

# INTERNET SEHAT PADA ANAK

Dr. Ade Saputra Mulyapranata, SpKJ

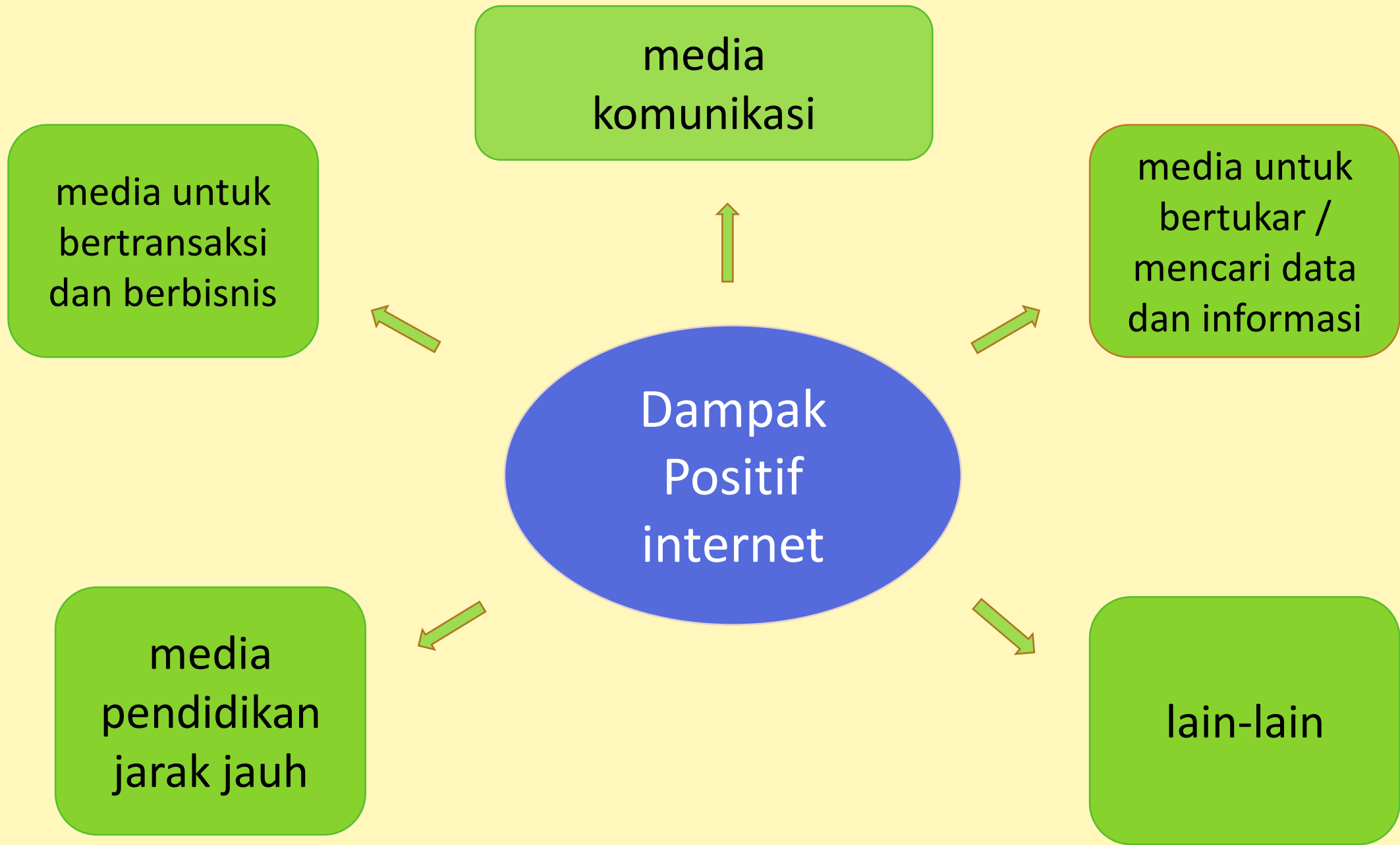
# Internet

```
graph LR; Internet[Internet] --> A(kebutuhan sebagian besar manusia); Internet --> B(menyambungkan orang lain tanpa menempuh jarak jauh, setiap saat); Internet --> C(banyak fitur menarik -> penggunaanya dapat bertahan berjam-jam -> adiksi / kecanduan);
```

**kebutuhan**  
sebagian besar  
manusia

menyambungkan  
orang lain tanpa  
menempuh jarak jauh,  
**setiap saat**

banyak **fitur menarik** →  
penggunaanya dapat  
bertahan berjam-jam →  
**adiksi / kecanduan**



## Dampak negatif internet

```
graph LR; A[Dampak negatif internet] --- B[media pornografi (khususnya untuk anak-anak)]; A --- C[banyak berisi konten-konten yang terkait kekerasan dan kesadisan]; A --- D[media penipuan]; A --- E[media pencurian]; A --- F[perjudian]; A --- G[lain-lain];
```

media pornografi (khususnya untuk anak-anak)

banyak berisi konten-konten yang terkait kekerasan dan kesadisan

media penipuan

media pencurian

perjudian

lain-lain

# DEFINISI ADIKSI

- Sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus menerus
- Menambah toleransi terhadap sesuatu yang mengakibatkan ketergantungan fisik & psikologis

**“Keadaan bergantung terhadap sesuatu yang dilakukan secara terus-menerus atau berulang-ulang, baik secara psikologis maupun fisik”**

# DEFINISI ADIKSI INTERNET



Sebuah sindrom/kumpulan gejala yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat *online*

# DAMPAK PSIKOLOGIS ADIKSI INTERNET

- **Kecanduan pada hal lain**
- **Masalah-masalah emosional**
- **Kurang semangat melakukan hal lain**
- **Interaksi sosial terganggu**



# **STRATEGI PENCEGAHAN ADIKSI INTERNET PADA ANAK**

- Peran orang tua lebih aktif dalam mengawasi penggunaan internet pada anak
- Batasi fasilitas dan akses ke internet pada anak
- Menambah waktu / aktivitas bersama yang berkualitas dalam keluarga
- Mengenal bakat dan minat anak
- Perbanyak kegiatan dengan ketrampilan motorik yang disukai anak
- Memaksimalkan kegunaan positif dari internet
- Melakukan pemeriksaan kesehatan mental pada anak