

INTERNET SEHAT DAN MOTIVASI MANAJEMEN WAKTU BAGI GENERASI MILENIAL

Dumariani Silalahi¹, Bertha Nerphy Siahaan², Marice Hotnauli Simbolon³
^{1,2,3}AMIK Medan Business Polytechnic

E-mail : ¹silalahidumariani@gmail.com , ²berthasiahaan9@gmail.com , ³simbolonice@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi berjalan dengan sangat cepat dan mutakhir. Internet adalah salah satunya. praktis, ekonomis, cepat, dan ada dimana-mana. Sesuai dengan yang sudah diramalkan, bahwa Internet akan mengubah kebiasaan manusia dalam melakukan aktivitasnya, mulai dari yang paling mendasar yaitu berkomunikasi dan bersosialisasi. Saat ini, anak-anak remaja disekitar kita, sebagian besar hidupnya dihabiskan dengan bermain telepon pintar (*smartphone*) tanpa pengawasan yang baik dari orangtua. Dengan kondisi tersebut, diperlukan tindakan nyata dengan memberikan penyuluhan bagaimana memanfaatkan internet secara positif serta strategi atau kiat-kiat manajemen waktu yang baik. Dari evaluasi diperoleh hasil dan manfaat dari kegiatan pengabdian ini diantaranya adalah pemahaman peserta tentang penggunaan internet sehat khususnya keamanan berselancar didunia maya. Serta mampu membagi waktu antar belajar, membantu orangtua dan bermain.

Kata Kunci: *internet sehat, manajemen waktu, milenial*

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi bergerak dengan cepat dan mutakhir. Internet adalah salah satunya. Praktis, ekonomis, cepat, dan ada dimana-mana. Sesuai dengan yang sudah diramalkan, bahwa Internet akan mengubah kebiasaan manusia dalam hal beraktivitas, mulai dari yang paling mendasar seperti berkomunikasi, bersosialisasi untuk mendapatkan informasi hingga berbelanja secara *on-line*.

2. Latar Belakang Masalah

Saat ini, anak-anak remaja disekitar kita, sebagian besar hidupnya dihabiskan dengan bermain telepon pintar (*smartphone*) tanpa pengawasan yang baik dari orangtua.

Dengan kondisi tersebut, diperlukan tindakan nyata dengan memberikan penyuluhan bagaimana memanfaatkan internet secara positif serta strategi atau kiat-kiat manajemen waktu yang baik.

Dengan diberikannya sosialisasi tentang bagaimana berselancar didunia maya secara sehat dan kiat-kiat manajemen waktu ini, diharapkan anak-anak remaja menjadi terbuka dan mampu memilah informasi yang patut mereka dapatkan serta mampu mengatur

rutinitas kegiatan mereka menjadi lebih efektif dan bermanfaat.

3. Kerangka Pemecahan Masalah

Alternatif pemecahan masalah dilakukan dengan mengadakan seminar *Sosialisasi Internet Sehat Dan Motivasi Manajemen Waktu Kepada Generasi Milenial*, dengan memandu adik-adik remaja siswa/i SMA/SMK yang sedang melakukan Praktek Kerja Lapangan dilingkungan AMIK MBP Medan dalam menjaga privasi saat berselancar di dunia maya (internet) dan kiat-kiat manajemen waktu dengan baik. Sehingga diharapkan anak-anak remaja khususnya siswa/i SMA/SMK yang sedang melakukan Praktek Kerja Lapangan dilingkungan AMIK MBP Medan dapat memilah-milah informasi dan memaksimalkan waktu untuk hal-hal yang bermanfaat.

4. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disusun berdasarkan masalah yang ada dan dibuat menjadi kerangka pemecahan masalah dengan cara langsung melakukan sosialisasi dan pendampingan dengan urutan sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan sebelum kegiatan:

- 1) Melakukan studi lapangan dan wawancara mengenai kebiasaan-kebiasan remaja yang timbul setelah memiliki telepon pintar (*smartphone*).
 - 2) Survei lapangan, sebagai bentuk penentuan lokasi pelaksanaan sosialisasi.
 - 3) Khalayak sasaran yang dipilih adalah siswa/i SMA/SMK yang sedang melakukan Praktek Kerja Lapangan dilingkungan AMIK MBP Medan.
 - 4) Mempersiapkan materi mengenai manajemen waktu dan keamanan menggunakan internet.
 - 5) Memberikan pembekalan ke tim mahasiswa untuk menguasai materi seminar.
 - 6) Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian bersama- sama tim pelaksana.
 - 7) Melakukan persiapan alat untuk seminar
- b. Tahap pelaksanaan Kegiatan
- 1) Pemaparan berupa presentasi materi disertai dengan implementasi langsung di *smartphone* masing-masing peserta seminar
 - 2) Melakukan sesi tanya jawab.
- c. Tahap Pasca Kegiatan
- 1) Membuat Laporan hasil kegiatan
 - 2) Menyiapkan publikasi sebagai luaran dan bentuk pertanggung jawaban kegiatan.

5. Panduan Menjaga Privasi di Internet

Berikut ini beberapa hal yang harus diperhatikan untuk menjaga privasi di dunia maya:

a. Bijak Menggunakan Wifi

Jaringan Wifi terdapat di mana-mana dan menyediakan kemudahan akses bagi para penggunanya. Dengan hal tersebut, kita perlu berhati-hati karena adanya pengintai (*hacker*) yang akan mencuri data pribadi. Untuk mengakses informasi penting seperti akun email perusahaan, perbankan, dan situs-situs transaksi lebih baik gunakan koneksi internet khusus, bukan dengan WiFi. Bila sekedar browsing berita dan hal umum lainnya tidaklah mengapa menggunakan wifi.



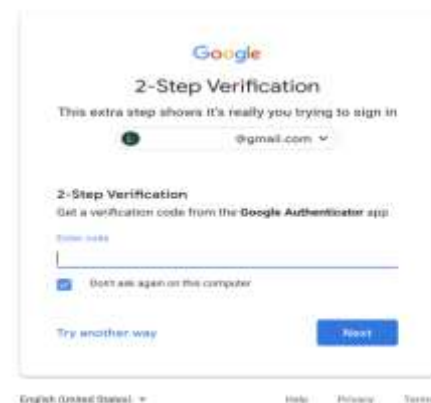
Gambar 1 Wireless Fidelity

- b. Lindungi akun dengan sandi yang kuat
- Salah satu cara pengamanan data yang baik adalah dengan memberikan kata sandi (*password*) yang kuat yang merupakan kombinasi berbagai macam karakter. Jangan menggunakan satu sandi yang sama di semua akun yang berbeda. Tambahkan akun pemulihan untuk membantu jika lupa kata sandi (*password*). Jangan menyimpan kata sandi (*password*) sembarangan dan hindari penggunaan kata sandi yang mudah ditebak, contohnya tanggal lahir, nama panggilan/pasangan, nama sekolah, dan lainnya yang berhubungan dengan informasi pribadi.



Gambar 2 Menu Login

- c. Otentikasi 2 (dua) Langkah
- Upaya mengamankan data dan informasi di dunia maya juga bisa ditambah dengan menggunakan otentikasi 2 (dua) langkah setiap kali login.



Gambar 3 Otentikasi Google

Disamping perlu menggunakan sandi pengguna juga harus menggunakan kode lain yang dikirim ke nomor *handphone* setiap kali login (dua lapis pengamanan).

- d. Berhati-hati terhadap pesan yang meminta informasi pribadi
Jangan klik pintasan atau membalas pesan mencurigakan dalam bentuk apapun yang meminta informasi pribadi seperti nama lengkap, alamat, email, atau tanggal lahir. Bahkan, jika pesan tersebut dikirim oleh situs terpercaya seperti bank, sebaiknya langsung kunjungi situs atau aplikasi bank tersebut untuk login ke akun. Perlu diingat bahwa situs resmi bank tidak akan pernah mengirim pesan untuk meminta mengirim sandi atau informasi keuangan via email.
- e. Jangan instal aplikasi berbahaya di ponsel
Selalu unduh aplikasi seluler dari sumber terpercaya. Periksa perangkat dari waktu ke waktu untuk memaksimalkan perlindungan data, hapus aplikasi yang tidak lagi digunakan, baca kebijakan privasi, dan hanya berikan akses data sensitif ke aplikasi terpercaya.
- f. Update software terbaru
Selalu *update software* terkini dari telepon pintar (*smartphone*). Saat menerima notifikasi untuk memperbaharui perangkat lunak telepon pintar (*smartphone*), lakukanlah sesegera mungkin.
- g. Waspadai peniru identitas
Jika menerima pesan dari seseorang yang dikenal, namun berisi pesan yang terlihat mencurigakan seperti pesan berisi meminta uang atau pertolongan. Kemungkinan akun tersebut telah diretas. Jangan balas pesan atau klik pintasan apapun yang diberikan.

6. Teknik Mengelola Waktu

Kiat-kiat mengelola waktu yang patut dicoba adalah sebagai berikut:

- a. Membuat daftar pekerjaan.
- b. Membuat Prioritas
- c. Melakukan penjadwalan
- d. Mengatasi gangguan.
- e. Memanfaatkan waktu luang
Apa yang dibutuhkan supaya sukses mengelola waktu:
 - a. Memotivasi Diri
 - b. Komitmen yang kuat
 - c. *Take Action* (kerjakan)

7. Relevansi bagi siswa/i SMA/SMK

Kegiatan pengabdian ini memiliki relevansi dengan kebutuhan siswa/i. Berdasarkan hasil survei sebelum pelaksanaan, yakni perkembangan teknologi informasi dalam dunia pendidikan khususnya internet. Sehingga pemahaman internet sehat perlu disampaikan kepada siswa/i agar tetap menggunakan internet secara positif. Dengan memahami definisi internet diharapkan memberikan pemahaman mengenai manfaat penggunaan data dan informasi di era digitisasi dan memberikan konsep penggunaan internet secara aman dan sehat bagi peserta didik, serta bagaimana manajemen waktu untuk peningkatan prestasi sekolah.

8. Hasil Kegiatan

Berdasarkan wawancara, tanya jawab dalam sesi diskusi dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut:

- a. Meningkatnya keteraturan hidup, percaya diri dan disiplin.
- b. Meningkatkan kualitas kehidupan siswa/i diluar jam sekolah.
- c. Berkurangnya kesalahan yang dibuat dalam pekerjaan.
- d. Menurunnya tingkat stress siswa/i dalam membagi waktu.
- e. Dapat menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dan diperolehnya prestasi sekolah yang baik.
- f. Meningkatkan kualitas dan produktivitas siswa/i.
- g. Memiliki prioritas yang jelas dalam bekerja dan belajar.
- h. Melatih kebiasaan disiplin untuk hal-hal yang berhubungan dengan waktu sehingga pekerjaan yang dilakukan akan lebih efisien

9. Faktor pendukung dan faktor penghambat

Beberapa faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif. Sedangkan faktor penghambatnya adalah keterbatasan waktu.

10. Evaluasi Keberhasilan

Keberhasilan pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dilihat dari dua sebagai indikator sebagai berikut:

1. Respon positif dari peserta.
2. Mampu memberikan manfaat bagi para peserta.

Dari evaluasi diperoleh hasil dan manfaat dari kegiatan pengabdian ini diantaranya adalah pemahaman peserta tentang penggunaan internet sehat khususnya keamanan berselancar didunia maya. Serta mampu membagi waktu antar belajar, membantu orangtua dan bermain. Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar, karena berbagai pendukung terutama partisipasi peserta yang cukup antusias dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan seminar ini. Kegiatan ini hendaknya dilakukan pada sasaran yang lebih luas dan materinya dapat dikembangkan.

11. Saran

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu:

1. Mengadakan pelatihan serupa pada organisasi yang berbeda serta khalayak sasaran yang berbeda pula serta wilayah jangkauan yang lebih luas.
2. Adanya kesinambungan dan monitoring program pasca kegiatan pengabdian ini sehingga siswa/i SMA/SMK yang sedang melakukan Praktek Kerja Lapangan dilingkungan AMIK MBP Medan benar-benar dapat mempraktekan dalam kehidupan sehari-hari materi seminar ini.
3. Sesuai dengan hasil yang telah dilaksanakan maka perlu ada peningkatan dari segi sarana dan prasarana dan SDM baik dari pendamping maupun dari peserta.

12. Dokumentasi



Gambar 4 Protokol Kesehatan Cek Suhu



Gambar 5 Protokol Kesehatan *Hand Sanitizer*



Gambar 6 Pemaparan Materi



Gambar 7 Photo Bersama

13. Daftar Pustaka

1. Ernie Tisnawati Sule dan Kurniawan Saefullah, 2013, "*Pengantar Manajemen*", Kencana Prenadamedia Group, Cet. ke-7, 2013, h. 5-7, Jakarta.
2. Noor, J., 2011, "*Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesism Disertasi dan Karya Ilmiah*", Prenada Media Group, Jakarta.
3. Sarwandi & Cyber Creative, 2017, "*Panduan Lengkap Office 2007, 2010, 2013, 2016*", PT. Elex Media Computindo, Jakarta Pusat
4. Sukmadinata, NS., 2010, "*Metode Penelitian Pendidikan*", Penerbit PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.

Sumber Internet:

1. Kamus Besar Bahasa Indonesia, <http://badanbahasa.kemdikbud.go.id/kbbi/index.php>