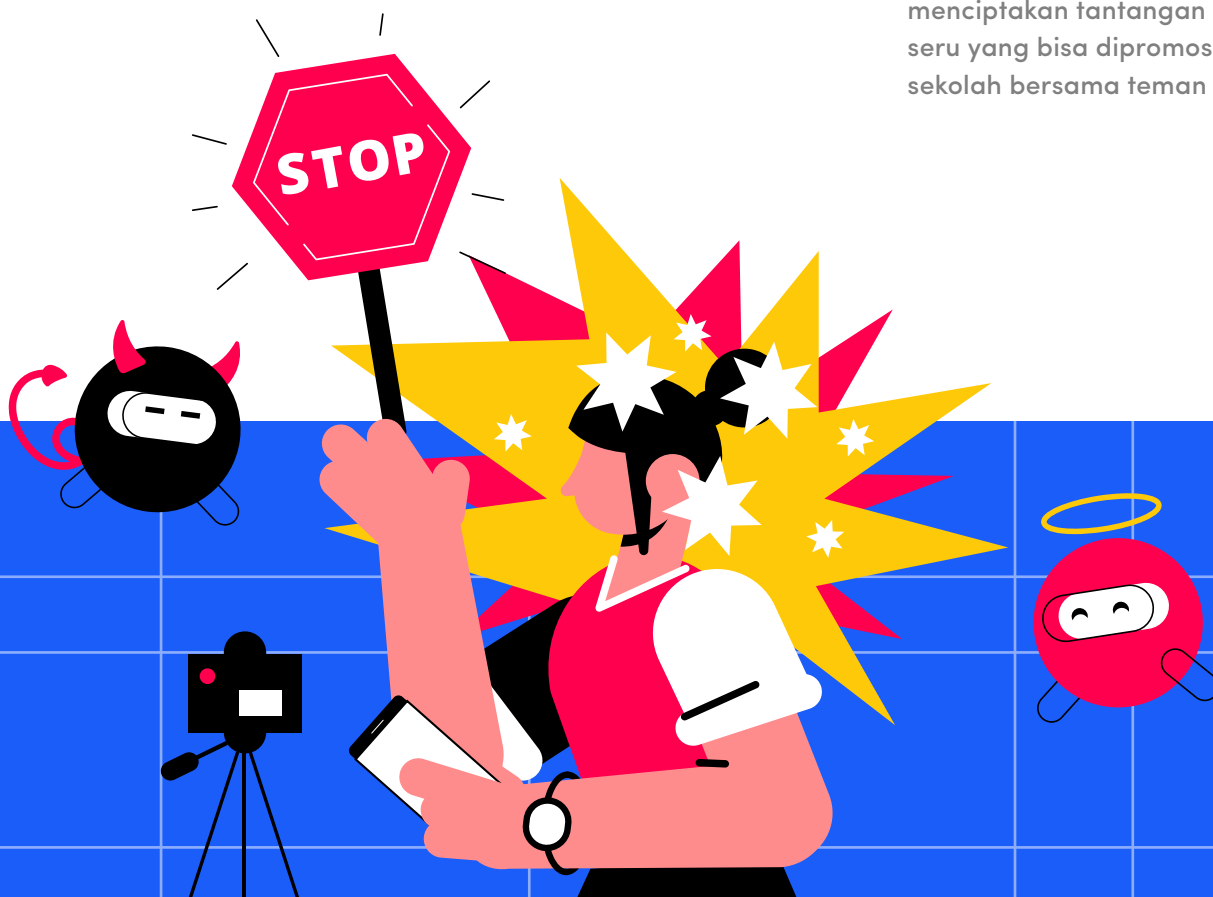


Kegiatan:

#thinkb4youdo

Kegiatan ini menggunakan kampanye #thinkb4youdo di TikTok untuk meminta murid memikirkan beberapa tantangan online dan kegiatan yang pernah mereka lihat atau menjadi bagian. Kemudian ajak mereka untuk bercermin dan pertimbangkan bagaimana mereka bisa membuat tantangan yang seru dan aman, bukannya yang berbahaya.

- 1 Bertanya kepada murid, "Siapa yang pernah berpartisipasi dalam tantangan online?"
- 2 Bertanya lagi kepada murid yang menjawab 'Ya', "Tolong ceritakan tantangan apa yang pernah kalian ikuti atau tantangan lain yang pernah kamu lihat."
- 3 Dalam kelompok kecil, minta murid membuat daftar tantangan yang pernah mereka ikuti atau lihat di dunia maya, dan membaginya ke dalam dua kategori: "Aman dan Seru" atau "Berbahaya"
- 4 Di sini, putar beberapa video #thinkb4youdo bersama para murid. Gunakan video ini untuk membahas cara positif yang bisa menambah followers, berbagi pesan, atau menciptakan pengaruh di dunia.
- 5 Penting untuk menjelaskan ke murid bahwa tidak perlu berpartisipasi dalam aksi atau tantangan berbahaya untuk mendapatkan popularitas, dan penting untuk memikirkan bagaimana aksi kita bisa menyakiti orang lain atau diri sendiri.
- 6 Terakhir, minta murid untuk membentuk kelompok kecil dan menciptakan tantangan aman serta seru yang bisa dipromosikan di sekolah bersama teman lainnya.



03

TEMUKAN KESEIMBANGAN:

Kesejahteraan Digital



Temukan Keseimbangan: Kesejahteraan Digital



Ikhtisar

Pelajaran ini membantu murid mempertimbangkan dampak teknologi pada kesehatan dan kesejahteraan secara positif dan negatif. Ini mempertimbangkan kesehatan fisik dan mental, dengan fokus pada area yang dianggap penting dalam riset mengenai anak muda dan teknologi. Area-area ini termasuk jam tidur, pengaturan waktu, dan kegiatan fisik.

Dalam diskusi dan kegiatan, murid perlu mengeksplorasi cara mereka menggunakan teknologi untuk terhubung dengan teman, untuk bersantai, untuk menjadi kreatif, dan bersenang-senang. Namun, mereka perlu juga melihat dampak menghabiskan terlalu banyak waktu di dunia maya, atau dampak konten serta pengalaman online yang membahayakan mereka karena jadi tidak banyak bergerak secara fisik, atau tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup, atau membuat mereka sering gelisah dan khawatir.

Tujuan

- Murid paham bahwa cara mereka menggunakan teknologi bisa memiliki dampak positif ataupun negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka.
- Murid mengembangkan kemampuan dan strategi untuk mengatur pengalaman online dengan lebih baik dan memastikan interaksi online mereka bermanfaat untuk kesejahteraan mereka.

Mengapa hal ini penting?

Kesejahteraan digital itu berhubungan dengan kesehatan dan kesejahteraan secara lebih luas. Teknologi digital adalah bagian besar dalam hidup kita, sehingga bisa mempengaruhi perasaan kita. Cara kita menggunakan teknologi berdampak pada cara kita bergerak, postur tubuh, dan tidur kita. Hal tersebut juga bisa mempengaruhi suasana hati dan pengalaman berdasarkan seberapa lama kita menghabiskan waktu di internet dan apa yang kita lakukan. Kesejahteraan digital meminta kita untuk memikirkan dampak ini dan melakukan perubahan serta penyesuaian terhadap cara kita menggunakan teknologi, untuk memastikan bahwa kita mendapatkan manfaat dari teknologi, tanpa mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan secara negatif.

Kesejahteraan digital fokus pada bagaimana teknologi bisa memfasilitasi kesehatan dengan lebih baik melakukan aplikasi yang membantu kita untuk meditasi, atau video yang mempromosikan yoga. Media sosial dilihat sebagai penghubung yang positif dan tempat untuk berbagi serta membuat koneksi dan hobi baru.

Temukan Keseimbangan: Kesejahteraan Digital



Panduan Diskusi



Peran Anda sebagai guru dalam pelajaran ini untuk menggunakan sumber di bawah untuk mengangkat topik utama tentang dampak kehidupan digital para murid terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Pendahuluan

Sangat berguna untuk membuka diskusi dengan pertanyaan yang tidak diperkirakan, seperti tentang bagaimana teknologi bisa membantu dan mendukung kesehatan serta kesejahteraan mereka. Jika mereka kesulitan, tanyakan apakah ada yang menggunakan aplikasi meditasi, atau bermain video games untuk bersantai, atau memiliki jam atau perangkat kesehatan yang memonitor langkah serta gerakan mereka?

Diskusi ini untuk menggambarkan bahwa teknologi bisa memiliki dampak positif dan negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka, menyorot bahwa kebiasaan online yang positif seperti terhubung dengan teman, menonton video seru, bisa memiliki dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan dibandingkan kebiasaan negatif seperti merespon notifikasi sampai larut malam yang menyebabkan kurang tidur, mempengaruhi suasana hati dan hubungan dengan orang lain.

Penting untuk memiliki interaksi yang lebih luas dengan murid untuk bertanya apa yang menurut mereka baik untuk kesejahteraan digital mereka, dan apa yang tidak baik. Anda bisa meminta mereka membuat daftar di kelompok kecil atau bersama satu kelas. Tujuannya adalah untuk membangun diskusi dan meminta murid menyadari bahwa teknologi bisa digunakan untuk mendukung dan juga mempengaruhi kesehatan serta kesejahteraan, dan untuk mengidentifikasi hal tersebut di kehidupan pribadi mereka.

MARI MULAI PELAJARANNYA



Temukan Keseimbangan: Kesejahteraan Digital



Untuk Dibaca

Bacalah dokumen berikut dan mungkin pertimbangkan untuk berbagi ini dengan para murid.

Catatan untuk guru:

Ringkasan yang bagus dengan makalah untuk mereka yang ingin mengetahui lebih jauh.

Catatan untuk guru:

Post yang bagus tentang koneksi antara teknologi digital, kesejahteraan, dan jam tidur.

Apa itu Kesejahteraan Digital

[Klik di sini untuk membaca](#) 

Rutinitas Tidur

[Klik di sini untuk membaca](#) 



Untuk Ditonton

Ini adalah video yang bisa Anda tonton untuk mendapatkan informasi, dan pertimbangkan video mana yang paling cocok untuk ditonton bersama murid sebagai bagian dari pelajaran.


Catatan untuk guru:

Presentasi yang melihat kesejahteraan digital dari perspektif platform.

Catatan untuk guru:

Tes singkat untuk mengajak murid berpikir dan menciptakan diskusi.

Kesejahteraan Digital dan Teknologi

[Klik di sini untuk menonton](#) 

Tes Pengalihan Digital

[Klik di sini untuk menonton](#) 



Guiding Questions

- Bagaimana kamu menggunakan teknologi untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraanmu?
- Bagaimana teknologi memberikan dampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraanmu?
- Bagaimana kamu mengidentifikasi teknologi yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraanmu?
- Apa cara kesukaanmu dalam menggunakan teknologi untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraanmu?

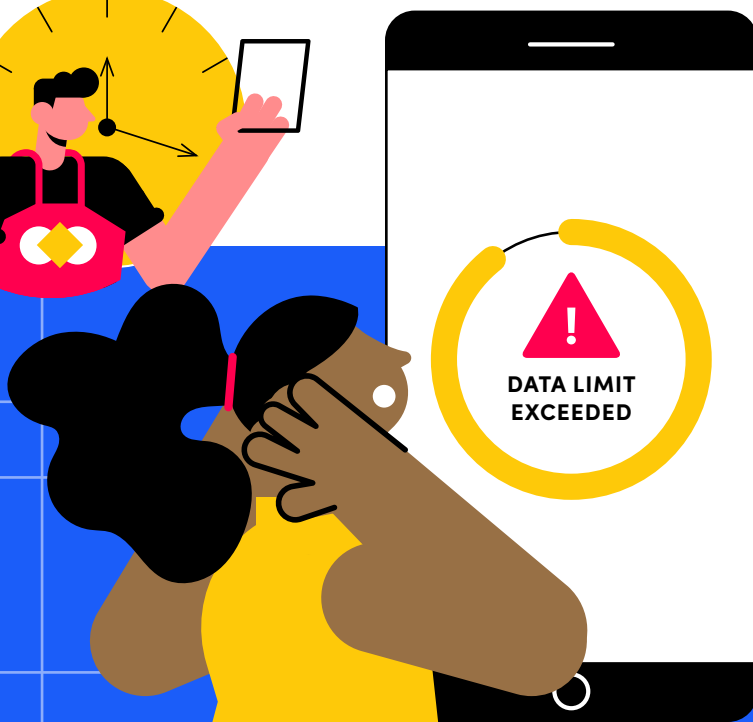
Akhiri diskusi dengan fokus pada kebutuhan untuk mempertimbangkan cara menggunakan teknologi yang dapat mendukung kesejahteraan digital, dan mengurangi cara yang negatif serta tidak sehat yang dipengaruhi teknologi.

Kegiatan:

Bagaimana data tentang dirimu?

Kegiatan ini mengajak murid untuk menggunakan aplikasi dan layanan di ponsel atau perangkat mereka untuk melihat seberapa lama mereka menggunakan aplikasi berbeda dan bagian waktu mana yang positif dan negatif untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka.

- 1 Murid perlu membawa ponsel atau perangkat mereka ke kelas.
- 2 Pertama, minta murid untuk membuat estimasi:
 - Berapa jam seminggu yang mereka habiskan di teknologi?
 - Apa aplikasi yang paling sering mereka gunakan?
 - Berapa notifikasi yang mereka dapat dalam seminggu
- 3 Kemudian, minta murid untuk mengakses bagian pengaturan atau bagian dari ponsel yang menunjukkan penggunaan data mereka (di perangkat Apple berarti menu "Waktu Layar" atau di perangkat Android berarti kesejahteraan digital).
- 4 Secara berpasangan, ajak murid untuk mendiskusikan hasilnya dan bagaimana mereka memprediksi hasilnya. Apakah mereka terkejut? Apa yang membuat mereka khawatir melihat data ini?
- 5 Bahaslah data ini dengan murid, dan fokus pada fakta bahwa waktu yang dihabiskan di layar mungkin bukan indikator yang bagus tentang bagaimana teknologi digunakan untuk kesehatan dan kesejahteraan. Contohnya: Apakah ada yang menonton video yoga? Atau menghabiskan waktu berjam-jam mengedit video untuk diunggah dan menunjukkan kreativitas?
- 6 Akhiri pelajaran dengan minta para murid memikirkan salah satu aspek negatif dari data tersebut dan pikirkan cara untuk mengubahnya menjadi statistik yang mendukung kesehatan serta kesejahteraan mereka.



Kegiatan:

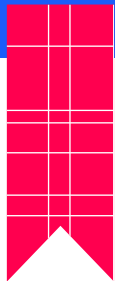
Jalani kehidupan terbaik?

Kegiatan ini dirancang untuk menarik perhatian murid tentang *FOMO* (*Fear of Missing Out*) atau takut ketinggalan, dan memikirkan tentang bagaimana unggahan mereka dan yang mereka bagi ke dunia bisa mempengaruhi cara mereka melihat diri sendiri serta kesehatan

- 1 Buka pelajaran ini dengan bertanya kepada murid tentang berbagi secara online dan selebriti online favorit mereka, serta seberapa nyata dan otentik diri mereka di dunia maya
- 2 Kemudian, putar video [ini](#)
- 3 Pimpin diskusi tentang video dengan pertanyaan berikut:
 - Mengapa orang melakukan itu di media sosial?
 - Dampak apa yang mereka berikan pada generasi muda?
- 4 Minta murid untuk membentuk kelompok kecil dan memikirkan tentang bagaimana mereka bisa mengatur kebohongan dan misinterpretasi di online yang membuat mereka merasa buruk tentang diri sendiri.
- 5 Minta grup untuk berbagi ide.
- 6 Akhiri diskusi dengan mendorong murid untuk bersikap otentik dan nyata saat berbagi di dunia maya.



Pembelajaran Inti & Catatan Penting



Sumber daya keamanan online ini adalah untuk memandu dan mendukung praktek Anda. Anda mengenal murid dan kehidupan mereka lebih baik dibanding siapa pun, jadi gunakan panduan ini dengan cara yang cocok bagi mereka. Adaptasi dan sesuaikan dengan konteks dan kebutuhan mereka.

Tapi ingat:

Privasi dan Keamanan

- Murid perlu tahu bahwa ada alat dan cara untuk mengatur kehidupan online mereka dalam hal privasi dan keamanan. Pastikan mereka tahu apa saja itu dan cara menggunakannya.
- Murid bertanggungjawab terhadap apa yang mereka bagi dan cara mereka menampilkan kehidupan serta informasi pribadi di internet. Pastikan mereka mengetahui hal tersebut dan pertimbangkan dalam penggunaan teknologi sehari-hari.

Perilaku Online Positif

- Dukung murid untuk berpikir sebelum bersikap dan mengambil keputusan tepat saat berinteraksi di dunia maya.
- Bantu murid untuk memahami bahwa aksi mereka berkontribusi terhadap budaya dan pengalaman diri mereka dan orang lain di dunia maya. Bukan hanya menyorot perilaku yang buruk, tapi menunjukkan perilaku yang positif.

Kesejahteraan Digital

- Murid perlu didukung untuk menyadari dampak positif dan negatif teknologi terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka, dan berpikir tentang cara meningkatkan manfaat serta mengurangi bahaya.
- Dukung murid untuk berpikir secara holistik tentang penggunaan teknologi dan bagaimana hal tersebut sesuai di kehidupan mereka serta hubungan dengan keluarga dan teman.



Sumber-sumber

TikTok memiliki serangkaian Sumber Daya Keamanan Online untuk mendukung murid saat mereka menikmati koneksi dan

Pusat Keamanan TikTok

[Klik disini untuk membaca](#) 

Perilaku Positif dan Perundungan Online di TikTok

[Klik disini untuk membaca](#) 

Privasi dan Keamanan di TikTok

[Klik disini untuk membaca](#) 

Kesejahteraan Digital di TikTok

[Klik disini untuk membaca](#) 