



**KESELAMATAN DIGITAL:
MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL DILINGKUNGAN DIGITAL**

Muhammad Nuzli,¹ Peri Aryadi,² Nikmatun Hasanah,³ Miswa,⁴ Antomi Irwansyah,⁵
Rona,⁶

Institut Agama Islam Syekh Maulana Qori Bangko

muhammad.nuzli@gmail.com,¹ perisekancing@gmail.com,²

miswa620@gmail.com,³ antomiirwansyah@gmail.com,⁵

rona120104@gmail.com,⁶

Abstract

This article was written by looking at the widespread use of the internet which is developing various negative things that will happen ranging from hacking of accounts, cellphones to fraud and so on, which is caused by careless use of the internet and social media. In this regard, knowledge is needed about cyber safety (digital safety) and digital health and wellness (maintaining physical and mental health in the digital environment), to anticipate it. This article was written by analyzing various relevant sources of information, so that it can be explained and concluded. It is hoped that this article can be developed further by the author, presenting it both inductively and deductively. The results obtained are that digital safety is in the form of Malware attacks, Phishing, Ransomware, Insider Threat, Credential Reuse, Man in the Middle. To maintain physical and mental health in a digital environment by maintaining good posture and sitting positions (ergonomics), keeping the duration of activities and breaks balanced, and preventing addiction to playing with devices.

Keywords: Digital Safety, Physical and Mental Health

Abstrak

Artikel ini ditulis dengan melihat maraknya pemanfaatan internet yang berkembang berbagai hal-hal negatif yang akan terjadi mulai dari peretasan akun, *handphone* sampai pada penipuan dan lain sebagainya, yang disebabkan penggunaan internet dan sosial media yang tidak teliti. Sehubungan dengan ini diperlukan pengetahuan tentang *cyber safety* (keselamatan digital) dan *digital health and wellness* (menjaga kesehatan fisik dan mental lingkungan digital), agar dapat mengantisipasinya. Artikel ini ditulis dengan melakukan analisis dari berbagai sumber informasi yang relevan, sehingga dapat dijelaskan dan disimpulkan. Dengan harapan artikel ini dapat dikembangkan lagi oleh penulis lebih lanjut, yang dipaparkan baik secara induktif maupun deduktif. Hasil yang diperoleh bahwa keselamatan digital dalam bentuk serangan *Malware*, *Phishing*, *Ransomware*, *Insider Threat*, *Credential Reuse*, *Man in the Middle*. Untuk menjaga

Kesehatan fisik dan mental dalam lingkungan digital dengan melakukan postur dan posisi duduk (ergonomis) dengan baik, durasi beraktivitas dan jeda yang terjaga keseimbangannya, dan mencegah kecanduan bermain gawai.

Kata Kunci: Keselamatan Digital, Kesehatan Fisik dan Mental

PENDAHULUAN

Seiring dengan meningkatnya penggunaan internet, sosial media dan sejenisnya, yang hal ini semakin meningkat masa Pandemi Covid-19, di mana proses pembelajaran tidak dibolehkan untuk melakukan tatap muka atau secara luring. Dan mulai saat itu juga proses lebih populer mengenal proses pembelajaran secara online disebut dengan Daring (dalam jaringan). Hal ini tentunya juga berimbas pada pembelajaran pada perguruan tinggi, yang mana perkuliahan dilakukan di rumah, yang terjadi peningkatannya secara signifikan dalam akses dan pengguna internet di Indonesia. Untuk mengakses internet ini semua proses pembelajaran membutuhkan kuota data sudah menjadi kebutuhan sehari-hari dan gawai atau perangkat digital kini diakses baik oleh peserta didik maupun pendidik dengan intensitas yang luar biasa dibandingkan dengan yang sebelumnya (Nuzli et al., 2023).

Dengan maraknya pemanfaatan internet tersebut, maka berkembang juga berbagai hal-hal negatif yang akan terjadi mulai dari peretasan akun, *handphone* sampai pada penipuan dan lain sebagainya. Dikarenakan penggunaan internet dan sosial media. Dengan demikian, kita perlu mengenal tentang *cyber safety* (keselamatan digital) dan *digital health and wellness* (menjaga kesehatan fisik dan mental lingkungan digital) yang telah tercantum dalam pembahasan, agar dapat mengantisipasi hal tersebut. Di antara serangan siber tersebut ialah *malware*, *phishing*, *ransomware*, *insider threat*, *credential reuse*, dan *man in the middle*.

Tulisan ini mencoba untuk mengungkap tentang keselamatan digital baik yang berkaitan dengan menjaga kesehatan fisik maupun mental di lingkungan digital, dari berbagai sumber yang relevan, dengan maksud agar para pembaca dapat menghindari dan menjaga keselamatan diri baik secara fisik maupun mental di ruang digital yang sangat marak digunakan pada saat ini. Sebagaimana yang dikemukakan bahwa beberapa hal yang dapat mengancam keselamatan digital itu disebabkan dengan menggunakan teknologi terlalu lama sampai titik di mana itu merugikan pengguna teknologi tersebut, dan menggunakan teknologi digital yang berlebihan yang dapat menyebabkan perubahan gaya hidup, sehingga tidak dapat mengatur durasi beraktivitas, postur dan posisi duduk atau badan yang tidak ergonomis, hingga keselamatan digital sampai pada pornografi dan eksploitasi Seksual (Fitri et al., 2023).

METODE

Metode dalam penulisan artikel ini dilakukan dengan menganalisis berbagai sumber yang relevan, sehingga dapat ditarik benang merah serta hal

penting untuk menjelaskan berbagai hal yang terdapat dalam artikel ini. Namun dalam hal ini penulis menyadari bahwa masih banyak hal-hal yang lain juga dapat dipelajari dan dibahas dalam keterbatasan. Dengan harapan artikel ini dapat dikembangkan lagi oleh penulis lebih lanjut, dan saran serta masukan pembaca sangat diharapkan. Penulisan ini dipaparkan baik secara induktif maupun deduktif, sehingga diperoleh sedemikian rupa yang lebih baik.

PEMBAHASAN

Cyber Safety

Cyber safety atau keselamatan siber adalah penggunaan teknologi informasi dan komunikasi yang aman dan bertanggung jawab, seperti internet, media sosial, *game online*, ponsel pintar, tablet, dan perangkat terhubung internet lainnya. Keselamatan *cyber* tidak hanya membahas tentang menjaga keamanan dan keamanan informasi, tetapi juga tentang bertanggung jawab atas informasi tersebut, menghormati orang lain secara online, dan menggunakan 'netlike' (etiket internet) yang baik. Keamanan siber juga mencakup menjaga komputer dan browser Anda tetap mutakhir, menggunakan perangkat lunak antivirus dan *firewall* terbaru, dan mempelajari seperti apa perilaku *online* yang mencurigakan atau anti sosial (Andhika R, 2023).

Revolusi teknologi telah sepenuhnya membuka dunia kita dan mengubah cara kita belajar, menyaring, dan menyerap informasi. Tetapi kemajuan tidak datang tanpa kelemahan atau kerugian. Untuk setiap perkembangan baru, ada konsekuensi yang harus dihadapi (Admin, 2023). Komputer dan internet telah membuka wawasan pengetahuan baru dan membawa seluruh sistem pendidikan lebih dekat kepada siswa. Penelitian menjadi mudah dengan akses mudah ke *world wide web*, dan bahkan peneliti yang mengandalkan data sekunder pun dapat menggunakan media tersebut untuk mendapatkan semua data relevan yang diperlukan untuk proyek serta tugas kuliah. Internet telah menjadi pendukung talenta masyarakat luas, karena sekarang bahkan siswa umum saja dapat membuat proyek yang luar biasa dengan kemudahan bantuan penelitian (tutorial) Online yang aksesibel. Meski, dibalik media animasi, audio-visual yang melimpah itu terdapat potensi distraktor atau pemecah konsentrasi serta potensi kecanduan pada gawai.



Gambar 1
Cyber Safety (Admin, 2019)

Bahaya yang lebih besar terletak pada pemangsa yang menunggu untuk menerkam korban yang lengah. Pemangsa ini bisa berniat untuk menyakiti mereka secara fisik, sosial, dan finansial. Pelajar sangat rentan karena mereka terbiasa di dalam lingkungan terlindung dan lingkungan positif di sekolah atau kampus, yang dimaksudkan untuk menumbuhkan kepercayaan diri dan kreativitas mereka, sehingga tidak sadar bahwa tidak semua pengguna internet adalah orang baik dan beraktivitas positif di luar sana. Seperti janji palsu, informasi yang salah, dan tertipu.

Para pelajar dan mahasiswa perlu disadarkan akan bahaya ini agar mereka dapat menggunakan sumber daya yang berharga untuk kebutuhan pendidikan mereka tanpa menjadi korban kejahatan dunia maya apa pun. Semakin banyak edukasi yang mengajarkan pentingnya keamanan internet bagi siswa, sumber daya yang dapat dibagikan oleh guru, siswa, dan orang tua, semakin komprehensif ada perlindungan yang dibentuk untuk semua pengguna (Fitri et al., 2023).

Keamanan siber (*cybersecurity*) adalah praktik untuk melindungi sistem, jaringan, data, dan program dari ancaman atau serangan digital. Serangan-serangan ini biasanya bertujuan untuk mengakses, mengubah, atau menghancurkan informasi sensitif; melakukan pemerasan uang pada korban; atau mengacaukan sistem. Mengutip dari publikasi dari info komputer (Admin, n.d.-a). Berikut adalah bentuk-bentuk serangan siber yang hingga saat ini telah berhasil dideteksi dan dipelajari, untuk diwaspadai (Arifin, 2021):

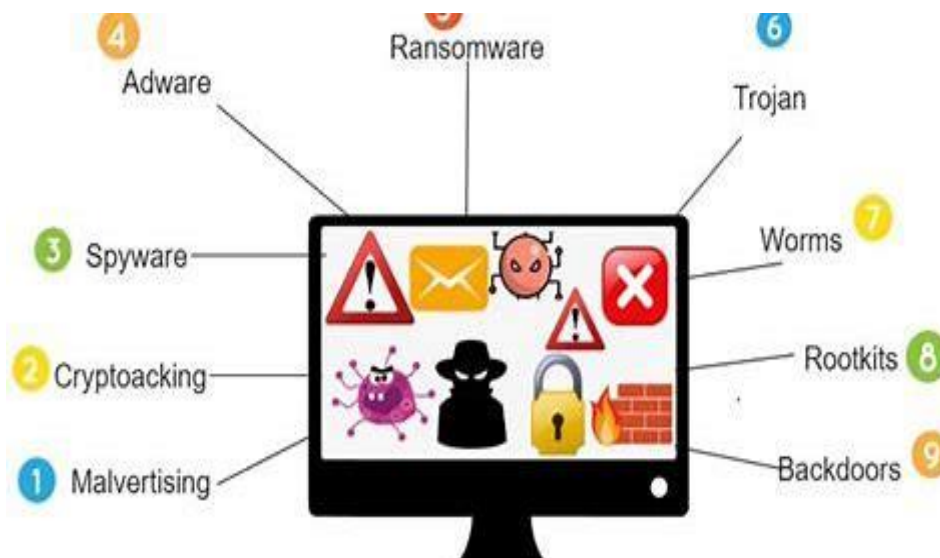
1. *Malware*

Malware adalah perangkat lunak (*software*) yang dirancang secara khusus untuk mendapatkan akses tidak sah (*unauthorized access*) atau menyebabkan kerusakan pada komputer, *malware* memiliki kadar bahaya tingkat tinggi karena di dalamnya terdapat virus. Saat perangkat lunak itu sudah berhasil

menyusup ke perangkat yang digunakan, *malware* bisa dengan cepat merusak apa saja yang ada di dalamnya.

Kerusakan yang disebabkan oleh program jahat ini dapat merusak sistem, mencuri dan menghapus data penting, hingga membajak komputer untuk memantau aktivitas komputer pengguna. Umumnya, serangan berbahaya ini bisa masuk ke perangkat saat pengguna men-*download* suatu *file* hingga di-*install*. Jangan dianggap program yang di *download* oleh pengguna ini tampak seram dan mencurigakan, *malware* kadang di-*install* dengan sukarela karna wujudnya yang menarik hati pengguna, seperti *software* gratis atau *game* mini yang menarik. Untuk melindungi diri sendiri dari *malware* bisa diupayakan dengan *Install* dan gunakan perangkat lunak anti-virus. *Malware* dapat mencakup berbagai bentuk, seperti virus, *trojan*, *worm*, dan *ransomware* (Arifin, 2021).

Berikut ini beberapa hal yang perlu diketahui yang berkaitan dengan *Malware*:



Gambar 2

Beberapa bentuk *Malware* (Akhtar & Feng, 2022)

2. Phishing

Phishing adalah jenis serangan rekayasa sosial yang sering digunakan untuk mencuri data pengguna, termasuk kredensial *login* (akun), dan nomor kartu kredit. Serangan siber itu terjadi ketika penyerang (*intruder*) menyamar sebagai entitas terpercaya (baik berupa *website* atau email palsu), menipu korban untuk membuka email, pesan instan, atau pesan teks. Praktiknya kadang pula *phisher* (pelaku *phishing*) mengirim email palsu yang menyerupai email dari sumber terpercaya.



Gambar 3
Phishing (Wikipwdia, n.d.)

Phishing merupakan pilihan yang populer di kalangan para peretas karena dinilai murah dan kemudahan, serta efektivitasnya cukup tinggi. Meskipun banyak organisasi yang telah menerpakan sistem keamanan untuk memblokir serangan *phishing*, namun penyerang juga semakin memiliki peralatan *phishing* yang lebih canggih. Praktik mengirim email palsu yang menyerupai email dari sumber terpercaya. Tujuannya adalah untuk mencuri data sensitif seperti nomor kartu kredit dan informasi lainnya (Arifin, 2021)

3. Ransomware

Sebagian besar dari kita pernah melihat film penyanderaan sebelumnya. Bagaimanapun, ini adalah formula *Hollywood* yang cukup umum: orang jahat menyerbu bank (atau gedung tinggi di Los Angeles atau kapal pengiriman), mengambil banyak sandera, dan kemudian mengajukan tuntutan sebelum mereka membebaskannya.

Ransomware adalah bentuk *malware* yang menginfeksi komputer atau perangkat Anda. Ketika *ransomwares* mengambil alih komputer atau perangkat Anda, itu mengunci Anda dari komputer atau perangkat itu seluruhnya atau *file* tertentu. Untuk mendapatkan *ransomware* di komputer atau perangkat Anda, penjahat *cyber* menipu Anda agar mengunduh program yang tidak sah. Tetapi apa yang sebenarnya Anda unduh adalah perangkat lunak yang dirancang untuk mengendalikan informasi Anda sehingga Anda tidak lagi mengaksesnya.



Gambar 4
Ransomware

4. *Insider threat*

Insider threat merupakan ancaman berbahaya bagi organisasi yang berasal dari orang-orang di dalam organisasi, seperti karyawan, mantan karyawan, atau rekan bisnis, yang memiliki informasi orang dalam mengenai praktik keamanan, data, dan sistem komputer organisasi. Untuk mencegah ini, perusahaan atau organisasi harus memperkuat keamanan sistemnya untuk mencegah terjadinya *insider threat*.



Gambar 5
Insider Threat (Admin, n.d.-b)

5. *Credential reuse*

Jenis *cyber attack* berikutnya adalah *credential reuse*. Jika memiliki *user name*, *password*, dan PIN yang mirip atau sama di beberapa akun, maka itu menjadi makanan empuk dari *credential reuse* ini. Hal karena konsep dari jenis *cyber attack* ini yang menggunakan ulang yang beragam informasi penting yang sudah mereka dapatkan sebelumnya. Ketika *hacker* sudah mendapatkan informasi penting itu, mereka segera menyerang akun-akun korban lainnya. Ini tentunya sangat berbahaya, tapi untuk mendapatkan itu semua, *hacker* sudah melancarkan serangan yang lainnya terlebih dahulu untuk mendapatkan berbagai informasi penting. Untuk mencegah serangan jenis ini Anda sebaiknya perlu untuk mengganti *password* akun secara berkala.



Gambar 6
credential Reuse (Admin, 2020)

6. *Man in the middle*

Jenis *cyber attack* yang terakhir adalah *man in the middle*. Sesuai dengan namanya, *cyber attack* jenis ini menempatkan *hacker* di tengah-tengah komunikasi antar dua orang. Ketika mereka sedang berkomunikasi, maka berbagai informasi penting yang dibagikan di antara keduanya bisa dicuri oleh *hacker*. Selain mengambil informasi, *hacker* juga bisa menyisipkan *malware* ke dalam informasi yang di bagikan sehingga menambah masalah untuk kedua orang tersebut.



Gambar 7

Hacker (Grüße & Lehner, n.d.)

Digital health and wellness

Kesehatan dan kebugaran digital adalah kemampuan untuk menggunakan teknologi seperti ponsel, laptop, *desktop* dan tablet dan tidak menggunakan terlalu lama sampai titik di mana itu merugikan. Berlebihan dan tidak tepat penggunaan dalam teknologi dapat menyebabkan perubahan gaya hidup yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari menuju arah negatif.

Adapun sejumlah cara menjaga posisi aman dan selamat ketika beraktivitas di depan komputer personal atau laptop (Admin, 2021); di antaranya ialah:

1. Postur dan posisi duduk (ergonomis)

Sebelum menghabiskan waktu lama di depan layar, baik laptop atau gadget, ada baiknya Anda perhatikan sisi ergonomis saat beraktivitas di lingkungan digital. Karena banyak dari kita WFH bekerja di rumah saat pandemik, banyak orang yang mengimprovisasi "*workstation*" mereka. Bagi sebagian orang, itu berarti bekerja di meja, dan bagi yang lain, itu berarti duduk di sofa atau menggunakan meja dapur selama jam kerja. Cara duduk yang baik dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1

Cara Duduk yang Benar di depan Komputer (Afiatunnisa, 2023)

Berikut ini diberikan pula contoh perbandingan duduk di depan komputer/laptop dengan posisi yang benar dan posisi duduk yang salah, sehingga akan mudah membuat orang cepat lelah.



Gambar 2

Perbandingan duduk yang benar dengan yang salah agar tidak mudah lelah (Admin, 2016)

Untuk memahami dengan baik tentang duduk yang benar secara ergonomis, akan dijelaskan berikut ini.

a. Pentingnya ergonomi

Definisi kamus dari ergonomi adalah, “ilmu terapan yang berkaitan dengan merancang dan mengatur hal-hal yang digunakan orang sehingga orang-orang dan hal-hal berinteraksi paling efisien dan aman. Efisien dan aman adalah bagian penting dari definisi ini. Pikirkan kejadian seperti: Anda sedang duduk di

meja Anda mengetik, dan Anda merasakan sakit pada leher atau punggung Anda. Tiba-tiba, Anda tidak berpikir untuk menyelesaikan tugas sebanyak Anda ingin menghilangkan rasa sakit yang datang.

b. Cara mengatur ruang kerja ergonomis di rumah

Menyiapkan ruang kerja yang benar secara ergonomis di rumah akan membutuhkan sedikit usaha Anda. Di kantor, Anda mungkin memiliki akses atau dapat memesan, banyak item untuk membantu Anda mencapai pengaturan yang paling ergonomis.

c. Mulai dengan “meja” Anda

Menggunakan meja asli membuat pengaturan kantor di rumah menjadi lebih mudah. Namun, mengingat sifat yang tidak biasa dari banyak situasi kerja di rumah saat ini, banyak orang menggunakan “meja”. Baik itu meja makan, nampan TV, atau bahkan meja lipat, apa pun meja Anda saat ini, pastikan tidak menimbulkan masalah postur.

d. Dapatkan tinggi yang tepat

apa pun yang Anda pilih sebagai “meja”, *keybord* dan mouse Anda harus setinggi siku saat Anda duduk. Duduk di meja, pegang lengan Anda secara alami dan nyaman di sisi tubuh Anda, lalu tekuk siku Anda, rentangkan tangan Anda (dengan siku sedikit di depan tubuh tetapi tetap disamping) seolah-olah Anda sedang mengetik. Ini adalah ketinggian yang tepat untuk bagian atas permukaan kerja Anda.

e. Atur set komputer Anda

Berkat probabilitasnya, laptop adalah pilihan komputasi yang populer. Namun, laptop tidak terlalu ergonomis. Masalah utama dengan laptop adalah bahwa layar dan *keybord* terhubung, membuat penempatan *keybord* dan layar laptop yang benar-benar ergonomis menjadi tidak mungkin.

f. Duduk manis

Jika Anda memiliki kursi kantor yang dapat disesuaikan, itu bagus, ergonomi kerja dari rumah Anda adalah yang terdepan. Namun, hanya karena Anda memiliki kursi kantor yang dapat disesuaikan, bukan berarti kursi tersebut disesuaikan dengan benar. Dan jika Anda tidak bisa mendapatkan kursi kantor, jangan khawatir. Ada banyak cara untuk membuat kursi dapur atau ruang makan menjadi ergonomis.

g. Cintai tulang belakang Anda

Apa pun jenis kursi yang Anda gunakan, Anda menginginkan sesuatu yang akan menopang bentuk S alami tulang belakang Anda. Untuk melakukan itu, Anda harus duduk dengan benar. Jadi, mulailah dari bawah dan lanjutkan ke atas.

2. Durasi beraktivitas dan jeda

Apa pun yang digunakan secara berlebihan akan menjadi tidak baik, karena itu penting bahwa keseimbangan antara penggunaan *online* dan tugas-tugas lain seperti tugas sekolah, interaksi sosial dan kegiatan di luar ruangan tetap terjaga.

Batasi waktu penggunaan perangkat digital. Penting untuk menetapkan batas waktu yang dihabiskan dengan ponsel, laptop, *desktop*, dan tablet, supaya memungkinkan Anda untuk melakukan hal-hal penting lainnya dan menjalani kehidupan yang seimbang dan memuaskan. Penggunaan ringan teknologi digital bisa bermanfaat, sementara penggunaan berlebihan penggunaan dapat berdampak negatif, penjelasannya sebagai berikut:

- a. Masalah kesehatan fisik dan obesitas : seiring waktu yang dihabiskan teknologi digital meningkat, waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik berkurang, yang mungkin menjadi faktor penyebab anak dan masalah kesehatan fisik remaja. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan (Ramadhaniah et al., 2014),
- b. Gerakan anggota badan terbatas: ketika orang menghabiskan berjam-jam setiap hari membungkuk di atas berbagai jenis perangkat genggam dengan kepala ditekuk ke depan, mereka berada di risiko mengalami "text neck ". Keluhan terkait *text neck* ini di antara lain leher. Punggung, lengan, jari, tangan, pergelangan tangan dan siku nyeri, serta sakit kepala dan mati rasa dan kesemutan pada alat gerak atas. Ada peluang untuk berkembang menjadi keluhan pada bahu (Admin, 2018),
- c. Ketegangan mata: mata kemerahan atau iritasi karena menatap lampu latar layar yang terang untuk waktu yang lama, mata kering karena mengurangi berkedip, penglihatan kabur dan kelelahan umum dari menatap layar dan berusaha melihat *font* kecil dan gambar semua gejala ketegangan mata digital (Florenca, 2014),
- d. Gangguan pendengaran: paparan suara volume tinggi dalam waktu lama, terutama dengan penyumbat telinga dan telepon, dapat berkontribusi untuk gangguan pendengaran. Anda dapat menjaga pendengaran Anda tetap utuh dengan mengikuti aturan 60/60. Dengarkan perangkat apa pun dengan maksimal hanya 60 persen darinya volume penuh untuk total 60 menit sehari. Dengan mengambil ini saran sebagai peringatan dini, kita dapat melindungi pendengaran itu kita miliki sekarang, dan terus menikmati keajaiban suara itu sebagai hidup dan kehidupan (Pittara, 2022),
- e. Kecelakaan: hindari penggunaan aktivitas *online* seperti *selfie*, sosial penggunaan media atau aktivitas *online* lainnya untuk menghindari kecelakaan saat Anda sedang bergerak. Aturan lalu lintas juga telah membuat ini pelanggaran yang dapat dihukum dan mengundang denda. Meskipun menyenangkan untuk dapatkan gambar yang bagus untuk mengabadikan momen, jangan biarkan obsesi media sosial untuk *selfie* 'sempurna', atau mendapatkan jumlah "like" yang Anda dapatkan, memengaruhi penilaian atau memengaruhi harga diri Anda atau memaksa diri Anda untuk membandingkan diri Anda dengan orang lain (Ramadhaniah et al., 2014),
- f. Penyalahgunaan dan ketergantungan: penggunaan berlebihan mungkin bukan kecanduan. Jika pengguna menggunakan teknologi digital untuk tujuan yang sebenarnya, misalnya pekerjaan rumah, penelitian, komunikasi penting dan

rekreasi sedang. Dan tidak menghambat rutinitas lainnya kegiatan, waktu yang dihabiskan *online* dapat dibenarkan (Admin, 2020).

3. Mencegah Kecanduan Bermain Gawai

Sebelum berlanjut ada sedikit Asesmen kecil untuk mengevaluasi penggunaan Online Anda sendiri dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini (Tim Dokter, 2019):

- a. Apakah Anda memeriksa telepon terlebih dahulu setelah bangun tidur?
- b. Apakah Anda sering memeriksa telepon Anda setiap hari?
- c. Apakah Anda kesulitan mencabut kabel di malam hari?
- d. Apakah Anda melihat telepon saat berbicara dengan teman? Atau keluarga?
- e. Apakah Anda mengangkat telepon setiap kali Anda bosan?
- f. Saat *offline*, apakah Anda sibuk untuk *online*?
- g. Apakah Anda lupa mengerjakan pekerjaan rumah atau tugas rumah tangga lainnya untuk berada di internet?

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keselamatan digital dalam bentuk serangan *Malware, Phishing, Ransomware, Insider Threat, Credential Reuse, Man in the Middle*. Untuk menjaga Kesehatan fisik dan mental dalam lingkungan digital dengan melakukan postur dan posisi duduk (ergonomis) dengan baik, durasi beraktivitas dan jeda yang terjaga keseimbangannya, dan mencegah kecanduan bermain gawai.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. (n.d.-a). *Apa itu Keamanan Siber? AWS*.
- Admin. (n.d.-b). *How To Protect Your Business From Insider Threats*. Uniserve.
- Admin. (2016, July 29). *Posisi Duduk yang Benar Saat Menggunakan Komputer*. Kaskus.
- Admin. (2018, June 22). *Aktivitas Fisik dan Manfaatnya*. DIREKTORAT PROMOSI KESEHATAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT KEMENTERIAN KESEHATAN RI.
- Admin. (2019). *Cyber Safety Measures to Browse the Web for Children*. Momhelpbuddy.Blogspot.Com.
- Admin. (2020, August 17). *Credential Stuffing: Everything You Need to Know*. Geetest.
- Admin. (2021, June 14). *Ergonomi Komputer: Bekerja di Depan Komputer Juga Ada Aturannya, Bagaimana Menurut Regulasi? PT Safety Sign Indonesia (SSI)*.
- Admin. (2023, September 6). *Revolusi Digital di Dunia Pendidikan: Bagaimana Teknologi Mengubah Cara Kita Belajar*. JakartaStory.Com.



Ta'limiyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam

- Afiatunnisa, N. F. (2023, September 7). *Posisi Duduk yang Benar di Kantor agar Tidak Mudah Capek*. Hello Sehat.
- Akhtar, M. S., & Feng, T. (2022). Detection of Malware by Deep Learning as CNN-LSTM Machine Learning Techniques in Real Time. *MDPI*, 14(11).
- Andhika R. (2023, August 15). *Keamanan Siber: Apa Itu dan Mengapa Penting?* PT Tiga Pilar Keamanan.
- Arifin, C. (2021, January 13). *Waspada dan Kenali Ragam Jenis Serangan Siber: dari Malware, Phising Sampai Social Engineering* Artikel ini telah tayang di *Tribunnews.com* dengan judul *Waspada dan Kenali Ragam Jenis Serangan Siber: dari Malware, Phising Sampai Social Engineering*. TribunTechno.
- Fitri, D., Ramdani, D. M., Aini, H., Efendi, M., & Qodri, M. (2023). CYBER SAFETY, HEALTH AND WELFARE IN THE USE OF THE INTERNET. *Journal En-Greenhouse*, 1(1), 22–29.
- Florescia, J. (2014, October 14). *Mata Lelah Karena Layar Komputer: Computer Vision Syndrome*. Klikdokter.
- Grüße, B., & Lehner, W. (n.d.). *CORONA VIRUS - HACKER NUTZEN AKTUELLE SITUATION AUS*. EMERISIS GmbH.
- Nuzli, M., Nadeak, B., Mini, M., Jejen, A. H. N. R., Jejen, A., & Hardiyanti, N. R. (2023). Management Innovation in Education: Application Case Studies Technology Learning Based Intelligence Artificial in Higher Education. *International Journal of Educational Research Excellence (IJERE)*, 2(2), 493–500.
- Pittara. (2022, July 25). *Gangguan Pendengaran*. Alodokter.
- Ramadhaniah, Julia, M., & Huriyati, E. (2014). Durasi tidur, asupan energi, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada tenaga kesehatan puskesmas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia (JGKI)*, 11(2).
- Tim Dokter. (2019, November 29). *5 Dampak Langsung Mengecek Ponsel Saat Bangun Tidur* Baca lebih lanjut di *DokterSehat: 5 Dampak Langsung Mengecek Ponsel Saat Bangun Tidur* | <https://doktersehat.com/informasi/kesehatan-umum/dampak-cek-ponsel-bangun-tidur/>. Dokter Sehat.
- Wikipwdia. (n.d.). *Pengelabuan*. Wikipwdia.