

Sinar AHAD (01/08/2020)
MIS 16

Elak anak jadi 'penagih gajet'



Q Internet memberikan mereka ruang untuk melupakan sebarang perasaan sedih atau masalah yang mengganggu emosi mereka. Mereka ini tak kisah tidur dan lebih suka menyendiri dalam dunia

la bukan sahaja boleh menjejaskan perkembangan mental dan emosi, malah mungkin membuatkan anak-anak enggan kembali ke sekolah.



PERMAINAN dalam talian jika tidak diselia oleh ibu bapa dengan baik, boleh membuatkan anak-anak ketagihan sehingga memerlukan bantuan profesional untuk merawatnya.

SINDROM berkurang akibat pandemik Covid-19 bukan sahaja membuatkan orang dewasa melekat menghadap skrin pelbagai gajet, malahan kanak-kanak turut terkesan dengan fenomena itu. Penutupan sekolah akibat Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) menuntut murid dan pelajar mengikuti kelas Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah (PdPR).

Isunya bukan sahaja mereka menghadap skrin komputer untuk PdPR, tetapi sibuk dengan permainan di internet ketika waktu santai.

skrin dalam kalangan kanak-kanak adalah salah satu kesan buruk akibat berkurangnya di dalam rumah.

"Banyak yang kanak-kanak temui di internet, bukan sahaja laman pendidikan untuk PdPR, tetapi permainan dalam talian, di samping media sosial seperti Facebook, Tik Tok, YouTube dan sebagainya.

"Perkara paling lazim yang ibu bapa bangkitkan ketika konsultasi adalah anak-anak yang ketagihan gajet ketika pandemik ini. Malah ada yang sampai didiagnos dengan Ketagihan Permainan Internet (IGA) dan Gangguan

menyebabkan dalam dunia
dalam talian mereka.”

-Prof Madya Dr Nora Mat Zin



Apabila anak-anak kembali ke sekolah, mungkin menghadapi kesukaran untuk berkomunikasi atau berhadapan dengan kawan-kawan. Mungkin juga mereka berasa gelisah.”

-Dr Albert Lee Muh Haur



ketika waktu santai.

Berjam-jam di hadapan komputer, telefon bimbit atau gajet lain sudah tentu mencetuskan lagi satu kebimbangan dalam kalangan ibu bapa yang anak mereka berkemungkinan menjadi ‘penagih gajet’!

Itu bukan sahaja boleh menjejaskan perkembangan mental dan emosi, malah mungkin membuatkan mereka enggan ke sekolah kelak.

Perunding Psikiatrik Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (IIUM), Prof Madya Dr Nora Mat Zin berkata, peningkatan besar-besaran penggunaan gajet dan masa yang dihabiskan di depan

Internet (IGA) dan Gangguan Kebimbangan Komorbid Kemurungan Major (MDD),” katanya kepada *Bernama*.

Beliau berkata demikian pada program *The Internet Use and Mental Health of School Children* di Kongres Dunia Ketiga mengenai Integrasi dan Islamifikasi 2021 anjuran IIUM, 6 Jun lalu.

Apakah ketagihan internet itu benar? Dr Nora yang juga Ketua Jabatan, Kulliyah Perubatan Kampus IIUM Kuantan, Pahang berkata, ibu bapa dapat melihat tanda-tanda IGA pada diri anak mereka, baik dari segi fizikal atau emosi.

“Untuk IGA, tanda biasa perubahan tingkah laku lazimnya dengan telefon pintar, agresif, gelisah, gangguan tidur dan tidak mementingkan makan.

“Kanak-kanak ini juga lemah daya fokus untuk belajar, enggan bergaul dengan kawan-kawan, asyik dengan permainan internet, tidak lagi ikut rutin dan tidak ada perkembangan diri,” jelasnya.

Beliau menambah, kanak-kanak yang mengalami kemurungan dan kebimbangan sosial akan menghabiskan lebih banyak masa dengan gajet mereka dan permainan internet sewaktu PKP yang akhirnya menyebabkan *Anxiety Disorder Comorbid MDD with Internet Game Disorder*.

“Di samping gejala yang serupa dengan IGA, ada ketikanya mereka mungkin terdorong untuk mencederakan diri sendiri, meskipun tahu tindakan mereka tidak boleh diterima. Internet memberikan mereka ruang untuk melupakan sebarang

REDAKSI **sinarplus**

Sinar AHAD (01/08 (2021) M15-17

perasaan sedih atau masalah yang mengganggu emosi mereka. Mereka ini tak kisah tidur dan lebih suka menyendiri dalam dunia dalam talian mereka," katanya.

Berdasarkan laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia, kanak-kanak yang menghabiskan terlalu banyak masa dengan peranti digital boleh mendapat sakit kepala, sakit leher, jangkitan mata dan kekurangan zat makanan.

"Selain itu, mereka juga terdedah kepada pembuli siber, kandungan dalam internet yang tidak sesuai dan juga boleh memusnahkan institusi kekeluargaan," katanya.

Uruskan skrin secara berkesan

Mengulas lanjut, pakar itu berkata, ibu bapa perlu mengawal masa yang dihabiskan anak mereka menghadap komputer bagi mengurangkan ketagihan gajet. Beliau turut mengesyorkan konsep ANCHOR iaitu:

- i) *Acknowledge* (iktiraf).
- ii) *Notice* (ambil tahu).
- iii) *Committed* (komited).
- iv) *Hopeful* (berharap).
- v) *Organise* (mengatur).
- vi) *Reflect* (merenung kembali).

"Sebagai ibu bapa, mereka mesti melihat isu ini secara serius dan sekata dengan sasaran. Bincangkan isu dan apa yang ingin dicapai, supaya bila bercakap dengan anak, tidak ada pertelingkahan.

"Mulakan perbincangan dengan mengingatkan anak bahawa anda berdua



KANAK-KANAK yang cenderung dengan gajet mudah terdedah dengan beberapa penyakit seperti sakit kepala dan kekurangan zat makanan.

hari untuk melakukan 'detoks keluarga' daripada telefon bimbit dan gajet yang lain.

"Selepas berjam-jam menggunakan telefon pintar dan internet ketika berada di rumah sepanjang PKP, ketika berkumpul, cubalah berbual pula.

"Ini dapat mengukuhkan ikatan kekeluargaan," katanya yang turut menggalakkan ibu bapa belajar tentang perisian pemantauan dan memasang penapis dalam gajet untuk memantau apa yang anak mereka lakukan semasa dalam talian.

"Paling memeranjatkan, 42.6 peratus ibu bapa tidak mempunyai sebarang bentuk kawalan internet. Ini amat membimbangkan," katanya.

Sebagai pakar psikiatri, beliau sendiri menerima ramai pesakit terutamanya dalam lingkungan umur remaja yang ketagihan permainan internet, perjudian dan juga pornografi.

"Lagi banyak masa dihabiskan di internet atau gajet lain, lebih tinggi risiko untuk ketagihan termasuk sibusuk mengumpul pengikut dan jumlah *like* atau *views*. Mereka juga terdedah kepada

"Setengah permainan dalam talian seperti *Loot Boxes* (antara ciri biasa pemain yang menang, membeli atau diberi hadiah kotak maya atau bekas yang terdapat barangan maya bernilai seperti alat senjata, mata wang permainan atau kemampuan istimewa).

"Penyelidikan menunjukkan mereka yang membeli atau menjual *Loot Boxes* mempunyai kecenderungan tinggi untuk perjudian kerana kesamaan dari segi jalan gangaran.

"Jadi, mereka ini mungkin mempunyai tingkah laku seperti seseorang yang asyik dengan perjudian. Ini menunjukkan permainan menggunakan internet, jika tidak diselia, boleh menjurus kepada ketagihan dan memerlukan bantuan profesional untuk merawatnya," jelasnya.

Menyentuh tentang isu keengganan anak ke sekolah termasuk golongan remaja semasa pandemik dan PKP, Dr Albert berkata, ia berpunca daripada akibat terkurung di dalam rumah dan mereka secara terpaksa terdedah kepada gajet untuk PdPR dan kurang pergaulan di luar rumah.

"Dalam perkembangan kanak-kanak, mereka fokus untuk mempelajari perkara baharu, dapat berkawan dan mengembangkan keyakinan diri dan identiti.

Bila sekolah ditutup, mereka tak boleh buat semua itu dan hanya berhubung secara digital," tambahnya.

Justeru, pakar itu berkata, beliau tidak menolak kemungkinan anak-anak itu apabila kembali ke sekolah, mungkin

mengambil berat akan kebahagiaan mereka. "Beritahu apa yang anda nampak dengan perubahan tingkah laku, secara tepat seperti cepat letih, pencapaian akademik yang menurun dan suka menyendiri."

"Letakkan masa berapa lama mereka boleh melayari internet setiap hari dan pastikan anda bersama mereka apabila mereka berada di hadapan komputer," katanya.

Pada masa sama, Dr Nora turut mencadangkan agar ibu bapa memilih satu

Tanggungjawab

Sementara itu, **Perunding Pakar Psikiatri, Hospital Pakar Regency, Dr Albert Lee Muh Haur** memberitahu *Bernama*, hasil tinjauan internet Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia-pada tahun 2020 mendapati, sebanyak 88.7 peratus rakyat Malaysia ialah pengguna internet.

"Laporan itu juga menunjukkan sebanyak 47 peratus kanak-kanak berumur antara lima hingga 17 tahun menggunakan internet setiap hari.

judicial dalam talian, pembuli siber dan pornografi.

"Gajet untuk kanak-kanak, ada kesan positif dan negatif. Ini dipengaruhi oleh faktor seperti kekerapan, masa yang dihabiskan dengan gajet serta penyeliaan ibu bapa," katanya.

Beliau turut berkongsi hasil penyelidikan yang membuktikan mereka yang mempunyai ketagihan berkenaan, mempunyai fungsi dan perubahan otak serta cara berfikir seperti mereka yang ketagihan bahan terlarang.

menghadapi kesukaran untuk berkomunikasi atau berhadapan dengan kawan-kawan. Mungkin juga mereka berasa gelisah.

"Dalam soal ini, ibu bapa perlu menilai keadaan anak mereka. Luangkan masa untuk berbual dan galakkan anak-anak menyuatkan rasa isi hati mereka.

"Mungkin ada yang sukar untuk berbuat demikian. Bersabarlah. Jika anak anda ada hubungan baik dengan mana-mana guru atau kaunselor di sekolah, minta mereka bercakap dengan anak anda," katanya.

Tidur ketika kelas PdPR, tapi teruja main permainan online

SITI SUHANA Md Yunus, 44, menjangkakan, hadiah berupa tablet kepada anaknya, Mohd Nasran Nizam, 9, akan menyuntik semangat kanak-kanak itu mengikuti sesi Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah (PdPR), namun sebaliknya berlaku.

Bukan itu sahaja, ujar Siti Suhana, anak bongsunya juga agak keberatan menyiapkan tugas yang diberikan oleh para guru.

"Saya sedia maklum sesi PdPR akan diteruskan hingga 31 Ogos depan. Jadi, saya semakin bimbang melihat sikap anak lelaki tunggal saya ini. Beliau kerap beri alasan ketika diingatkan mengenai kelas online yang perlu diikutinya.

"Guru kelasnya turut memberitahu yang anak saya sudah berkali-kali tertidur semasa sesi pembelajaran berjalan," akui pekerja swasta di ibu kota itu.

Beritahu wanita berkenaan, beliau sedikit terkilan kerana Mohd Nasran yang beria-ia meminta membelikan tablet dengan skrin yang lebih besar untuk

memudahkan proses PdPR, tetapi lain pula rentaknya selepas memiliki gajet itu.

Pada hujung minggu atau cuti umum, ujar Siti Suhana, anak beliau tidak mahu melepaskan gajet berkenaan kerana 'khusyuk' bermain permainan online sehingga sanggup tidak makan!

Khuatir keadaan tersebut akan berterusan dan boleh membuatkan Mohd Nasran menjadi pasif, ibu kepada empat cahaya mata itu membuat keputusan lebih tegas dengan menetapkan masa tertentu untuk anaknya bermain tablet.

"Dalam sehari iaitu kira-kira dua hingga tiga jam, saya benarkan dia pegang tablet, tetapi dengan syarat beliau wajib melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru dalam tempoh yang diperuntukkan seperti menghafal sifir atau selepas membantu saya melakukan kerja-kerja ringan di rumah.

"Pada peringkat awal, beliau sangat sukar untuk dikawal dan sering beremosi. Kadang-kadang saya tak sampai hati, namun demi kebajikannya, saya perlu

berkeras," untkannya.

Selain itu, terdapat cara lain yang dipraktikkan oleh wanita itu bagi menjadikan tablet sebagai satu gajet yang lebih menyeronokkan.

"Saya kini kerap melibatkan Mohd Nasran dengan peraduan seperti pertandingan bercerita, menghasilkan video pendek di Tik Tok dan lain-lain yang bermanfaat dan menambah ilmu," tambah beliau.

Justeru, pesan Siti Suhana kepada ibu bapa di luar sana, janganlah terlalu ikut kehendak dan kemahuan anak.

"Gajet boleh menjadi instrumen yang menarik sekiranya kita pandai 'mencorakkannya'. Satu lagi pastikan anak-anak kita tak curi peluang main *game* ketika sesi PdPR berlangsung," pesannya. -**SITI FARAH ELIANI SOLLEH**

