



## SEBERAPA BESAR PENGARUH TEKNOLOGI JIKA SUDAH BERLEBIHAN

Rifanny Balqis<sup>1</sup>, Muhammad Irwan Padli Nasution<sup>2</sup>

Program Study Asuransi Syariah

Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: rifannybalqis60@gmail.com<sup>1</sup>, irwannst@uinsu.ac.id<sup>2</sup>

### Abstrak

The influence of technology on current human life is extremely significant, yet excessive usage can result in negative impacts. In this context, communication technology, social media, and digital devices often take center stage. Excessive use can lead to mental health disorders, such as anxiety and depression, as well as impact social interactions and productivity. This research aims to explore various aspects of the negative impacts of excessive technology use, as well as strategies for mitigating these effects, such as implementing healthy screen time and promoting digital awareness. By understanding this influence, individuals and society are expected to take wiser steps in utilizing technology to enhance their quality of life. Please rewrite this text in a smooth manner by adding two line breaks where necessary.

**Keywords:** Technology, negative influences, excessive use, mental health, social interaction, productivity, digital awareness

### Abstrak

Pengaruh teknologi pada kehidupan manusia saat ini sangat signifikan, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif. Dalam konteks ini, teknologi komunikasi, media sosial, dan perangkat digital sering kali menjadi fokus. Penggunaan berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, serta mempengaruhi interaksi sosial dan produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai aspek pengaruh negatif dari penggunaan teknologi yang berlebihan, serta strategi untuk mengurangi dampak tersebut, seperti penerapan waktu layar yang sehat dan kesadaran digital. Dengan memahami pengaruh ini, individu dan masyarakat diharapkan dapat mengambil langkah yang lebih bijak dalam memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan kualitas hidup.

**Kata kunci:** Teknologi, pengaruh negative, penggunaan berlebihan, Kesehatan mental, intraksi sosial, kesadaran digital.

### Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Kohesi.v1i2.365

**Copyright : Author Publish by : Kohesi**



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## A. PENDAHULUAN DAN LATAR BELAKANG

Jika melihat perubahan teknologi dari masa ke masa, teknologi berkembang dengan sangat cepat. Perkembangan teknologi digital telah memberikan banyak dampak positif bagi kehidupan manusia, membuat segala sesuatu menjadi lebih mudah, cepat dan praktis. Dampak positif dari perkembangan teknologi ini dapat dirasakan masyarakat di berbagai bidang seperti industri, pendidikan, transportasi, jasa dan kesehatan. Pada masa pandemi virus corona tahun 2020 ini, pelaksanaan seluruh kegiatan, termasuk pembelajaran, terhambat di berbagai sektor. Saat itu, pemerintah memperkenalkan sistem WFH (Work From Home).

Semua orang di sana harus bekerja secara online. Namun dengan bantuan teknologi digital yang semakin canggih, semua permasalahan tersebut kini dapat diatasi dengan teknologi. Pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka kini beralih ke



pembelajaran daring (jaringan).Kegiatan pembelajaran dapat dilakukan melalui berbagai aplikasi seperti Zoom, Google Meet, Google Classroom, dan Edmodo.Oleh karena itu, hadirnya teknologi digital mendukung proses pembelajaran dengan sistem pembelajaran modern.

Semua orang di sana harus bekerja secara online.Namun dengan bantuan teknologi digital yang semakin canggih, semua permasalahan tersebut kini dapat diatasi dengan teknologi.Pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka kini beralih ke pembelajaran daring (jaringan).Kegiatan pembelajaran dapat dilakukan melalui berbagai aplikasi seperti Zoom, Google Meet, Google Classroom, dan Edmodo.Oleh karena itu, hadirnya teknologi digital mendukung proses pembelajaran dengan sistem pembelajaran modern.

Pesatnya perkembangan teknologi dalam beberapa dekade terakhir telah mengubah hampir setiap aspek kehidupan manusia, mulai dari cara kita berkomunikasi dan bekerja hingga cara kita memperoleh informasi.Kehadiran teknologi, khususnya teknologi digital seperti internet, media sosial, dan perangkat pintar telah memberikan dampak positif berupa kemudahan akses informasi, efisiensi kerja, dan peningkatan konektivitas.Namun, terlepas dari manfaatnya, penggunaan teknologi secara berlebihan mulai menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Penggunaan teknologi secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental, perilaku sosial, dan produktivitas seseorang.Misalnya, penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali dikaitkan dengan meningkatnya perasaan kesepian, kecemasan, dan depresi.Selain itu, penggunaan teknologi yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari juga mempengaruhi pola interaksi sosial, sehingga meningkatkan kemungkinan individu diterima dan kurang berinteraksi langsung dengan lingkungan. Di tempat kerja, ketergantungan pada perangkat teknologi juga dapat menyebabkan berkurangnya produktivitas akibat kelelahan dan kelelahan digital.

Fenomena ini menimbulkan pertanyaan penting mengenai batasan penggunaan teknologi yang sehat dan seimbang dalam kehidupan modern.Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur besarnya dampak penggunaan teknologi yang berlebihan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia dan penerapan yang dapat dilakukan untuk mengatasi tantangan yang timbul akibat ketergantungan yang berlebihan terhadap teknologi TI upaya.

## **B.METODE RISET**

Dalam penyusunan buku ini, penulis menggunakan jenis metode penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan wawancara berdasarkan focus group Discussion (FGD), yang mengacu pada teori dan penjelasan umum dari berbagai sumber.Beberapa data penelitian masa lalu.Kemudian dijelaskan dan dirinci untuk mendapatkan data yang berkualitas tinggi.Dalam jurnal ini, penulis juga menggunakan teknik tinjauan pustaka untuk memandu penyusunan makalah/jurnal akademik ini. Metode tinjauan pustaka bertujuan untuk mengumpulkan seluruh data/ contoh berupa hasil tinjauan pustaka yang berkaitan dengan teori.Review hasil penelitian masa lalu.

Sebagai langkah awal dalam penulisan dan penyuntingan jurnal ini, penulis mengidentifikasi studi kasus dan mengaitkannya dengan suatu isu atau informasi terkait dengan tema jurnal ini yaitu "Seberapa Besar pengaruh teknologi Jika Sudah Berlebihan".Setelah memilih beberapa topik terkait judul yang akan dibahas, langkah selanjutnya penulis menggunakan teknik persiapan tinjauan pustaka untuk melakukan analisis, tinjauan, dan pengolahan berdasarkan tinjauan pustaka tersebut.Penulis mengambil sampel/menganalisis sumber data berdasarkan Google Cendekiawan - ekstraksi basis data dan pemrosesan artikel/jurnal dari berbagai platform penerbitan dan berdasarkan permintaan pencarian yang diterbitkan atau tidak diterbitkan serta melalui berbagai situs web otoritatif lainnya dan perbandingan dengan penelitian sebelumnya.Penelitian teoritis baru menjadi mungkin dengan menganalisis, menjelaskan, dan mengisi apa terdapat kesenjangan dan kekurangan.Kerangka kerja dibuat dari hasil penelitian para peneliti sebelumnya, dan teori serta hasil penelitian peneliti sebelumnya dibandingkan dengan teori dan hasil penelitian terbaru yang dirangkum oleh penulis dalam isi jurnal ini.

## **C.HASIL DAN PEMBAHASAN**



Dunia informasi saat ini tampaknya sangat erat kaitannya dengan teknologi. Dunia teknologi semakin canggih akibat penggunaan teknologi di masyarakat. Berkat teknologi, komunikasi yang dahulu membutuhkan waktu lama, kini dapat dilakukan dengan sangat cepat dan jaraknya jauh. Dengan kemajuan teknologi yang pesat ini, seharusnya pepatah "Dunia tak sebesar daun kelor" berubah menjadi "Dunia serasa sebesar daun kelor". Hal ini dikarenakan informasi semakin mudah diakses dalam kehidupan kita sehari-hari. Bahkan jika Anda berada di Indonesia, Anda dapat mengetahui peristiwa yang terjadi di wilayah lain atau negara lain seperti Amerika Serikat. Salah satunya adalah di bidang teknologi komunikasi seperti telepon pintar dan internet yang menjamin cara masyarakat berkomunikasi semakin baik. Ada juga berbagai jenis media komunikasi yang memfasilitasi interaksi antar manusia. Seiring berjalannya waktu, teknologi internet menjadi kebutuhan masyarakat dan memunculkan media sosial. Media sosial merupakan sebuah media online, sebuah media yang hanya ada melalui internet dan memungkinkan penggunaannya untuk mengekspresikan ide-idenya, mengekspresikan diri dan menggunakannya sesuai dengan kebutuhannya. Kehadiran media sosial semakin memudahkan masyarakat dalam berkomunikasi dan berinteraksi.

### **1. Dampak Negatif Teknologi**

Meskipun teknologi mempunyai banyak manfaat, namun ada juga dampak negatif yang perlu diwaspadai. Berikut adalah beberapa dampak negatif dari teknologi.

1. Kesenjangan Digital Tidak semua orang memiliki akses yang sama terhadap teknologi. Kesenjangan digital merupakan kondisi komparatif antara mereka yang mempunyai akses dan kemampuan lebih besar terhadap teknologi dan mereka yang tidak. Misalnya, masyarakat perkotaan memiliki akses yang lebih mudah terhadap teknologi dibandingkan masyarakat pedesaan yang konektivitas internetnya masih terbatas. Kesenjangan digital mungkin juga disebabkan oleh perbedaan tingkat ekonomi. Tidak semua lapisan masyarakat mempunyai akses terhadap perangkat elektronik. Artinya masyarakat kurang mampu secara ekonomi tidak bisa merasakan perkembangan digital. Kesenjangan digital juga dapat disebabkan oleh perbedaan tingkat pendidikan. Tidak semua orang bisa memanfaatkan teknologi dengan baik karena mereka merasa "bodoh secara teknis". Lebih banyak orang di semua tingkatan perlu dididik tentang literasi digital agar dapat memperoleh lebih banyak pengetahuan teknis guna meningkatkan standar hidup dan menjadikan kualitas manusia lebih kompeten.

2. Ketergantungan Ketergantungan yang berlebihan terhadap teknologi dapat menimbulkan masalah psikologis seperti kecanduan gawai dan gangguan tidur, terutama di kalangan generasi muda. Selain itu, ketergantungan pada teknologi juga dapat memengaruhi keterampilan dan hubungan sosial. Orang tua dan sekolah sama-sama merasakan semakin besarnya ketergantungan terhadap game online di kalangan siswa. Siswa cenderung kurang konsentrasi dan prestasi akademiknya kurang optimal.

3. Masalah Privasi Teknologi sering kali melibatkan pengumpulan dan pemrosesan data pribadi. Hal ini dapat menimbulkan kekhawatiran mengenai privasi individu dan potensi penyalahgunaan data oleh pihak ketiga seperti dunia usaha dan pemerintah. Peretasan dan aktivitas yang berkaitan dengan akses, modifikasi, dan eksploitasi sistem dan jaringan komputer adalah hal yang umum terjadi di lembaga pemerintah dan bisnis di seluruh dunia. Yang lebih mengejutkan lagi, para peretas tidak memperhatikan usia. Banyak dari mereka yang masih berstatus pelajar dan berhasil membobol situs besar untuk misi tertentu atau sekadar bersenang-senang.

4. Masalah Keamanan Siber Dengan meningkatnya penggunaan teknologi, ancaman keamanan siber juga meningkat di seluruh dunia. Serangan peretas, virus komputer, dan pencurian data dapat merugikan individu, bisnis, dan bahkan infrastruktur di negara mana pun.

5. Pengangguran Teknologi Otomatisasi dan robotisasi dalam industri dapat menggantikan pekerja manusia dan mengakibatkan tingkat pengangguran yang sangat tinggi. Hal ini menuntut masyarakat untuk beradaptasi terhadap perubahan perekonomian dan lapangan kerja. Masyarakat harus mampu meningkatkan kemampuannya dalam melawan perkembangan digital.

6. Dampak Media Sosial Media sosial menyediakan platform untuk komunikasi dan berbagi informasi, namun penggunaannya menimbulkan masalah seperti penyebaran berita palsu, intimidasi online di media sosial, dan dampak negatif terhadap kesehatan mental.



7. Penggunaan Energi dan Dampak Lingkungan Perkembangan teknologi yang pesat memerlukan konsumsi energi dalam jumlah besar sehingga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap lingkungan. Produksi dan penggunaan perangkat elektronik seringkali membutuhkan sumber daya alam dalam jumlah besar.

8. Dampak terhadap kreativitas dan konsentrasi Teknologi, khususnya ketersediaan perangkat seluler dan akses Internet yang konstan, dapat mempengaruhi konsentrasi dan kreativitas pengguna. Terlalu banyak waktu di depan layar juga dapat mengurangi waktu Anda untuk beraktivitas fisik dan berinteraksi sosial. Tak heran jika faktor ini membuat masyarakat menjadi malas dan merugikan kesehatan jika tidak disikapi dengan bijak.

9. Masalah Sampah Elektronik Meningkatnya konsumsi perangkat elektronik menyebabkan peningkatan limbah elektronik atau e-waste yang sangat berbahaya dan harus dibuang dengan benar.

10. Potensi penyalahgunaan teknologi Adanya teknologi yang dapat digunakan untuk tujuan yang tidak etis, seperti menyebarkan propaganda, kejahatan dunia maya, dan bahkan mengembangkan senjata yang dapat mengancam keamanan global.

## **2. Dampak Positif Teknologi**

Seperti yang telah Anda ketahui, teknologi memberikan dampak positif yang sangat besar di banyak bidang kehidupan. Dampak positif dari teknologi antara lain:

1. Kemudahan Akses Informasi Teknologi khususnya Internet telah memungkinkan akses terhadap segala jenis informasi menjadi mudah dan cepat. Masyarakat dapat dengan cepat dan efisien mengakses berbagai sumber informasi dari seluruh dunia.

2. Kemajuan dalam Layanan Kesehatan Teknologi medis telah membuat diagnosis, pengobatan, dan perawatan kesehatan menjadi lebih akurat. Perangkat pencitraan medis, robot bedah, dan aplikasi kesehatan digital adalah contoh teknologi medis yang dapat memberikan manfaat besar bagi umat manusia saat ini. Sistem informasi manajemen yang digunakan di rumah sakit memudahkan proses registrasi dan manajemen pasien serta memungkinkan rumah sakit mengakses rekam medis dengan cepat dan aman.

3. Meningkatkan Komunikasi Teknologi komunikasi seperti telepon seluler dan platform media sosial telah mengubah cara orang berkomunikasi. Teknologi ini memudahkan masyarakat untuk tetap terhubung dengan teman, keluarga, dan kolega meski berada jauh. Anda dapat bertukar informasi satu sama lain melalui panggilan suara dan video.

4. Kemajuan Pendidikan Teknologi telah memperluas akses terhadap pendidikan dan menyediakan alat pembelajaran yang inovatif. Pembelajaran online, sumber belajar digital, dan platform e-learning telah memungkinkan pembelajaran yang lebih fleksibel dan personal. Digitalisasi ini sangat membantu, terutama di masa pandemi COVID-19 yang terjadi di seluruh dunia. Karena keterbatasan akses, seluruh sekolah melakukan kegiatan sekolah secara online. Bahkan setelah pandemi mereda, e-learning akan tetap menjadi pilihan. Dipilih oleh beberapa siswa dan guru baik di sekolah formal maupun informal.

5. Peningkatan Produktivitas Dalam dunia bisnis, teknologi telah membuat karyawan menjadi lebih efisien dan produktif. Otomatisasi proses bisnis, perangkat lunak manajemen proyek, dan alat kolaborasi online dapat membantu organisasi dan bisnis mencapai tujuan mereka.

6. Inovasi Industri Teknologi dapat mendorong inovasi di berbagai industri. Kemajuan teknologi, manufaktur, dan desain produk menciptakan barang dan jasa baru yang meningkatkan kualitas hidup.

7. Teknologi Ramah Lingkungan Inovasi teknologi juga mencakup penyelesaian permasalahan lingkungan hidup. Pengembangan energi terbarukan, teknologi ramah lingkungan, dan pemantauan lingkungan dapat membantu meminimalkan dampak negatif terhadap ekosistem.

8. Kemudahan Perjalanan Teknologi transportasi seperti GPS, mobil self-driving, dan layanan ride-sharing telah menjadikan perjalanan lebih mudah dan menyederhanakan sistem transportasi yang dapat diakses kapan saja, di mana saja. Perjalanan menjadi lebih mudah dan akurat, dan kebangkitan transportasi online di kota-kota besar memberikan dampak yang besar terhadap masyarakat. Selain memudahkan pergerakan masyarakat, digitalisasi sektor transportasi juga dapat memperluas lapangan kerja.

9. Pengembangan Komunitas Online Teknologi memungkinkan terciptanya komunitas online dimana orang dapat berbagi minat, pengetahuan, dan pengalaman. Hal ini membangun konektivitas global dan mendukung kolaborasi di tingkat internasional.



10. Meningkatkan Hiburan Kemajuan teknologi hiburan, seperti game, video online, streaming musik, dan konten digital lainnya, memberikan lebih banyak pilihan hiburan dan interaksi kepada pengguna.

Dampak positif ini menunjukkan bagaimana teknologi dapat meningkatkan kualitas hidup, memperluas peluang bisnis, meningkatkan efisiensi, dan mendukung pembangunan masyarakat secara keseluruhan. Namun perlu diingat bahwa selain mengevaluasi dampak positifnya, kita juga perlu memperhatikan dan mengelola dampak negatifnya.

### 3. Tips Menghindari Dampak Negatif

Teknologi Gameds, Teknologi mempunyai banyak manfaat, namun kita perlu menyikapi digitalisasi dengan bijak. Untuk menghindari dampak negatif teknologi, sebaiknya:

1. Tetapkan batas waktu. Tetapkan batas waktu penggunaan untuk perangkat dan aplikasi. Hindari menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar dan pastikan meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, berinteraksi dengan orang lain, dan istirahat yang cukup.

2. Tentang Privasi Memahami dan mengelola pengaturan privasi Anda pada perangkat dan platform yang Anda gunakan. Selalu pertimbangkan informasi pribadi yang Anda bagikan secara online dengan Gameds dan pastikan akun Anda aman.

3. Pembaruan Keamanan Kami memastikan perangkat lunak dan perangkat keras Gameds selalu diperbarui ke versi terbaru untuk perlindungan keamanan siber terkini dan perbaikan bug.

4. Memahami dampak media sosial Gunakan media sosial dengan bijak. Waspada dampak terhadap kesehatan mental dan hindari perbandingan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental Gram.

5. Memahami masalah misinformasi dan berita palsu Silakan periksa sebelum berbagi informasi. Misinformasi dan berita palsu dapat dengan mudah menyebar melalui platform online. Pastikan untuk mengonfirmasi tanpa membagikan informasi terlebih dahulu. Perlu diingat bahwa penipu yang menyebarkan berita bohong tidak hanya bersalah tetapi juga dapat dijatuhi hukuman 6 tahun penjara atau denda Rp 1 miliar.

6. Pendidikan Digital Tingkat dan pemahaman tentang cara menggunakan teknologi dengan aman dan efektif. Pelajari perkembangan digital tanpa menjadi "teknis" dan manfaatkan kemampuan teknologi semaksimal mungkin.

7. Pentingnya interaksi sosial tatap muka Teknologi memungkinkan kita terhubung secara virtual, namun jangan lupakan pentingnya interaksi sosial tatap muka. Habiskan waktu berkualitas bersama keluarga, teman, dan kolega untuk memperkuat ikatan dan rasa memiliki.

8. Batasi Konten Tidak Sehat Hindari konten berbahaya atau tidak sehat. Pilihlah konten yang memberikan nilai positif dan konstruktif.

9. Kelola Notifikasi Kelola notifikasi agar tidak mengganggu istirahat atau aktivitas sehari-hari Anda. Terlalu banyak notifikasi dapat memengaruhi produktivitas dan kesehatan mental Anda.

10. Rencanakan waktu offline Anda. Ingin menjalani hari tanpa gadget? Berani saat Pak Gramez secara khusus mematikan perangkat dan aplikasi Anda untuk mengistirahatkan pikiran dan bersantai. Rasakan perasaan tenang menghabiskan waktu bersama diri sendiri atau bersama orang-orang disekitarmu di Gamed.

Teknologi adalah alat, sistem, dan metode yang digunakan untuk memudahkan aktivitas dan menyelesaikan permasalahan manusia. Perkembangan teknologi bersifat berkelanjutan dan mewakili inovasi atas teknologi sebelumnya. Dari mesin sederhana hingga perangkat digital, teknologi telah menjadi bagian dari kehidupan kita sehari-hari. Namun, dampak negatif dari teknologi tidak bisa dihindari.

### 4. Dampak Buruk Teknologi Yang Perlu Dicegah

1. Ketergantungan Berlebih Dampak negatif yang paling terlihat dari teknologi adalah ketergantungan. Teknologi menurunkan biaya aktivitas, namun juga meningkatkan ketergantungan. Ketergantungan yang berlebihan pada teknologi dapat mempengaruhi faktor-faktor lain seperti Kesulitan ketika keterampilan menurun dan teknologi tidak tersedia.

2. Berkurangnya interaksi sosial Teknologi komunikasi digital seperti media sosial dapat mengurangi interaksi tatap muka. Meskipun teknologi ini tampaknya memfasilitasi komunikasi, namun hal ini dapat mempengaruhi kualitas hubungan sosial, karena orang sering kali lebih memilih untuk berkomunikasi secara virtual dibandingkan secara langsung.



3. Masalah Kesehatan Penggunaan perangkat teknologi seperti komputer dan ponsel pintar dalam waktu lama dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan mata, gangguan tidur, serta nyeri leher dan punggung. Menggunakan perangkat dalam waktu lama akan membuat Anda kurang bisa menggerakkan tubuh atau berolahraga.

4. Keamanan Siber Dampak negatif teknologi juga terkait dengan ancaman keamanan siber seperti peretasan dan pencurian data. Teknologi digital yang memungkinkan masyarakat berkomunikasi dan bertransaksi secara online membuat informasi pribadi rentan disalahgunakan oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab.

5. Distraksi Teknologi dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi seseorang, terutama jika terganggu karena terlalu banyak notifikasi. Teknologi meningkatkan produktivitas, namun juga mempersulit kita untuk fokus pada tugas-tugas yang memerlukan perhatian penuh.

6. Produktivitas Berkurang Penggunaan teknologi yang berlebihan dan memakan waktu menyebabkan berkurangnya produktivitas. Misalnya saja teknologi yang memakan waktu terlalu lama untuk bermain game atau media sosial dapat memperlambat Anda dan mencegah notifikasi.

7. Dampak Lingkungan Dampak negatif teknologi juga terjadi terhadap lingkungan. Memproduksi perangkat teknologi seperti ponsel pintar dan komputer membutuhkan sumber daya alam dalam jumlah besar. Selain itu, limbah elektronik yang dihasilkan dari perangkat yang dibuang dapat mencemari lingkungan. Tingginya konsumsi energi pada pusat data dan perangkat digital juga meningkatkan dampaknya terhadap lingkungan.

8. Kesenjangan Digital Kemajuan teknologi belum merata di seluruh wilayah. Ada orang yang bisa menggunakan komputer, tapi ada pula yang tidak bisa. Kesenjangan digital merupakan suatu kondisi dimana sebagian masyarakat tidak mempunyai akses yang sama terhadap teknologi dan internet, sehingga menyebabkan tidak meratanya akses terhadap informasi, pendidikan, dan peluang ekonomi. Akibatnya, kesenjangan sosial dan ekonomi semakin melebar.

9. Pengangguran Meningkat Sebagian tenaga kerja manual digantikan oleh mesin dan software sehingga mengurangi kebutuhan tenaga manusia semakin berkurang. Teknologi otomatisasi pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan pengangguran. Jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menyebabkan meningkatnya pengangguran di berbagai sektor.

10. Sampah elektronik Meningkatnya konsumsi peralatan teknologi menimbulkan masalah baru: limbah elektronik. Perangkat yang cepat menjadi usang, seperti ponsel, komputer, dan perangkat elektronik lainnya, menjadi limbah dan mengandung bahan kimia berbahaya yang sulit didaur ulang serta berbahaya bagi lingkungan.

11. Berkurangnya keterampilan sosial Penggunaan teknologi secara berlebihan, khususnya media sosial dan perangkat digital, secara langsung dapat menurunkan keterampilan sosial seseorang. Ketergantungan pada komunikasi online mengurangi interaksi tatap muka dan mempersulit pengembangan keterampilan komunikasi langsung seperti membaca bahasa tubuh dan mendengarkan secara aktif.

12. Gangguan Jiwa Dampak negatif teknologi juga dapat menimbulkan gangguan jiwa seperti kecemasan, depresi, dan kecanduan. Paparan media sosial yang terus-menerus dapat memengaruhi kondisi mental seseorang, apalagi jika ia cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain karena teknologi.

## **5. Tips Menghindari Dampak Negatif Teknologi**

1. Kendalikan Penggunaan Teknologi Cara termudah untuk menghindari ketergantungan pada teknologi digital adalah dengan membatasi jumlah waktu penggunaan perangkat digital Anda. Misalnya, tentukan berapa lama Anda ingin bermain di ponsel. Biasakan juga untuk membiasakan diri dengan metode tradisional sebelum teknologi ada. Kalau misalnya bisa belanja online, tetap bisa belanja ke pasar.

2. Pertahankan interaksi langsung Meski komunikasi digital kini semakin mudah, usahakan untuk bertemu langsung dengan keluarga, teman, dan kolega. Itu karena tidak cukupnya kesempatan untuk berinteraksi sosial secara virtual.

3. Batasi waktu pemakaian perangkat Kurangi dampak negatif teknologi terhadap kesehatan Anda dengan mengurangi ketegangan mata menggunakan mode malam dan filter cahaya biru. Beristirahatlah secara teratur dengan melakukan peregangan atau mengalihkan pandangan dari layar.



4. Privasi dan perlindungan data pribadi. Menghindari masukan data pribadi yang ceroboh dan menjamin perlindungan data pribadi. Selain itu, gunakan kata sandi yang kuat dan aktifkan otentikasi dua faktor.

5. Meningkatkan Keamanan Siber. Hindari mengklik tautan acak untuk menghindari phishing dan malware. Selain itu, kami menggunakan otentikasi dua faktor untuk melindungi informasi pribadi Anda dan mencegah akses tidak sah ke akun Anda.

## KESIMPULAN

Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kehidupan individu dan masyarakat. Hal ini mencakup penurunan produktivitas, gangguan pada kesehatan mental dan fisik, serta merusak hubungan sosial. Ketergantungan pada teknologi juga dapat mengurangi kemampuan untuk berinteraksi secara langsung dan berpikir kritis. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kesadaran akan batasan penggunaan teknologi dan menerapkan strategi pengelolaan yang sehat agar teknologi tetap berfungsi sebagai alat yang mendukung kehidupan, bukan mengendalikan.

Penting untuk meningkatkan kesadaran akan batasan penggunaan teknologi dan menerapkan strategi pengelolaan yang sehat. Dengan menetapkan waktu dan batasan yang jelas, serta memprioritaskan interaksi tatap muka, individu dapat memanfaatkan teknologi secara positif. Kerjasama antara individu, keluarga, dan masyarakat sangatlah penting dalam memberikan pemahaman tentang penggunaan teknologi yang bijak. Teknologi seharusnya memperkaya kehidupan, bukan menjadikannya kendali. Dengan pendekatan yang tepat, kita bisa mencapai keseimbangan yang sehat antara manfaat dan risiko teknologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akses di <https://www.bangkabarakab.go.id/detail/pengaruh-kemajuan-teknologi-komunikasi-dan-informasi-terhadap-karakter-anak>, tgl 30 oktober 2024-10-30  
akses di <https://www.gramedia.com/best-seller/dampak-positif-negatif-teknologi/> tgl 30/10/2024  
Nur Agnia, A. S. G. ., Furnamasari, Y. F. ., & Dewi, D. A. . (2021). Pengaruh Kemajuan Teknologi terhadap Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9331–9335. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2473>