

KECANDUAN SMS DAN JEJARING SOSIAL

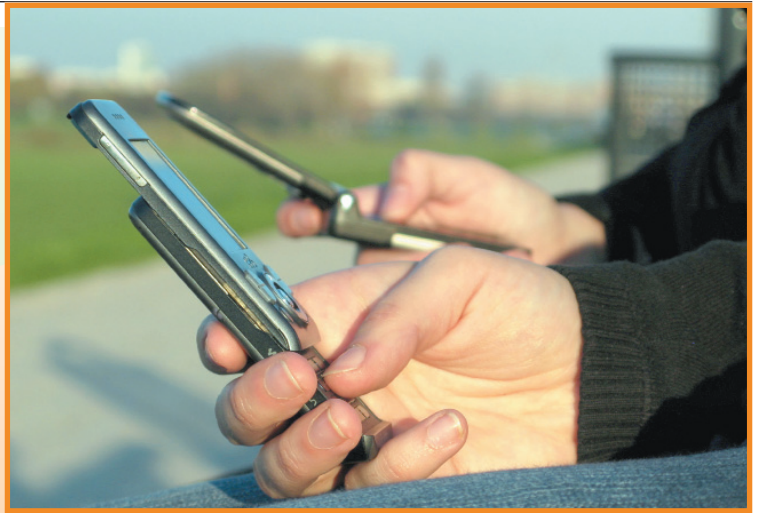


FOTO: WWW.SXC.HU

Tak hanya membuat sakit jempol hingga mata, tapi juga membahayakan kesehatan mental remaja.

Sarana telekomunikasi dan informasi terbukti banyak manfaatnya, tapi tak dimungkiri juga ada efek buruknya. Penggunaan sarana telekomunikasi, seperti telepon seluler dan Internet, yang tak sesuai dengan porsi dan tempatnya terbukti akan menimbulkan bahaya bagi fisik dan psikis. Penggunaan ponsel sambil menyetir diketahui membahayakan keselamatan jiwa. Menggunakan ponsel pintar bertombol QWERTY dengan berlebihan juga terbukti mengurangi kemampuan jempol tangan. Akibatnya, lengan hingga leher bisa nyeri.

Efek buruk yang baru kini ditemukan lagi. Survei yang dilakukan Case Western Reserve pada School of Medicine Master of Public Health Program, Ohio, mendapatkan efek buruk

ini pada anak remaja.

Survei yang dilakukan pada 4.257 siswa sekolah menengah atas di County Midwestern ini awalnya untuk menilai apakah penggunaan teknologi komunikasi berkaitan dengan perilaku yang buruk bagi kesehatan, termasuk merokok, minuman beralkohol dan aktivitas seksual.

Menurut Scott Frank, MD, MS, pemimpin penelitian dan Direktur Case Western Reserve pada School of Medicine Master of Public Health Program, mereka yang kecanduan pesan pendek atau jejaring sosial berkaitan dengan perilaku yang buruk bagi kesehatan.

Kecanduan pesan pendek atau disebut *hipertexting* didefinisikan mengetik pesan pendek lebih dari 120 pesan per hari. Sedangkan kecanduan jejaring sosial atau disebut *hiper-networking* didefinisikan mereka yang menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari untuk kegiatan jejaring sosial.

Hasilnya mengejutkan. Sebanyak 19,8 persen remaja itu kecanduan pesan pendek dan 11,5 persen kecanduan jejaring sosial.

Mereka yang *hipertexting*, 40 persen lebih mungkin mencoba rokok, dua kali lebih rentan minum minuman beralkohol, 41 persen lebih rentan menggunakan obat-obatan terlarang, 55 persen lebih rentan terlibat perkelahian fisik, dan 90 persen lebih dilaporkan memiliki empat atau lebih pasangan seksual.

"Ini mengejutkan. Peringatan bagi orang tua untuk mencegah penggunaan ponsel dengan berlebihan atau situs-situs sosial pada umumnya," kata Frank, seperti dikutip dari laman *Sciencedaily*.

Mereka yang kecanduan jejaring sosial cenderung mengalami stres, depresi, percobaan bunuh diri, penggunaan narkoba, berkelahi, kurang tidur, prestasi di sekolah buruk, dan hobi menonton televisi.

Perinciannya, 62 persen lebih remaja pecandu jejaring sosial rentan mencoba rokok, 79 persen lebih rentan mencoba minuman beralkohol, 84 persen lebih rentan menggunakan obat-obatan terlarang, 94 persen lebih mungkin terlibat per-

kelahian fisik, 69 persen lebih mungkin terlibat aktivitas seksual, dan 60 persen lebih mungkin memiliki empat atau lebih pasangan seksual.

Namun Frank tak menjelaskan bagaimana hubungan sebab-akibat itu berlangsung. Apakah kecanduan pesan pendek atau jejaring sosial itu yang menyebabkan remaja memiliki kebiasaan yang membahayakan kesehatan atau justru sebaliknya. ● NUR ROCHMI

Mengalihkan Mata Anak dari Layar Ponsel

Mengambil komputer atau telepon seluler anak tidak akan menyelesaikan masalah. Perlu keseimbangan yang sehat antara jejaring sosial dan kehidupan sehari-hari. Ada beberapa langkah yang dapat membantu anak menemukan keseimbangan itu.

● Habiskan lebih banyak waktu bersama keluarga.

Pecandu jejaring sosial biasa menghabiskan waktunya sendirian di depan komputer atau ponsel. Ajaklah anak menghabiskan waktu bersama keluarga atau mengundang teman-temannya untuk bertamu.

● Beri penghargaan

Buat kesepakatan dengan anak untuk menyelesaikan urusan sekolahnya dulu. Jika urusan sekolahnya kelar, beri dia sedikit waktu untuk mengecek jejaring sosialnya.

● Atur waktu

Biarkan anak Anda 20 menit atau lebih mengakses jejaring sosial. Lalu, matikan komputernya.

● Kesepakatan

Sepakatilah dengan anak Anda. Komputer taruh di ruang tengah yang bisa dipantau. Jika sedang ada acara bersama keluarga, tak ada yang boleh memakai ponsel.

● Jika anak Anda masih mencari cara untuk tetap *online*, ambil pendekatan yang lebih agresif. Misalkan meminta ponselnya atau mencabut jaringan Internet. ● NUR ROCHMI | BERBAGAI SUMBER

tip

Mengenali Stres Pascatrauma

FOTO: WWW.ELLE.COM



Setelah mengalami bencana alam seperti yang saat ini sering menimpa Indonesia, korban atau para pengungsi harus waspada terhadap munculnya kelainan psikologis stres pascatrauma atau *post-traumatic stress disorder* (PTSD). The American Counseling Association menyebutkan beberapa kriteria munculnya PTSD.

- Sering seolah merasa mengalami lagi kejadian mengerikan yang telah lewat.
- Kadang kala merasa mati rasa secara emosional.
- Merasa kewalahan dengan kejadian yang sebenarnya biasa terjadi sehari-hari.
- Kehilangan minat untuk melakukan kegiatan yang biasa dilakukan sehari-hari.
- Tiba-tiba menangis tak terkendali.
- Mengisolasi diri dari keluarga, teman, dan menghindari situasi sosial.
- Muncul keinginan minum minuman beralkohol atau mengonsumsi narkoba untuk melarikan diri dari kenyataan sehari-hari.
- Suasana hatinya merasa sangat terganggu, tak nyaman, mudah marah, mudah curiga, dan ketakutan.
- Susah tidur atau malah terlalu banyak tidur dan mengalami mimpi buruk.
- Merasa bersalah karena menjadi orang yang bertahan hidup dari bencana tersebut, merasa tak bisa menyelesaikan masalah, atau bahkan merasa bersalah karena tak bisa mencegah terjadinya bencana.
- Sering ketakutan dan merasa masa depan sudah hancur lebur seperti kiamat. ● ABOUT.COM | UTAMI

FOTO: WWW.SXC.HU

