

KETAGIHAN INTERNET SATU PENYAKIT MENTAL?

Ketahuiilah sama ada anda seorang penagih internet atau tidak.

Oleh Redy Jeffry Mohamad Ramli

Setiap kali musim persekolahan berlangsung, ibu bapalah individu-individu yang paling sibuk menyusun dan mengatur pelbagai aktiviti untuk anak-anak bagi memastikan masa cuti terisi dengan perkara-perkara yang berfaedah.

Balik kampung, melancong, berkelah dan melawat tempat-tempat menarik adalah antara aktiviti-aktiviti popular pada musim cuti sekolah. Bagi ibu bapa yang tidak berkesempatan untuk membawa anak-anak mereka ke mana-mana, anak-anak yang berada di rumah dipastikan melakukan sesuatu yang berfaedah.

Salah satu aktiviti di rumah pada musim cuti sekolah yang popular dan menjadi aliran anak-anak masa kini ialah permainan komputer dan melayari internet.

Baru-baru ini dalam satu tazkirah sebelum solat Jumaat di sebuah masjid di ibu kota yang dihadiri oleh penulis, khatib mengingatkan jemaah agar mengawasi anak-anak agar tidak terlalu leka dengan permainan komputer dan internet. Peringatan sebegini bukan kali pertama dilontarkan oleh banyak pihak. Peringatan ini menggambarkan bahawa penggunaan internet yang keterlaluan adalah satu masalah yang perlu dipandang serius oleh semua pihak terutama ibu bapa.

Kebimbangan mengenai penggunaan internet secara keterlaluan sehingga mencapai tahap ketagihan bukan masalah terpencil malah pengkaji psikologi di Barat menganggap ia adalah masalah sejagat yang harus di ambil perhatian. Pada Mac 2008 yang lalu, pakar psikiatri Oregon Health and Science University,

di Portland, Amerika Syarikat, Dr Jerald Block, dalam tulisan editorialnya untuk *American Journal of Psychiatry* berkata masalah penggunaan internet kini sudah menjadi serius di seluruh dunia dan tidak mustahil suatu hari nanti ia akan dianggap sebagai salah satu penyakit mental.

Ini menurut Dr Jerald, beberapa kajian yang telah dibuat di beberapa negara mendapati masalah ketagihan internet di negara berkenaan sudah mencapai tahap yang sebegitu serius sehingga kerajaan terpaksa mengambil langkah untuk mengatasi dan membendung masalah tersebut. Di Korea Selatan misalnya, dalam satu kajian mengenai ketagihan internet, kerajaan negara tersebut telah menganggap masalah ketagihan internet sebagai isu kesihatan awam yang paling serius selepas berlakunya beberapa siri kematian di kafe internet dan pembunuhan membabitkan permainan komputer.

Mengikut data yang diperoleh pada 2006, Korea Selatan menganggarkan kira-kira 210,000 kanak-kanak di negara tersebut yang berumur di antara 6 hingga 19 tahun menghadapi masalah ketagihan internet dengan 80 peratus daripadanya memerlukan rawatan psikotropik dan 20 hingga 24 peratus lagi perlu dimasukkan ke hospital. Bagi menangani masalah ketagihan internet ini, Kerajaan Korea Selatan pada Jun 2007 telah melatih 1,043 kaunselor bagi merawat ketagihan internet dan menyenaraikan kira-kira 190 hospital dan pusat rawatan untuk tujuan ini.

China turut mengalami masalah yang sama. Pada 2007 Kerajaan China telah mengehadkan permainan komputer setelah mendapati kira-kira 10 juta kanak-kanak di negara tersebut didiagnosis mengalami ketagihan internet. Malah

sebahagian ibu bapa di China yang berhadapan dengan anak-anak yang ketagihan internet sanggup menghabiskan kira-kira USD1300 sebulan untuk merawat anak mereka di klinik yang dikhaskan oleh kerajaan untuk merawat ketagihan internet.

Persoalannya, apakah pengguna internet di Malaysia terlepas daripada masalah ketagihan internet? Mungkin ada pihak yang perlu tampil dengan data terperinci mengenai masalah ini sebelum ia terlambat untuk ditangani kerana punca kepada permasalahan ini sememangnya berada di depan mata kita. Kafe-kafe internet yang tumbuh bak cendawan malah mungkin ada yang tidak mempunyai lesen yang sah, penggunaan internet melebihi had untuk urusan peribadi dan hiburan pada waktu pejabat dan melayari internet di rumah tanpa kawalan ibu bapa boleh menjadi penyebab kepada masalah ketagihan internet di Malaysia.

Apakah yang dimaksudkan dengan ketagihan internet? Ketagihan internet secara dasarnya bermaksud penggunaan komputer yang keterlaluan dan berlebihan baik secara *online* atau *offline*.

Jika anda sebagai pengguna internet mempunyai gejala seperti menggunakan komputer yang berlebihan sehingga meminggirkan hal-hal asas yang lain, merasa marah, tertekan dan murung apabila tidak dapat menggunakan komputer atau internet, begitu taksud terhadap penggunaan komputer sehingga ghairah untuk mendapatkan perkakasan dan perisian terkini yang ada di pasaran dan sering bertelingkah, menipu, mengasingkan diri daripada masyarakat dan keletihan, maka anda sebenarnya boleh dikategorikan sebagai ketagihan internet. Mungkin ada pengguna internet tegar yang tidak bersetuju dengan

pendapat bahawa dengan memiliki gejala-gejala tersebut mereka sudah boleh dikategorikan sebagai penagih internet. Malah sewaktu Dr Jerald Block mengutarakan pendapatnya mengenai ketagihan internet sebagai satu masalah mental, sesetengah pengguna internet tegar di seluruh dunia tidak bersetuju dan menampelak kenyataan tersebut.

Mungkin benar bagi pengguna internet tegar atau *internet geek* ini ketagihan internet bukanlah sesuatu yang negatif bagi mereka tetapi sebaliknya bagi golongan kanak-kanak, pelajar, pekerja, suami atau isteri, ketagihan internet boleh memberi kesan negatif terhadap kehidupan mereka. Jika masalah ketagihan internet di China dan Korea Selatan dijadikan panduan jelas wujud beberapa persamaan yang boleh menjadi penyumbang kepada masalah ini di kalangan pengguna internet di Malaysia.

Antaranya ialah kewujudan kafe-kafe internet yang beroperasi tanpa lesen dan tidak mengikut peraturan yang menjadi tumpuan para pelajar untuk bermain permainan komputer atau melayari internet. Jika tindakan tegas tidak diambil ke atas kafe-kafe internet sebegini, kecenderungan para pelajar menghabiskan masa bermain permainan komputer dan melayari internet boleh menjadi pemupuk kepada ketagihan internet. Malah isu pelajar poteng sekolah dan menghabiskan masa di kafe internet bukanlah sesuatu yang asing di negara ini.

Menghabiskan masa bermain permainan komputer atau melayari internet untuk bersebang, menghantar e-mel dan meluncuri laman-laman web rangkaian sosial seperti Friendster, MySpace atau Facebook, perjudian atau pornografi

tanpa mengira masa memang memudaratkan apatah lagi bagi pekerja-pekerja dan mereka yang sudah berumah tangga. Bayangkanlah jika suami atau isteri yang banyak menghabiskan masa internet untuk bersembang, e-mel dan meluncuri laman-laman web pornografi atau judi, maka tidak mustahil ketagihan tersebut boleh mencetuskan konflik di dalam rumah tangga. Malah dewasa ini bukanlah asing bagi kita mendengar keruntuhan institusi kekeluargaan akibat pengabaian tanggungjawab, kecurangan dan keganasan domestik ekoran daripada ketagihan internet.

Ketagihan internet bukan sahaja memberi impak negatif kepada kehidupan pengguna-pengguna internet tersebut malah mendedahkan mereka kepada kerentanan terhadap jenayah-jenayah siber seperti serangan virus komputer, kecurian identiti, buli dan peras ugut yang semakin berleluasa.

Jika anda mendapati gejala ketagihan internet ada pada diri anda, lakukanlah sesuatu bagi mengelakkan diri anda daripada terus terjerumus ke dalam masalah yang lebih besar. Jika anda segan untuk mengakui apatah lagi berjumpa kaunselor untuk mengatasi masalah ketagihan internet anda, mulalah menggunakan internet secara positif dan mengikut panduan.

Sebagai ibu bapa, mengehadkan dan mengawasi penggunaan anak-anak menggunakan komputer oleh anak-anak baik untuk permainan atau meluncuri internet adalah langkah bijak bagi mengelakkan anak-anak daripada terjerumus di dalam masalah ketagihan internet. Bagi mereka yang mahu mengetahui sama ada diri anda tergolong di dalam kategori ketagihan internet, mungkin anda boleh

menguji tahap penggunaan internet anda di laman web **http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm** dan sama ada ia memberi impak terhadap kehidupan anda. Pilihan di tangan anda.

Redy Jeffry Mohamad Ramli ialah Penyelidik Media Siber di Bahagian Keselamatan Siber dan Polisi, CyberSecurity Malaysia. Kenyataan dan pandangan yang terdapat di dalam artikel ini adalah pandangan peribadi penulis.