

Ketergantungan pada Internet: *Game On-Line, Video Game, dan Sejenisnya*

Sasanti Yuniar

Dep./SMS Ilmu Kedokteran Jiwa - Seksi Psikiatri Anak RSU Dr Soetomo/
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga
e-mail: doy@indo.net.id

Abstract. Addiction on the Internet occurred when time allocated to play or using the Internet for non-work activities reach a disturbing or even destroying level towards everyday activities, i.e. work activities, study, social activities, or significant decline of productivity and academic achievement. We should be alerted to such condition, when someone allocates more than 10 hours every day for the activity. A first step to treat is recognizing the symptoms. The computer-game and video-game addiction symptoms in both children and adults are exposed in this article. The American Medical Association considers to assume this addiction condition as a medical ailment or part of a certain mental disorder such as depression or anxiety.

Key words: video-game, Internet, addiction

Abstrak. Ketergantungan (adiksi) pada Internet terjadi bila waktu yang digunakan untuk bermain atau menggunakan Internet untuk keperluan di luar pekerjaan mencapai *level* yang mengganggu bahkan “merusak” aktivitas wajar sehari-hari, yaitu aktivitas bekerja, sekolah, maupun kegiatan sosial, dan turunya produktivitas kerja dan prestasi belajar secara bermakna. Perlu diwaspadai kemungkinan kondisi adiksi bila seseorang melakukan kegiatan tersebut lebih dari 10 jam setiap harinya. Langkah awal untuk penyembuhan adalah mengenali gejala-gejalanya. Dalam artikel ini dipaparkan gejala adiksi *computer-game* dan *video-game* pada anak serta orang dewasa. *American Medical Association* mempertimbangkan kondisi adiksi *game* ini sebagai gangguan medis atau merupakan bagian dari gangguan jiwa tertentu seperti depresi atau gangguan cemas.

Kata kunci: *video-game*, Internet, ketergantungan

Komputer, *video game* dan Internet saat ini sudah merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Fungsi komputer pun berkembang, bukan lagi hanya sebagai alat kerja tetapi juga merupakan sumber untuk mendapat hiburan. Bagi sebagian besar orang, penggunaan komputer dan *video game* bisa diatur dan terintegrasi dengan harmonis sehingga justru membuat keseimbangan yang sehat bagi kehidupannya. Akan tetapi ada sebagian lagi yang tidak mampu mengaturnya sehingga kegiatan menggunakan komputer dan *video game* mengakibatkan terganggunya pekerjaan, prestasi belajar, hubungannya dengan keluarga maupun handai

taulan serta kegiatan sosial yang semula dilakukannya.

Bagi banyak orang tua, jumlah waktu yang digunakan anak-anaknya di depan komputer maupun bermain *game*, telah membuat frustrasi. Semula mereka menyediakan sarana tersebut karena ingin anak-anaknya tidak “ketinggalan zaman”. Mereka berharap dengan membuka Internet, anak akan bisa memperluas wawasan yang akan bermanfaat bagi kehidupannya. Apa boleh buat, beberapa orang tua akhirnya menyadari bahwa mereka tidak mampu mengontrol penggunaan komputer tersebut oleh anaknya. Alih-alih menggunakan Internet untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya, banyak anak malah menggunakannya untuk *chatting*, bermain *game online*, atau mencari berbagai *website* yang tidak layak mereka lihat. Semakin menemukan keasikan dari kegiatan ini, semakin banyak waktu yang akan dihabiskan di depan komputer tanpa menghiraukan lagi kewajiban-

* Artikel ini telah dipresentasikan pada Pendidikan Kedokteran Berkelanjutan Psikiatri, 4 Agustus 2007, di Surabaya. Courtesy of Dr. Sasanti Yuniar, Sp.KJ(K), Child and adolescent psychiatrist and lecturer at the Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Airlangga University/Dr. Soetomo General Hospital, Jl. Mayjen Dr. Moestopo 6-8, Surabaya.

kewajibannya.

Sayang sekali, banyak orang tua maupun guru yang tidak menyadari penggunaan yang salah (*m-isuse*) dari komputer oleh anak-anak ini, sehingga mengakibatkan masalah yang merugikan bagi si anak. Banyak pula anak yang tidak mendapat fasilitas komputer di rumahnya, menggunakan warnet, sehingga semakin sulit bagi orang tua untuk melacak kegiatan apa yang dilakukan si anak. Anak-anak yang lebih kecil, yang belum punya kemampuan membuka Internet, biasanya akan kecanduan bermain *video-game* bila tidak sejak awal dibiasakan untuk membatasi waktu penggunaannya.

American Medical Association (AMA), mulai mempertimbangkan penggunaan yang salah dan berlebihan tersebut setara dengan suatu kondisi adiksi/ketergantungan, atau mirip dengan kondisi perilaku kompulsif (ketidakmampuan mencegah diri untuk melakukan suatu keinginan, sebab bila keinginan tersebut tidak dilakukan akan menimbulkan rasa cemas yang hebat atau perilaku agresif/ merusak). Sebagai contoh meningkatnya jumlah kasus yang memerlukan pertolongan profesional, Maressa Hecht Orzack, direktur dari *Computer Addiction Center at McLean Hospital* di Belmont Massachusset, Amerika Serikat, menemui 5 sampai 6 kasus setiap harinya yang mencari pengobatan atau informasi yang berkaitan dengan *obsessive on-line game-playing*. *AMA* mengusulkan agar *American Psychiatric Association (APA)* memasukkan “*Internet/video game addiction*” dalam edisi *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM)* edisi berikut.

Bebagai dampak negatif yang ditulis dalam sumber referensi meliputi: perilaku agresif, dikeluarkan dari sekolah, kehilangan pekerjaan, perpecahan dalam rumah tangga, mengalami gangguan jiwa, melakukan tindakan kriminal, bahkan sampai ada yang bunuh diri.

Sebelum terlanjur Ada ataupun anggota keluarga Anda terjebak dalam ketergantungan pada Internet atau *video game*, perlu sekali kita mengenali gejala-gejala yang tampak, sejalan dengan mulainya seseorang berlebihan bermain *game* sampai tidak mampu mengontrol waktu yang digunakannya.

Penyebab/Faktor Risiko.

Walaupun belum ada penelitian mengenai hal ini,

bisa disebutkan beberapa hal yang mungkin merupakan faktor risiko, yaitu sebagai berikut. (1) Menurut the *Computer-Addiction Services* pada *Harvard University*, anak-anak yang mempunyai risiko tinggi adalah mereka yang kesepian atau merasa bosan karena tidak ada anggota keluarga yang bisa diajak berinteraksi sepulang mereka dari sekolah. (2) Mereka yang tidak populer dan pemalu, sering memilih menggunakan komunikasi *online*, karena merasa lebih nyaman dan bebas. (3) Kelompok usia remaja, mulai remaja awal, yang sedang mempunyai rasa ingin tahu yang besar, akan menjadi “haus” informasi yang didapat dengan mudah dari Internet. (4) Rasa ingin menang, membuat mereka yang membuka *game online* tidak ingin kehilangan waktu, karena dia akan kehilangan *point* dan peringkat. (5) Banyak anak atau remaja yang merasa mendapatkan identitas yang hebat atau merasa gagah dengan beridentifikasi dengan si tokoh pada *game* tertentu, misalnya *World of Warcraft*, suatu *role-playing game*. Jangan dilupakan bahwa *game* ini tidak ada akhirnya, “tugas” akan berjalan terus. (6) Ada pula yang merasa bisa menyalurkan agresifitas/kemarahan yang tidak bisa dilakukan di dunia nyata. Mereka akan memilih program-program/film kekerasan yang didapat dari penggunaan komputer.

Ketergantungan Computer-game atau Video-game.

Bisa disebut adiksi bila waktu yang digunakan untuk bermain komputer atau *video game* mencapai level yang “merusak” kegiatan rutin sehari-hari, produktivitas kerja atau prestasi belajar turun secara bermakna, kehidupan berkeluarga serta interaksi sosial menjadi terganggu, ketika orang tersebut tidak kuasa menghentikan kebiasaannya bermain komputer atau *video game*. Karena menikmati kegiatan tersebut, maka waktu yang digunakan semakin hari semakin meningkat, komputer dan *video game* telah menggantikan “dunia nyata”nya. Bila harus meninggalkan kegiatan tersebut, akan muncul perasaan tidak nyaman disertai kegelisahan.

Bila seseorang menggunakan 10 jam atau lebih setiap harinya untuk bermain komputer atau *video game*, maka patut diwaspadai adanya kondisi ketergantungan. Bila sebanyak itu waktu yang ia gu-

nakan untuk mengetik, mengirim *files*, bermain *games*, *surfing* Internet, *chatting*, membaca dan mengirim *e-mail*, serta berbagai kegiatan di depan komputer, maka kondisi ini sangat rentan untuk memunculkan berbagai gejala psikis atau fisik yang disebutkan di bawah ini.

Gejala psikologis. Gejala psikologis meliputi (a) Merasa nyaman, bahagia, dan gembira berlebihan selama bermain dengan komputer; (b) Ketidakmampuan menghentikan kegiatan tersebut; (c) Keinginan yang tak terbendung/kerinduan (*craving*) untuk bermain dengan komputer lebih lama lagi; (d) Menterlantarkan keluarga dan teman-teman; (e) Merasa "kosong," depresi, dan mudah marah bila sedang tidak bisa bermain dengan komputer; (f) Bohong kepada keluarga dan teman-teman tentang kegiatan tersebut; (g) Bermasalah dengan pekerjaan dan kegiatan sekolah.

Gejala fisik. Gejala fisik meliputi (a) Carpal tunnel syndrome; (b) mata kering; (c) nyeri kepala migrain; (d) nyeri punggung; (e) pola makan tak teratur, bahkan tidak makan; (f) tidak merawat diri, tidak mandi; (g) gangguan tidur atau perubahan pola tidur-bangun.

Gejala pada anak. Gejala pada anak meliputi (a) Saat di luar jam sekolah hampir seluruhnya digunakan di depan komputer atau *video-game*; (b) Ketiduran saat pelajaran berlangsung di kelas; (c) Tidak menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya; (d) Prestasi belajar turun; (e) Berbohong mengenai penggunaan komputer atau *video game*; (f) Memilih bermain komputer atau *video games* daripada bermain dengan teman; (g) Keluar dari kegiatan sosial/ekstra-kurikuler; (h) Mudah marah bila sedang bermain komputer atau *video-games*; (i) Lupa makan dan merawat tubuhnya (lupa mandi).

Gejala pada dewasa. Gejala pada dewasa meliputi (a) Sangat menikmati penggunaan komputer; (b) Waktu yang digunakan di depan komputer semakin meningkat sehingga menterlantarkan kebersamaannya dengan keluarga, kegiatan sosial, maupun pekerjaannya; (c) Berbohong tentang penggunaan komputer dan *video game*; (d) Mengalami gejala *withdrawal*, berupa marah atau depresi, cemas, saat tidak bisa terkoneksi dengan komputer atau *video game*; (e) Tagihan telepon meningkat tajam untuk penggunaan *on-line*; (f) Tidak bisa mengontrol jumlah waktu untuk penggunaan komputer dan *video game*; (g) Kehidupan

fantasi *on-line* menggantikan kehidupan emosional dengan partnernya; (h) *Carpal tunner syndrome*; (i) Gangguan tidur; (j) Nyeri punggung, leher, kepala; (k) mata kering; (l) meninggalkan jadwal makan dan tidak mengurus diri.

Saran untuk Pencegahan/Penyembuhan

Bila salah satu anggota keluarga mulai menggunakan komputer atau *game* berlebihan, segeralah atur keseimbangan penggunaan waktunya, isilah dengan berbagai kegiatan lain, utamakan yang bersifat interaksi sosial.

Bila prestasi belajar turun drastis, amati apakah ini ada kaitannya dengan penggunaan komputer/*game* secara berlebihan.

Bila tagihan telpon meningkat drastis, cari tahu apakah berkaitan dengan kegiatan *on-line* komputer.

Jangan lupa kegiatan orang tua yang berlebihan di depan komputer akan ditiru oleh anak.

Biasakan makan bersama sekeluarga di meja makan. Waspada bila salah satu anggota keluarga enggan keluar dari kamarnya untuk makan bersama atau nonton TV/mendengarkan musik bersama di ruang keluarga.

Jangan memutus langganan Internet Anda, karena itu merupakan sarana kerja, sumber informasi dan interaksi sosial juga, tetapi buatlah aturan penggunaannya berdasarkan kesepakatan bersama dengan seluruh anggota keluarga. Akan lebih sulit lagi mengontrolnya jika anak kemudian "lari" ke war-net.

Mengutip survei oleh *Media Awareness Network* di Amerika Serikat tahun 2005, murid kelas 4 sampai 11 yang di rumah tidak ada aturan penggunaan Internet melakukan kegiatan *on-line* 95% lebih banyak daripada yang mempunyai aturan di rumah.

Letakkan komputer di ruangan umum. Jangan beri komputer khusus di kamar anak.

Beri anak kegiatan lain yang bersifat interaksi sosial, atau kembangkan hobby tertentu yang dipu-nyainya.

Selalu periksa *software* yang ada. Targetnya bukan jadi "polisi" untuk anak, tetapi memberi kesadaran anak untuk bertanggung jawab memilih dan mengatur waktu penggunaan komputer atau *video-game*.

Ciptakan suasana kasih sayang dan kebersamaan antar-anggota keluarga, ini merupakan “perekat” agar anak tidak menyendiri dengan kegiatannya.

Selain kasih sayang, tegakkan kedisiplinan dalam keluarga. *The Internet Addiction Treatment Center* di Daxing County China, yang menggabungkan simpati dan disiplin ala militer, ternyata mempunyai keberhasilan tinggi dalam penyembuhan kasus ketergantungan *game on-line*, *Internet pornography*, *cybersex* dan *chatting*.

AMA dan APA, demikian juga *The American Academy of Pediatrics*, merekomendasikan agar membatasi paparan semua “screen” – TV, komputer, *video game* – total maksimum 2 jam tiap harinya pada anak-anak.

Penutup

Telah dipaparkan gejala-gejala ketergantungan komputer dan video-game serta saran untuk pencegahan dan penyembuhannya. Disebutkan pula dampak negatif yang telah ditulis dalam sumber referensi bisa berupa: perilaku agresif, dikeluarkan dari sekolah, kehilangan pekerjaan, perpecahan dalam rumah tangga, tindakan kriminal, gangguan jiwa, bahkan ada yang sampai bunuh diri.

Bibliografi

- Computer and video game addiction*. (2005). Retrieved July 4, 2007, from http://www.media-family.org/facts/facts_gameaddiction.shtml
- Fifield, A. (2006). *Fair game? The downside of role-playing games*. Retrieved June 3, 2007, from <http://www.youngmoney.com/entertainment/games/061126>
- Internet addiction*. (2007). Retrieved July 4, 2007, from <http://www.bewebaware.ca/englishInternet-addiction.aspx>
- Is game addiction a mental disorder?* (2007). Retrieved July 4, 2007 from <http://www.theage.com.au/articles/2007/06/22/1182019344317.html?page=fullpage>
- Ransom, I. (2007). *Chinese boot camps tackle Internet addiction*. Retrieved March 12, 2007, from <http://www.iht.com/bin/print.php?id=4880894>
- Video game overuse may be an addiction: Experts*. (2007) Retrieved July 11, 2007, from <http://www.forbes.com/forbeslife/health/feeds/hscout/2007/06/22/hscout605801.html>
- Video game addiction: A medical disorder?* (2007). Retrieved July 16, 2007, from <http://www.cbsnews.com/stories/2007/06/21/health/main2965003.shtml>