

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

Sasanti Yuniar

Dep./SMS Ilmu Kedokteran Jiwa - Seksi Psikiatri Anak RSUD 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 kewajibannya.

* 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.