



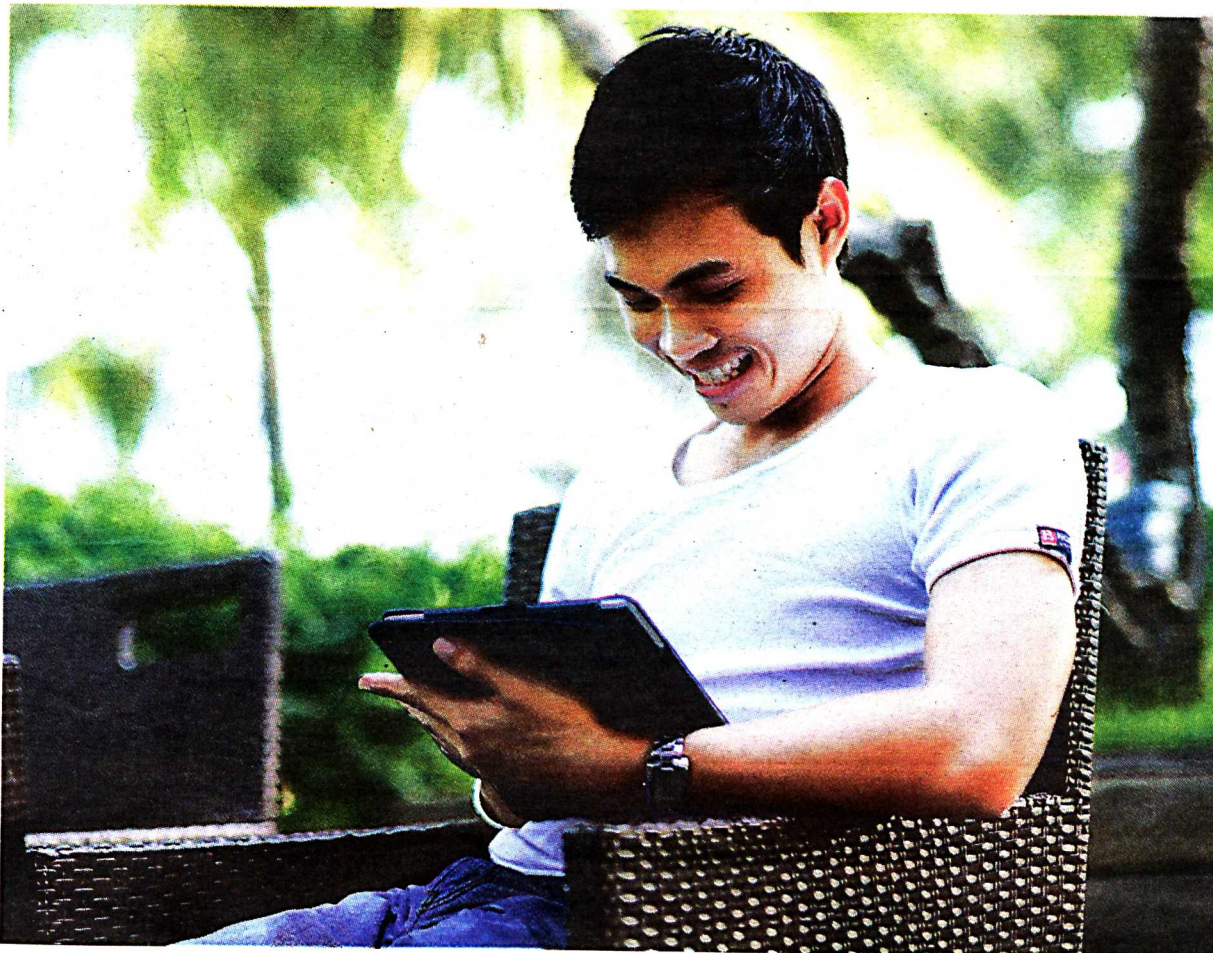
IT@ Metro

EDITOR : NORLAILA HAMIMA JAMALUDDIN

TEL : 1-300-22-6787 SAMB: 4414

FAKS : 03-20567083/7084

TANDA KETAGIH INTERNET



Afiq Hanif

afiq_hanif@hmetro.com.my

Internet. Itulah perkataan yang kita dengar dalam 20 tahun ini.

Melalui Internet, timbul pula media sosial yang bertambah dengan pelbagai kandungan seharusnya memberi manfaat kepada manusia.

Namun, buletin yang diterbitkan Forum Kandungan Komunikasi dan Multimedia Malaysia (CMCF) bertajuk 'Reaching Out' jilid tiga menggambarkan kekusaran mengenai pengambilan maklumat dalam Internet terutama dalam kalangan belia.

Isu globalisasi pada masa kini menitikbera-

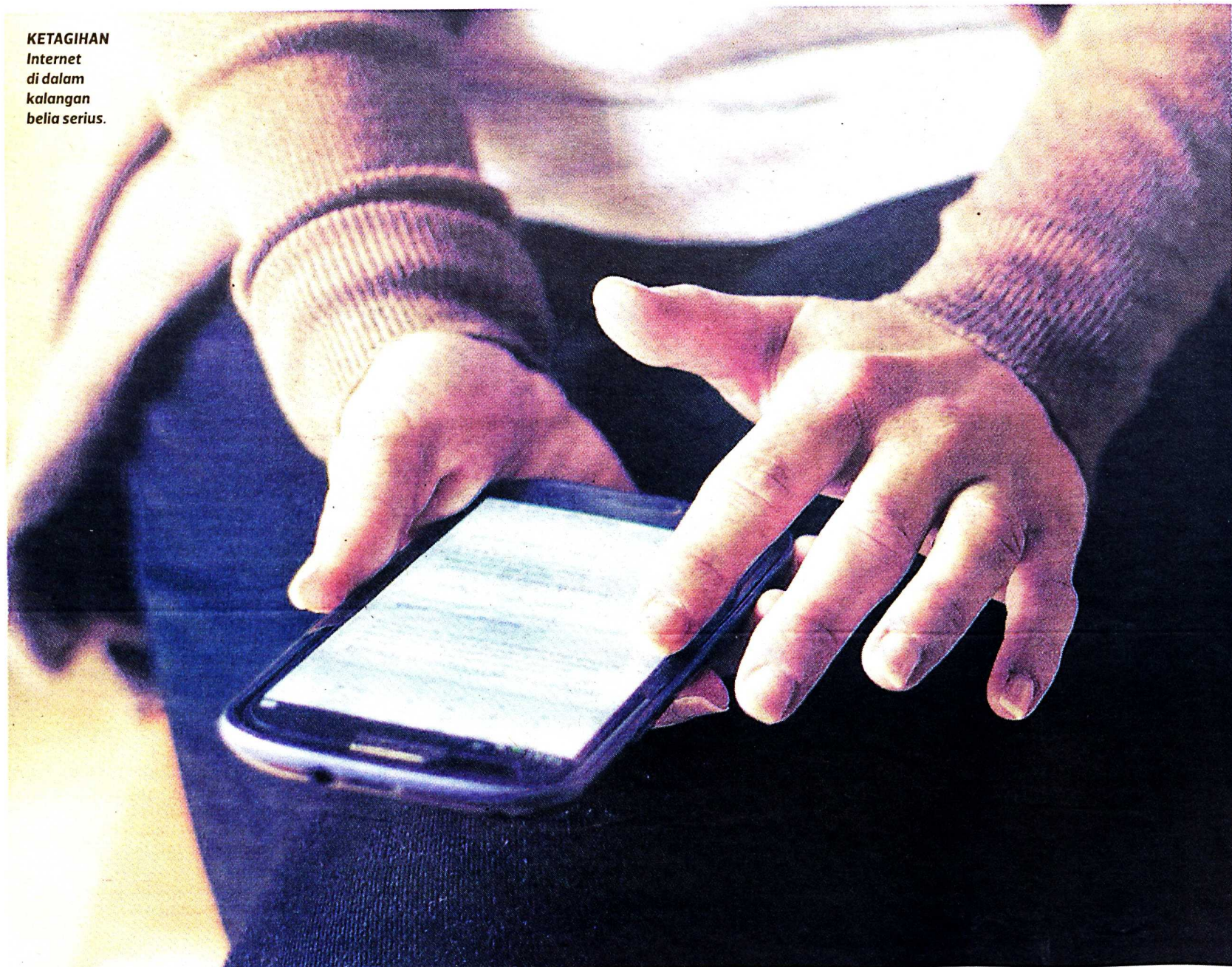
tkan ketagihan Internet dalam kalangan belia.

Ada antara mereka yang mengalami ke-murungan apabila tidak mempunyai peranti depan mata, ada juga yang terlalu tertekan dan tak boleh menjalani kehidupan sebagai seorang remaja biasa.

Ia jelas membuktikan Internet menjadi keperluan dalam kehidupan harian mereka.

Statistik Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (MCMC) pada 2014 juga menunjukkan terdapat 20.1 juta pengguna Internet di Malaysia yang 59 peratus daripadanya di bawah umur 30 tahun.

KETAGIHAN
Internet
di dalam
kalangan
belia serius.



TELEFON JADI PUNCA

Ketagihan
Internet
itu boleh
dikategorikan
sebagai
penyakit
mental

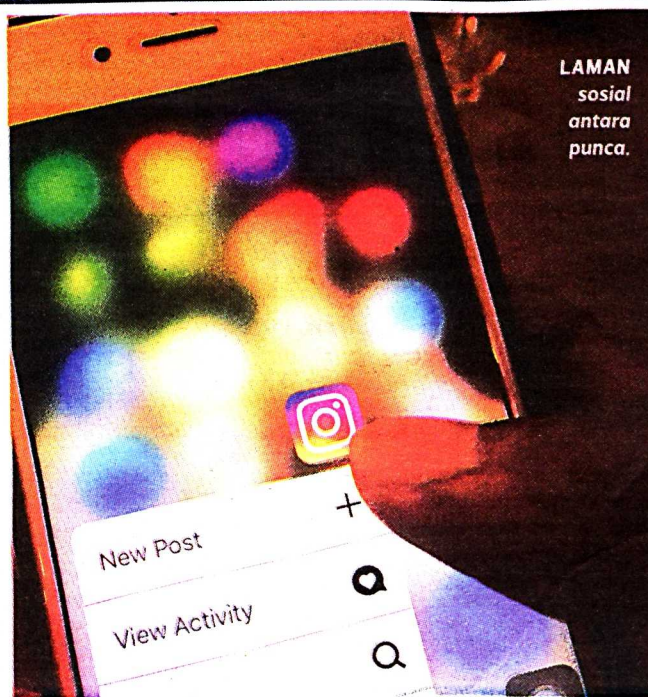
FOKUS DARI MUKA 1

Purata masa dihabiskan belia di alam siber antara tiga hingga lima jam sehari yang kebanyakannya melayari laman media sosial selain mendapatkan maklumat.

Menurut kajian yang dijalankan www.netaddiction.com iaitu laman web yang diasaskan oleh psikologi Universiti St Bonaventure, New York Dr Kimberly Young mengenai ketagihan Internet mendapati terdapat lima kategori bahan kandungan dunia siber yang berisiko tinggi hingga menyebabkan ketagihan.

Antaranya, ketagihan seks siber apabila pengguna cenderung melayari laman web lucah selain ketagihan hubungan siber iaitu keinginan yang kuat untuk berhubung melalui aplikasi percuma di peranti.

Selain itu, terdapat ketagihan maklumat yang mudah dipengaruhi oleh laman web yang berunsurkan hal ehwal semasa,



LAMAN
sosial
antara
punca.

pencarian maklumat dan pengkalan data,

Manakala ketagihan komputer pula terpengaruh dengan perkakasan teknologi perkomputeran, ciri cip komputer dan kad, sistem bunyi dan lain-lain.

Sementara yang terakhir pula ketagihan permainan komputer mengakibatkan mudah lalai selepas taasub bermain permainan

komputer sehingga sukar berhenti.

Menurut Pengerusi Persidangan Persatuan Ketagihan Internet Antarabangsa (Isia) 2016 yang juga pakar psikiatri lanak-kanak dan remaja Dr Norharlina Bahar, tanda ketagihan Internet disifatkan sebagai kegagalan menjalankan rutin harian akibat penggunaan Internet secara

berlebihan.

Lazimnya, beliau memaklumkan penggunaan Internet secara berlebihan dapat mengganggu emosi seseorang.

Antara lain, individu ketagihan Internet mengalami sindrom seperti mudah terpengaruh dengan capaian maklumat di Internet, meluangkan masa di Internet melebihi keperluan, tahap penggunaan Internet meningkat dari semasa ke semasa, mengutamakan keseronokan di alam maya berbanding bersosial di alam nyata dan sering menangguhkan urusan harian sama ada di tempat kerja mahupun di rumah.

Menyadari hakikat ini, CMCF sentiasa berusaha mendidik dan meningkatkan kesedaran pengguna terutama belia dalam mengakses penggunaan Internet dengan menekankan kawalan sendiri terhadap pengguna Internet.

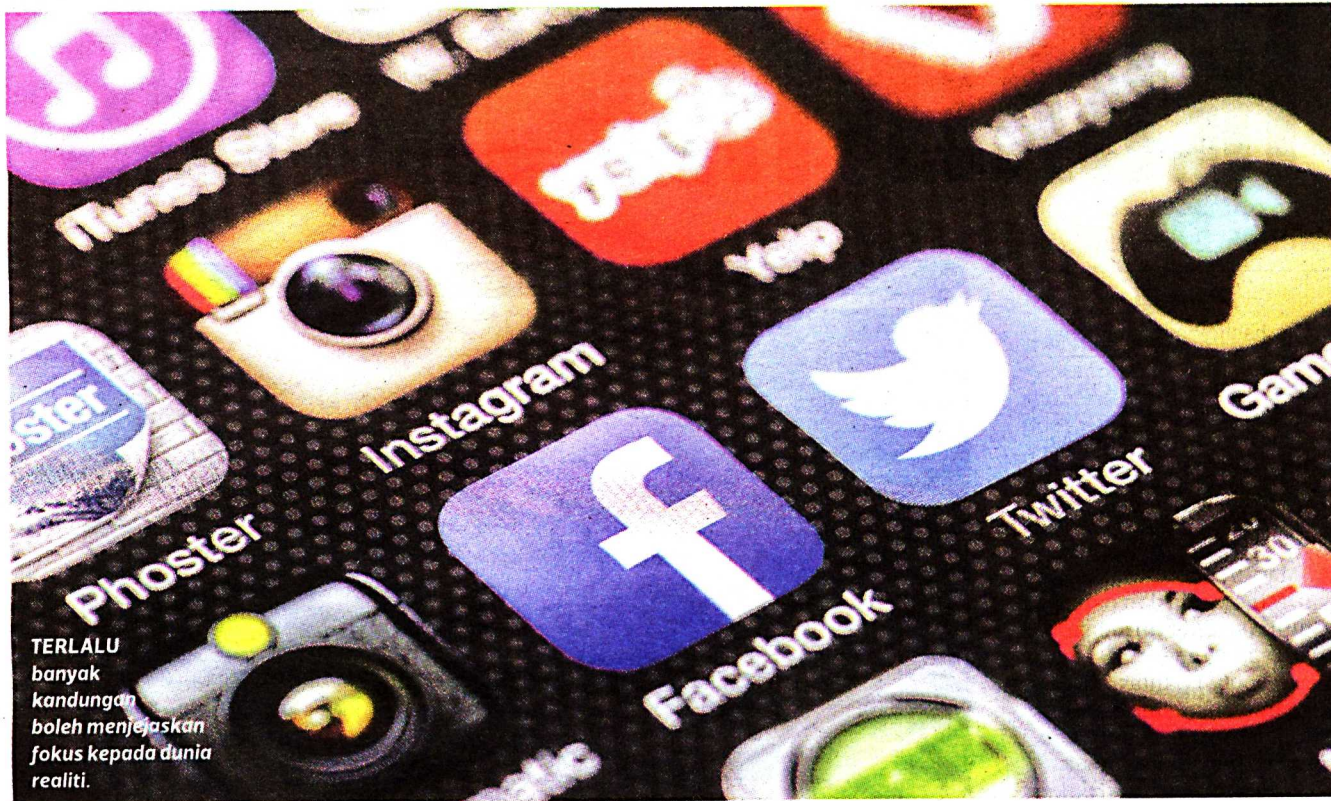
Seseorang yang mengalami ketagihan Internet didapati gagal memberi tumpuan yang baik terhadap kehidupannya seperti biasa.

Bagi mereka yang

mempunyai penyakit ini, peranan dan hubungannya dengan individu lain dalam lingkungan hidupnya turut terjejas.

Untuk mengelakkannya berlaku, strategi dan langkah kawalan sendiri berikut boleh diberi perhatian:

- Tetapkan objektif dan matlamat sebelum melayari laman web dengan mengenal pasti tujuan penggunaan.
- Tetapkan melayari laman web yang tertentu dan yang perlu saja atau sekadar memenuhi keperluan yang dikehendaki tidak melebihi had dan bagi mengelakkan melayari laman yang tidak perlu.
- Hadkan atau tetapkan jangka masa yang diperlukan ketika menggunakan komputer dan ketika melayari Internet bagi mengelakkan pembaziran masa.
- Bahagikan masa yang sewajarnya antara kehidupan di dunia siber dan kehidupan di alam nyata supaya wujud keseimbangan dalam kehidupan seharian.
- Jadikan Internet sebagai sumber pengetahuan untuk menambah kemahiran yang diperlukan dalam kehidupan.
- Sentiasa mengikuti perkembangan CMCF yang sentiasa berusaha untuk mempromosikan kawalan sendiri.



TERLALU banyak kandungan boleh menjejaskan fokus kepada dunia realiti.

Jika dahulu, penggunaan Internet terhadap golongan profesional tetapi kini akses Internet menerusi telefon pintar bukanlah sesuatu yang luar biasa.

Semakin ramai yang mampu memiliki telefon pintar kerana boleh didapati dengan lebih meluas dan berpatutan harganya.

Internet juga menjadi medium komunikasi yang penting terutama dengan kewujudan pelbagai media sosial dan aplikasi mesej

seperti WhatsApp, WeChat serta Telegram.

Hakikatnya, Internet tidak mendatangkan masalah jika digunakan dengan baik.

Ia mampu menyampaikan maklumat dengan pantas namun ledakan maklumat boleh menyebabkan seseorang menjadi leka dengan pelbagai laman yang diperolehi.

Berdasarkan kajian 'Norton Online Living Report (NOLR) Malaysia yang dikendalikan Saffron Hill bagi pihak

Symantec pada 2009 mengenai tabiat penggunaan Internet, remaja didapati menghabiskan 16 jam seminggu melayari Internet.

Jumlah itu sebenarnya enam jam lebih banyak daripada masa purata NOLR peringkat global berdasarkan kajian ke atas 12 negara utama dunia dan ia empat jam lebih banyak daripada ibu bapa mereka.

Pada Mac 2008, pakar psikiatri Universiti Sains dan Kesihatan Oregon

di Portland, Amerika Syarikat Dr Jerald Block pernah menyatakan dalam tulisan editorialnya untuk American Journal of Psychiatry menjelaskan masalah penggunaan Internet kini sudah menjadi serius di seluruh dunia.

Maka tidak mustahil suatu hari nanti ia akan dianggap sebagai antara penyakit mental.

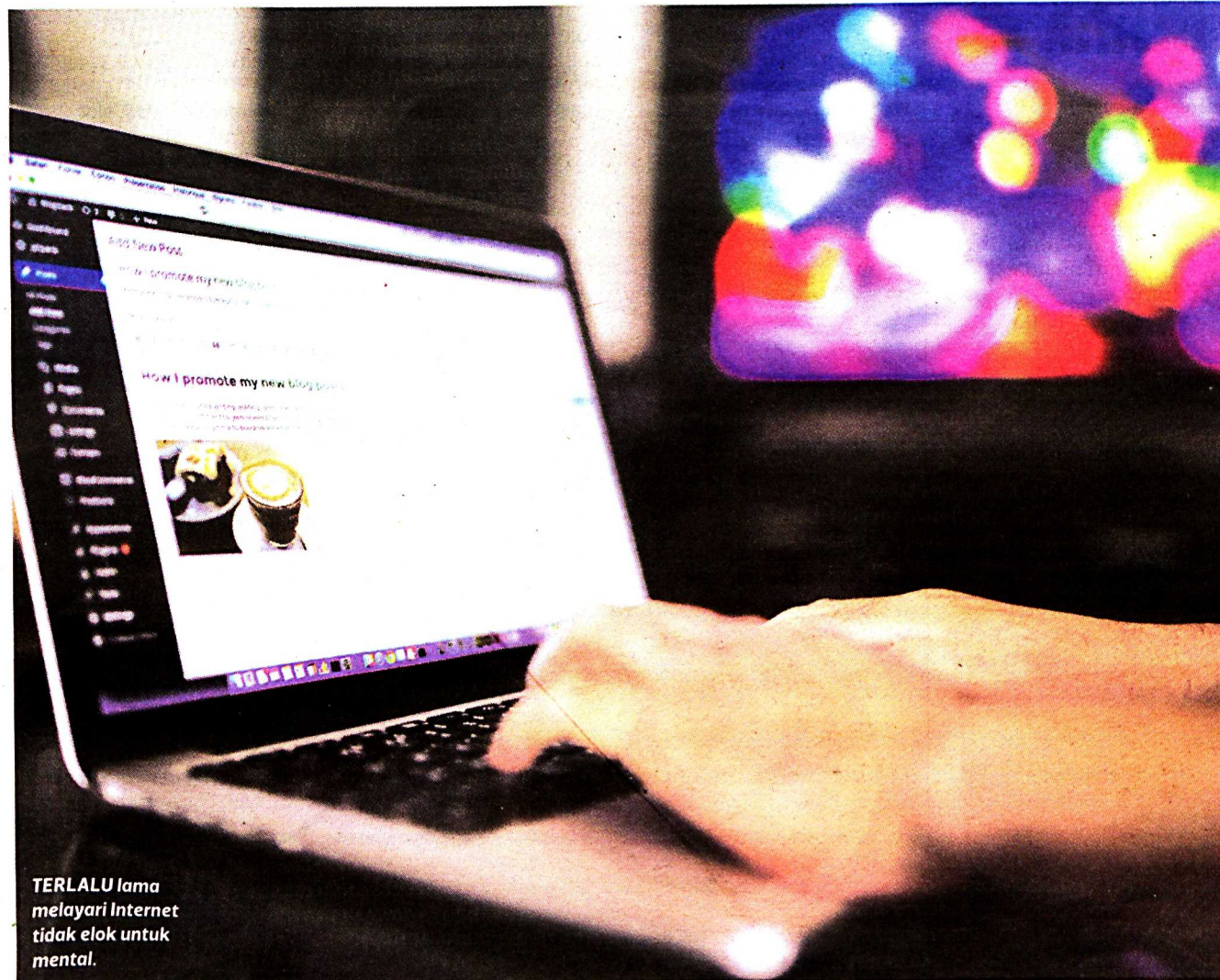
Menurut Dr Jerald, beberapa kajian yang dibuat di beberapa negara mendapati masalah ketagihan Internet di negara berkenaan sudah mencapai tahap yang serius sehingga kerajaan terpaksa mengambil langkah mengatasi dan membendung masalah terbabit.

Di Korea Selatan misalnya, dalam satu kajian mengenai ketagihan Internet, kerajaan negara terbabit menganggap masalah ketagihan Internet sebagai isu kesihatan awam yang paling serius selepas berlaku beberapa siri kematian membabitkan permainan komputer.

Di Malaysia, kajian yang dijalankan Pengarah Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS) Universiti Putra Malaysia Profesor Dr Md Salleh Hassan mendapati bahan pornografi yang terlalu mudah dibeli dan diakses menerusi Internet menjadi punca utama remaja Melayu terjebak dalam gejala ponteng sekolah.

Dalam pada itu, CMCF turut berkongsi beberapa tip bertujuan mencegah anak menghidap ketagihan Internet melalui langkah kawalan sendiri.

Anda boleh mendapatkan maklumat lanjut dengan melayari www.cmcf.my dan www.stickswithyou.com untuk mengetahuinya.



TERLALU lama melayari Internet tidak elok untuk mental.