

# Waspada! Kecanduan Internet

Oleh Adi Sumaryadi

*Bagi sebagian orang internet memang salah satu media untuk meningkatkan produktifitas dalam bekerja, meningkatkan kemampuan, sebagai sumber pustaka tanpa batas dan bahkan menjadikan internet sebagai lahan bisnis yang menggiurkan, namun bagi sebagian yang lain internet justru membawa dampak negatif yang sering kita sebut sebagai kecanduan internet, kalau teman-teman masih penasaran, silahkan baca selengkapnya saja..*

Sudah menjadi pemandangan yang lumrah dimana kita sering melihat orang yang lupa dan asyik ketika ia berada dalam dunianya. Ketika keasyikan itu menjadi sesuatu jebakan untuk melakukannya berulang-ulang hingga merubah pola hidup yang normal menjadi tidak teratur bahkan lupa diri maka kita bisa katakan hal demikian sebagai sebuah "kecanduan".

Bagi sebagian orang internet memang salah satu media untuk meningkatkan produktifitas dalam bekerja, meningkatkan kemampuan, sebagai sumber pustaka tanpa batas dan bahkan menjadikan internet sebagai lahan bisnis yang menggiurkan, namun bagi sebagian yang lain internet justru membawa dampak negatif yang sering kita sebut sebagai kecanduan internet.



## Gejala Kecanduan

Kecanduan internet disebut sebagai *Internet Addiction Disorder (IAD)*. Beberapa tanda - tanda umum kecanduan internet di sebutkan oleh Stephen Juan, Ph.D. seorang antropolog di University of Sydney antara lain :

1. Selalu ingin menghabiskan lebih banyak waktu di internet sehingga akan menguras waktu

efektif yang ada.

2. Jika tidak menggunakan internet, muncul gejala-gejala penarikan diri seperti kecemasan, gelisah, mudah tersinggung, bergetar, menggigil, gerakan mengetik tanpa sadar, obsesif, hingga berkhayal atau bermimpi mengenai Internet.
3. Jika terhubung dengan internet, gejala-gejala penarikan diri tersebut akan hilang ataupun berkurang.
4. Mengakses internet lebih lama dari yang di niatkan.
5. Cukup banyak porsi kegiatan yang digunakan untuk aktivitas terkait internet, termasuk e-mail, browsing, dan chatting.
6. Mengurangi kegiatan penting, baik dalam pekerjaan, sosial atau rekreasi, demi menggunakan internet.
7. Hubungan sosial, pekerjaan, atau pendidikan terancam terganggu karena penggunaan internet yang berlebihan.
8. Internet digunakan untuk melarikan diri dari perasaan bersalah, tak berdaya, kecemasan, atau depresi.
9. Menyembunyikan penggunaan internet dari keluarga atau teman.

Banyak kasus yang dapat kita lihat ketika seseorang sudah terjankit kecanduan internet, memang kalau seseorang sudah masuk dunia ini banyak sekali godaan yang muncul dari mulai informasi yang baik hingga yang tidak baik, banyak orang tua yang mengeluhkan karena anaknya keranjingan game online, tidak hanya khawatir akan kebiasaan anaknya tapi karena bermain game online yang tidak wajar dapat mengganggu keuangan keluarga.

### **Kenapa Bisa Sampai Kecanduan?**

Seorang pakar psikolog di Amerika David Greenfield,, menemukan sekitar 6% dari pengguna internet mengalami kecanduan. Orang-orang tersebut mengalami gejala yang sama dengan kecanduan obat bius, yaitu lupa waktu dalam berinternet.

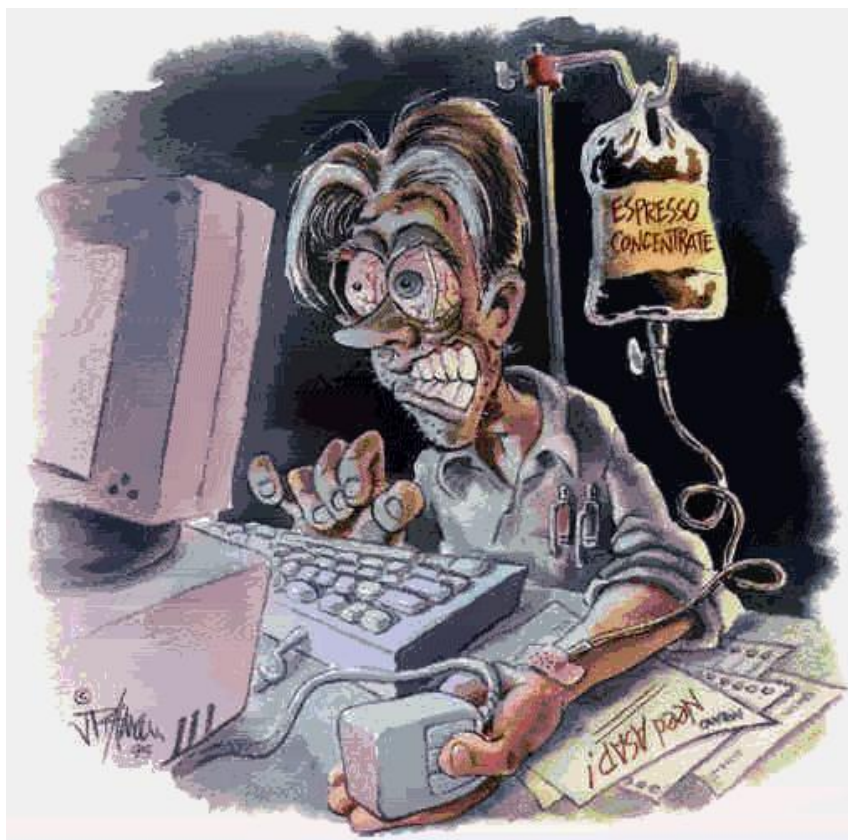
Kebanyakan orang yang kecanduan internet ini dikarenakan mereka menemukan kepuasan di internet, yang tidak mereka dapatkan di dunia nyata. Kebanyakan mereka terperangkap pada aktivitas negatif seperti games, judi dan sex online.

### **Dampak Negatif**

Menurut Dr. Diane M. Wieland dari *Perspectives in Psychiatric Care*, kecanduan Internet dapat berdampak buruk terhadap kehidupan si pecandu walaupun sampai saat ini kecanduan internet belum dapat disebut sebagai sebuah penyakit. Menurutnya, Kontak di cyberspace dapat mengakibatkan gangguan bagi hubungan seseorang, misalnya dengan melakukan hubungan virtual yang mampu dijajaki hingga hubungan seks virtual.

Saya jadi ingat pernah menonton sebuah film yang ditayangkan sebuah stasiun televisi swasta yang didalamnya mengisahkan tentang seorang durhakanya seorang istri yang kecanduan chatting, sebuah aktifitas ngobrol langsung diinternet bahkan hingga bertatap muka menggunakan kamera. Terlalu tragis memang, tapi ini merupakan sebuah realita bahwa kecanduan internet sangat berdampak kurang baik.

Banyak anak yang tidak peduli dengan masa depan. Di sebuah kota di Jawa Barat pernah ditemukan kasus banyaknya siswa yang ketagihan games online. Para siswa ini menjadi lupa waktu, bahkan sampai memakai uang bayaran sekolah untuk membayar sewa games online, Para orang tua yang harus menanggung tagihan telepon dan internet yang sangat besar karena ada anggota keluarga yang lupa waktu dalam memakai internet.



### **Tips mengurangi kecanduan.**

Fenomena diatas menandakan bahwa internet sudah mulai berhasil "menghipnotis" para penggunanya dan berarti tugas kita adalah bagaimana keluar dari kecanduan tersebut. Namanya juga kecanduan, maka waktu yang diperlukan cukup lama untuk merubah kecanduan internet menjadi sesuatu yang proporsional dimana internet benar-benar berjalan sesuai fungsinya yang positif, berikut beberapa tips untuk mengurangi kecanduan internet

- Cari tau masalahnya

Bagi sebagian orang merasa kegunahan dan kegelisahan akan berkurang ketika sudah berinteraksi dengan internet atau yang lebih tragis lagi bisa dikatakan bila seseorang sedang "sakaw" maka akan sembuh ketika sudah menggunakan internet. Masalah yang seperti ini yang harus ditemukan dan menggantinya dengan metode lain yang lebih baik.

- Kenali Pemicunya

Kecanduan internet pun tentu ada pemicunya, apakah itu sebagai pengobat stress atau gundah? Coba cari alternatif lain misalkan dengan jalan-jalan ke gunung atau rekreasi ke tempat pariwisata.

- Kurangi dikit demi sedikit

Kebiasaan berlama-lama diinternet seperti menghabiskan waktu seharian untuk bersurfing ria tentu akan berdampak kurang baik bagi kesehatan, maka kita harus mulai berani untuk mengurangi kebiasaan itu sedikit demi sedikit.

- Ubah pola kebiasaan online

Jika kebiasaan online kita menghabiskan waktu seharian untuk berinternet yang belum tentu arahnya, maka kita harus mulai merubah kebiasaan itu dengan membuat pola baru dimana misalkan membaca email sebagai prioritas, dilanjutkan dengan membaca informasi berita setelah itu kita harus mulai berani untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak menjadi prioritas, namun aturan yang dibuat itu harus dipatuhi.

- Atur ulang jadwal rutinitas

Biasanya orang yang kecanduan internet tidak mempunyai jadwal yang teratur dalam keseharian aktifitasnya, oleh karena itu kita harus mulai mengatur ulang jadwal rutinitas kita dengan proporsional.

Bagaimana Menurut pendapat sahabat ?

Kata Kunci :