

KECANDUAN BERINTERNET DAN PRINSIP-PRINSIP UNTUK MENOLONG PECANDU INTERNET

HEMAN ELIA

Jumlah pengguna internet di berbagai belahan dunia terus berlipat ganda dengan angka yang menakjubkan. Di Indonesia, perkiraan jumlah pengguna internet oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada 1998 adalah 512.000 orang, dan terus bertambah hingga kira-kira 25.000.000 orang pada tahun 2007. Dengan jumlah sebanyak ini, Indonesia sudah termasuk ke dalam 20 negara pengguna internet terbanyak di dunia.¹ Dapat dipastikan bahwa jumlah pengguna internet ini akan terus bertambah seiring dengan semakin murah dan mudahnya koneksi internet, tersebarnya jaringan, serta juga semakin tersedianya peralatan komputer, *handphone*, hingga *iPhone*, dan *BlackBerry*.

Internet yang semula dirancang untuk menjadi sistem komunikasi militer telah berkembang menjadi penghubung banyak komputer sekaligus ke dalam sebuah jaringan.² Namun perkembangan internet saat ini bukan hanya sebagai alat pengiriman, pertukaran, dan pengambilan data. Internet memenuhi banyak fungsi lain, meliputi kemudahan berbisnis, berkariyer, berkomunikasi, menjalankan proses belajar-mengajar, menjalin relasi, menyiarkan berita, berkampanye, melakukan propaganda, hinggaewartakan injil. Semakin tidak terhindarkannya internet sebagai perlengkapan studi dan alat bantu pekerjaan membuat internet turut berperan dalam cara kita berpikir, berkomunikasi, berelasi, berekreasi, bertingkah laku, dan mengambil keputusan. Ironisnya, alat yang begitu berguna ini juga menimbulkan cukup banyak persoalan pada penggunaannya. Sebagai contoh, hasil sebuah survei³ memperlihatkan bahwa penggunaan

¹T.n., "Statistik APJII Updated December 2007," <http://www/apjii.or.id/dokumentasi/statistik.php>.

²Douglas Groothuis, *The Soul in Cyberspace* (Grand Rapids, Baker, 1997) 12.

³Michael G. Conner, "Internet Addiction & Cyber Sex," <http://www.Crisiscounseling.com/Addiction/InternetAddiction.htm>; diakses 6 Mei 2007.

internet memberi sumbangsih pada hampir 50% persoalan keluarga dan relasi.

Ada banyak segi dari internet yang menarik untuk diamati. Banyak literatur Kristen yang menyarankan dan mengajarkan pemanfaatan internet untuk mengembangkan gereja, pelayanan, dan literatur Kristen. Namun sisi negatif internet, terutama terhadap perilaku individu, belum tuntas dibahas. Padahal internet memiliki potensi untuk membelenggu dan melumpuhkan individu dalam bentuk perilaku mencandu. Artikel ini secara khusus hendak menyoroti materi internet yang memicu perilaku mencandu, khususnya masalah pornografi, *online game*, dan jejaring sosial, gejala kecanduan internet dan proses mencandu, serta sumbang saran mengenai cara menyikapi dan mengatasi persoalan kecanduan internet.

JARING PERANGKAP INTERNET

Jejaring internet tidak hanya bersifat menghubungkan, melainkan juga dapat menjadi perangkap bagi penggunanya. Hampir 20% pengguna internet terlibat dengan satu atau lebih masalah pengabaian diri, perilaku mengecek dan mengklik terus-menerus, terisolasi secara sosial dan menghindari orang lain, hilangnya produktivitas, depresi, problem pernikahan, kecanduan seks, judi, penyalahgunaan internet di tempat kerja, dan kegagalan studi.⁴ Internet telah menjadi persoalan yang serius bagi banyak orang.

David Greenfield menjelaskan mengapa internet memiliki daya menghipnotis. Internet sangatlah menarik karena memuat warna, gerakan, suara, ketidakterbatasan informasi, dan kesegaraan respons. Godaan daya tarik internet bahkan juga masih terus berlangsung saat seseorang tidak sedang terhubung dengan internet. Orang yang memenuhi kriteria sebagai pecandu internet dalam survei ini memiliki kemungkinan yang sangat besar untuk menemui orang yang dikenalnya pertama kali di internet.⁵

Sifat interaktif internet juga menambah daya tarik internet. Greenfield juga menemukan bahwa rasa intim yang berlebih membuat orang sulit melepaskan diri dari internet.⁶ Penemuan ini sekaligus memperlihatkan bahwa hubungan yang terjalin melalui internet

⁴Ibid.

⁵Rose Pike, "Log On, Tune In, Drop Out," <http://www.abcNews.com>

⁶Ibid.

merupakan relasi yang tidak nyata dan menipu, namun cenderung dianggap sebagai kenyataan buat mereka yang terlibat dalam relasi tersebut.

Dibanding televisi yang juga memiliki efek mencandu, internet memiliki kelebihan karena sifat yang tidak terbatasnya waktu akses, interaktif, menantang, dan sangat variatif. Lebih jauh, Michael G. Conner juga menyebutkan dua hal yang membuat internet menarik dan sekaligus bermasalah, yakni membuat orang merasa nyaman dan tidak menyadari adanya masalah. Orang dapat bepergian ke mana saja, melihat apa saja, menemukan apa saja, berbuat apa saja, dan menjadi siapa pun yang ia kehendaki. Dalam masyarakat virtual, orang kehilangan akuntabilitas, pengawasan, dan konsekuensi sosial.⁷

Ketertarikan seseorang terhadap internet banyak bergantung kepada kepentingan, minat, dan kepribadian setiap individu. Orang dapat memperoleh informasi mengenai apa saja sesuai dengan bidang minat dan perhatiannya. Meskipun demikian, ada tiga hal utama yang menjadi pintu masuk keterlibatan seseorang dalam kecanduan internet, yakni pornografi, *online game*, dan jejaring sosial.

Daya Tarik yang Menjerat dari Pornografi di Internet

Masalah pornografi sudah ada sejak lama, namun semakin marak pada era internet. Data memperlihatkan bahwa lebih dari 60% penderita yang mencari terapi untuk masalah kecanduan internet menyatakan dirinya terlibat pada pornografi atau pembicaraan seksual *online* yang eksplisit.⁸ Ini terjadi karena internet memberi banyak kemudahan. Materi pornografis banyak yang tersedia secara cuma-cuma. Kita pun dapat mengaksesnya secara anonim, meskipun sebetulnya tidak sepenuhnya anonim karena akses ke internet dapat dilacak dengan cukup mudah. Kemudahan akses dan rasa aman yang palsu membuat orang mudah terjebak masuk ke dalam keterlibatan yang semakin intens yang semakin tidak peduli dengan rasa bersalah dan malu.

⁷“Internet Addiction & Cyber Sex.”

⁸T.n. “Internet Addiction Disorder,” http://en.wikipedia.org/wiki/Internet_addiction_disorder; diakses 21 Oktober 2009.

Selain itu, sebagaimana dikemukakan oleh Laurie Hall,⁹ dalam pandangan pecandu, pornografi tidak berdampak pada tubuh, kepribadian, maupun hidup pernikahan seseorang. Dengan kata lain, pecandu pornografi internet yakin bahwa pornografi tidak merugikan diri maupun orang lain. Bahkan, sebagian pecandu pornografi menganggap pornografi menolong mereka terhindar dari perzinahan dalam arti yang sesungguhnya. Keyakinan yang salah ini membuat pecandu tidak rela melepaskan diri dari objek kesenangan mereka.

Online Game yang Tampak Menyenangkan

Online game telah menjerat banyak orang, khususnya kaum muda, dalam kecanduan yang sulit dilepaskan. Internet merupakan permainan yang menyenangkan bagi banyak orang, apalagi bila digabungkan dengan *online game*.

Salah satu daya tarik *online game* adalah bahwa ada *game* jenis tertentu yang bila dimainkan, masih akan terus berlangsung, bahkan ketika seorang pemain sedang *offline*. Sebab pemain tidak hanya berusaha untuk naik ke jenjang permainan yang lebih tinggi, ia pun harus mengatasi lawan yang bisa berasal dari berbagai belahan dunia. Itu sebabnya, pemain umumnya sulit meninggalkan komputer karena harus selalu bertahan dan menang. Jenis *game* semacam ini misalnya *Mafia Wars*, *Vampire Wars*, *Dragon Wars* yang terdapat di *Facebook*.

Daya ikat *online game* juga adalah sifatnya yang memungkinkan pemain menjadi pribadi yang berbeda di dunia nyata. Pemain tidak harus mengikuti aturan-aturan di dunia nyata dan dapat menjadi sosok yang kuat dan yang selalu memenangkan pertarungan. Beberapa *online game* yang populer di Indonesia antara lain *Ragnarok*, *GetampedR*, *Seal Online*, *RF Online*, dan *DotA* yang bertambah populer dengan adanya perlombaan-perlombaan¹⁰. Berbagai *game* juga ditawarkan melalui situs-situs populer, seperti misalnya *Facebook*, beberapa di antaranya bahkan tidak perlu di-*install* ke komputer kita.

Daya tarik lain *online game* yang berpotensi menjerat pemain menjadi pecandu adalah bahwa pemain dapat mengubah dirinya dan memilih karakter tertentu yang berbeda dengan karakter aslinya dalam *game*

⁹*Perselingkuhan Pikiran* (trans. Lily Christianto; Bandung: Cipta Olah Pustaka, 2001) 142-143.

¹⁰T.n., "Dunia yang Sempurna," *Suara Pembaruan* (9 November 2007).

tertentu, seperti dalam *Perfect World*.¹¹ Bahkan ada *online game* yang dapat mempertemukan orang yang berbeda yang melakukan petualangan bersama, berperang bersama, dan melakukan hubungan seks dalam dunia maya, sebagaimana yang terjadi dalam *Second Life*. Selain itu, *online game* yang terkait dengan kuasa gelap juga ada, seperti misalnya *EverQuest*. Tokohnya bisa berupa manusia, peri, dan tokoh khayalan lain yang berpetualang mencari harta karun sembari meningkatkan kemampuan *avatar* mereka.

Online game cukup sering bukan lagi sekadar permainan yang biasa-biasa, melainkan dapat menjadi alat berdosa yang mengikat serta merusak tubuh dan jiwa. Rasa senang yang diperoleh lewat permainan ini diperoleh dengan cara yang tidak wajar, yaitu dengan membohongi diri dengan identitas yang palsu dan melarutkan diri dalam dunia yang tidak nyata. *Online game* memberikan pemainnya semacam iming-iming yang ditawarkan Iblis kepada Hawa, “Tetapi Allah mengetahui, bahwa pada waktu kamu memakannya matamu akan terbuka, dan kamu akan menjadi seperti Allah . . .”¹² *Online game* memberi kemampuan luar biasa yang semu, seolah pemain menjadi manusia yang digdaya, yang memiliki kekuatan supranatural yang hebat, atau menjadi pribadi lain yang terpisah dari pribadi asli yang tidak perlu takut melakukan dosa. Batasan antara benar dan salah, juga antara baik dan jahat menjadi kabur dalam berbagai bentuk permainan di internet.

Jejaring Sosial Internet

Yang sebetulnya bersifat netral namun sering menjerat adalah jejaring sosial di internet. Sebagai gambaran, sekitar 62,5 % pengguna aktif internet di seluruh dunia yang berusia 16 hingga 54 tahun memiliki profil diri mereka di jejaring sosial internet. Sebagai tambahan, sekitar 71,1 % pernah mengunjungi halaman profil teman mereka di jejaring sosial.¹³

MySpace, *Friendster*, *Tribe*, *Geek*, *Twitter*, *Bebo*, dan juga *mailing list* merupakan jejaring sosial. Namun saat ini *Facebook*-lah yang paling populer dengan lebih dari 300 juta penghuni.¹⁴ Dari daftar situs yang

¹¹Ibid.

¹²Kejadian 3:5a.

¹³T.n., “Focusing on Social Networks,” <http://www.emarketer.com/Article>.

¹⁴T.n., “300 Juta Penghuni, Facebook Kian Tak Tertandingi,” <http://www.detikinet.com/read/2009/09/16/111143/1204643/398/300-juta-penghuni-facebook-kian-tak->

paling banyak diakses di seluruh dunia, *Facebook* menduduki peringkat kedua setelah Google, namun di Indonesia, *Facebook* di peringkat pertama mengalahkan *Google.co.id*.¹⁵ *Facebook* yang diperkenalkan oleh si jenius Mark Zuckerberg pada tahun 2004 terus bertambah penggunaannya hingga sekitar 5 juta orang per minggu.¹⁶

Facebook (FB) merupakan situs yang sederhana dan mudah digunakan, dan yang paling penting adalah mempunyai efek mencandu.¹⁷ Efek mencandu itu bisa disebabkan oleh dua hal utama. *Pertama*, karena kita senang memperoleh teman dan mendapat perhatian dari orang lain. *Kedua*, kita senang menjadi orang yang dikenal dan diakui keberadaannya. Karena itu, akan semakin mudah menjadi pecandu jejaring sosial di internet bila seseorang memiliki kebutuhan besar akan perhatian, penghargaan diri, dan pengakuan akan eksistensi dirinya.

Bila diamati lebih lanjut, ada hal-hal yang ironis mengenai FB. Zuckerberg, orang yang membidani lahirnya FB, justru adalah orang yang suka duduk melamun sendirian di ruang asrama.¹⁸ Lagi pula ia tidak segan untuk mengkhianati teman-teman yang pernah membantunya mengembangkan FB ini. Makin banyak uang yang diperoleh, makin banyak pula teman-teman yang ditendangnya.¹⁹

Hal ini sama dengan banyak pecandu FB yang mengalami kesulitan bergaul dalam dunia nyata, namun memiliki banyak teman di FB. Sebab menolong kita untuk tidak harus bekerja keras mempertahankan relasi dan mengalami rasa sakit untuk saling asah dan bertumbuh dalam kepribadian kita. Bila dahulu kita harus relatif bekerja keras untuk mengetahui keadaan seseorang karena harus mencari waktu yang tepat dan menggunakan kata-kata yang baik untuk menelpon atau menghubungi seseorang, dengan FB, orang justru dengan sukarela menyiarkan apa saja mengenai dirinya.

Jejaring sosial juga sering menjadi media yang mendorong perselingkuhan. Oleh fantasi yang salah dan tak terbendung, hubungan romantis yang menyimpang membuat dua orang yang tidak saling mengenal secara baik terlibat dalam penyelewengan yang merusak

tertandingi

¹⁵T.n., "The Top Sites in Indonesia," <http://www.alexa.com/topsites/countries/ID>.

¹⁶*Kompas* (15 Maret 2009).

¹⁷Tony Hendroyono, *Facebook: Situs Social Networking Bernilai 15 Miliar Dolar* (Bandung: B First, 2009) 2.

¹⁸Ibid. 4.

¹⁹Ibid. 43.

pernikahan dan keluarga.²⁰ Berbagai ironi ini menandakan bahwa jejaring sosial internet bukanlah alat ideal untuk menjalin persahabatan sekaligus memantapkan diri. Tidak heran jika Greenfield menyebut internet sebagai alat penghubung sosial yang juga mengisolasi individu secara sosial pada saat yang sama.²¹ Jejaring sosial dapat berfungsi sebagai alat kontak untuk banyak orang sekaligus. Namun untuk relasi yang lebih sehat, mendalam, dan bermakna, pertemuan dan kehadiran dalam ruang dan waktu yang sama di dunia nyata tetaplah yang terbaik.

KARAKTERISTIK KECANDUAN INTERNET

Sekitar 11% orang yang terhubung internet menjadi kompulsif atau kecanduan.²² Tidak mengherankan jika kecanduan internet telah menjadi masalah tingkah laku yang serius dan dianggap sebagai salah satu masalah kejiwaan. Di Amerika Serikat, bahkan ada lembaga bernama ReSTART yang berlokasi di dekat markas besar Microsoft di Redmond yang dijadikan pusat pemulihan kecanduan internet dengan biaya \$ 14.000 atau setara dengan 135 juta rupiah per orang. Biaya itu adalah untuk 45 hari menginap dan mengikuti keseluruhan program.²³

Oleh Cornelius Plantinga, Jr., kecanduan didefinisikan sebagai kelekatan yang kompleks, progresif, berbahaya, dan sering juga melumpuhkan terhadap zat psikoaktif (alkohol, heroin, zat adiktif lainnya) atau perilaku (seks, kerja, judi) yang dengannya individu secara kompulsif mencari perubahan perasaan. Akhir-akhir ini daftar mengenai kecanduan juga semakin bertambah panjang, mencakup kecanduan cinta dan roman, belanja, agama, olah raga, *video games*, uang, dan pergi ke bioskop.²⁴ Definisi ini memberi indikasi bahwa kecanduan terhadap berbagai hal

²⁰Kimberly S. Young, Alvin Cooper, Eric Griffiths-Shelley, James O'Mara, and Jennifer Buchanan, "Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment," makalah yang dipublikasikan dalam *Sexual Addiction and Compulsivity* 7, <http://www.netaddiction.com/articles/cyberaffairs.pdf>.

²¹Tori DeAngelis, "Is Internet Addiction Real?" *Journal Monitor on Psychology* 31/4 (April 2000), <http://www.apa.org/monitor/apr00/addiction.html>.

²²Conner, "Internet Addiction."

²³T.n., "Pusat Kecanduan Internet AS Bertarif Rp 140 Juta," <http://detiklagi.com/show/internet/2009/09/07/pusat-kecanduan-internet-as-bertarif-rp-140-juta>.

²⁴"Sin and Addiction" dalam *Limning the Psyche: Explorations in Christian Psychology* (eds. Robert C. Roberts dan Mark R. Talbot; Grand Rapids: Eerdmans, 1997) 249.

memiliki kemiripan gejala, hanya berbeda dalam hal objek kecanduan. Karena itu, pola kecanduan internet nampak mirip dengan gejala kecanduan pada zat psikoaktif, misalnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecanduan internet merupakan pola kecanduan yang sudah dikenal sejak lama dengan objek yang lebih modern.

Gambaran untuk gejala kecanduan juga dapat dikenal sejak zaman Alkitab melalui gambaran mengenai kemabukan. Amsal 23:29-35 melukiskan perilaku pemabuk berat sebagai berikut:

Siapa mengaduh? Siapa mengeluh? Siapa bertengkar? Siapa berkeluh kesah? Siapa mendapat cedera tanpa sebab? Siapa merah matanya? Yakni mereka yang duduk dengan anggur sampai jauh malam, mereka yang datang mengecap anggur campuran. Jangan melihat kepada anggur, kalau merah menarik warnanya, dan mengilau dalam cawan, yang mengalir masuk dengan nikmat, tetapi kemudian memagut seperti ular, dan menyemburkan bisa seperti beludak. Lalu matamu akan melihat hal-hal yang aneh, dan hatimu mengucapkan kata-kata yang kacau. Engkau seperti orang di tengah ombak laut, seperti orang di atas tiang kapal. Engkau akan berkata: "Orang memukul aku, tetapi aku tidak merasa sakit. Orang memalu aku, tetapi tidak kurasa. Bilakah aku siuman? Aku akan mencari anggur lagi.

Secara khusus, sejumlah gejala pola perilaku telah dicantumkan oleh Kimberley Young, seorang peneliti tentang kecanduan internet, untuk menentukan apakah seseorang sudah digolongkan sebagai pecandu. Simtom itu adalah sebagai berikut:²⁵

1. Pikiran pecandu internet terus-menerus tertuju pada aktivitas berinternet dan sulit untuk dibelokkan ke arah lain
2. Adanya kecenderungan penggunaan waktu berinternet yang terus bertambah demi meraih tingkat kepuasan yang sama dengan yang pernah dirasakan sebelumnya
3. yang bersangkutan secara berulang gagal untuk mengontrol atau menghentikan penggunaan internet

²⁵Kimberly S. Young dan Robert C. Rodgers, dalam makalah yang disampaikan di pertemuan tahunan ke 69 Asosiasi Psikologi Timur (*Eastern Psychological Association*) pada April 1998.

4. Adanya perasaan tidak nyaman, murung, atau cepat tersinggung ketika yang bersangkutan berusaha menghentikan penggunaan internet
5. Adanya kecenderungan untuk tetap on-line melebihi dari waktu yang ditargetkan
6. Penggunaan internet itu telah membawa risiko hilangnya relasi yang berarti, pekerjaan, kesempatan studi, dan karier
7. Penggunaan internet menyebabkan pengguna membohongi keluarga, terapis, dan orang lain untuk menyembunyikan keterlibatannya yang berlebihan dengan internet
8. Internet digunakan untuk melarikan diri dari masalah atau untuk meredakan perasaan-perasaan negatif seperti rasa bersalah, kecemasan, depresi, dan sebagainya

Seorang pengguna sudah dapat digolongkan sebagai pecandu internet bila ia memenuhi sedikitnya lima dari delapan kriteria yang disebutkan Young ini.

Dari gambaran yang diajukan oleh Young ini, nampak bahwa kecanduan pada internet memberi dampak kerusakan pada tiga fungsi utama kepribadian, yakni fungsi pengendalian perasaan, fungsi akademis dan pekerjaan, dan fungsi relasi. Dengan kata lain, kecanduan internet berpotensi melumpuhkan kepribadian individu. Bila perkiraan 11% pengguna adalah pecandu internet merupakan perkiraan yang cukup akurat, dapat dibayangkan bagaimana hebatnya dampak kerusakan yang terjadi pada lingkup nasional bila pengguna internet di Indonesia telah melebihi 25 juta orang.

Kecanduan pada internet juga memberi dampak negatif yang besar pada sisi spiritual. *Pertama*, menjadi pecandu internet berarti menyerahkan hidup kepada internet untuk mengontrol diri kita. Ini berarti bahwa kita telah menjadi hamba dari internet. Padahal kita diminta untuk mempersembahkan tubuh sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah.²⁶ Dengan kata lain, mempersembahkan tubuh kepada sesuatu di luar Allah berarti menyerahkan diri dengan sukarela kepada dosa dan hawa nafsu.²⁷

Kedua, pecandu internet sering mengawali proses kecanduan dan menggulirkan kecanduannya itu dengan kebohongan. Dari data yang bisa diperoleh, terlihat bahwa kira-kira 50% orang berbohong mengenai

²⁶Roma 12:1.

²⁷Roma 6:6.

usianya, bobot tubuhnya, pekerjaannya, status pernikahannya, dan juga jenis kelaminnya.²⁸ Ketika menjadi pecandu, kemungkinan berbohong semakin meluas karena mereka harus menyembunyikan kegagalan menyelesaikan tugas dan kewajibannya akibat berinternet. Selain membohongi orang lain, pecandu juga kerap mendustai diri dengan mengatakan bahwa internet tidak berbahaya, dan apa yang dilakukannya tidak mencederai siapa pun.

Ketiga, akibat kecanduan internet adalah kerusakan pada diri dan hubungan dengan Tuhan. Keinginan untuk berinternet menyebabkan orang mengesampingkan perhatian kepada diri secara sehat dan mengalihkan perhatian sehingga menjauh dari hal-hal rohani. Kecanduan dapat membuat seseorang mengembangkan sifat buruk, misalnya kemalasan, kebiasaan menghindari dari masalah, berfantasi, tidak peduli dan kurang bertanggung jawab. Kepribadian bisa bertambah buruk karena kecanduan internet. Relasi dengan Tuhan pun semakin terhambat.

Keempat, meskipun internet belum tersedia di zaman Alkitab, gejala kecanduan internet sangatlah mirip dengan gambaran mengenai kecanduan alkohol sebagaimana kutipan dari kitab Amsal 23:29-35. Dalam Perjanjian Baru misalnya, kemabukan disejajarkan dengan imoralitas seksual, pencurian, ketamakan, dan ambisi demi kepentingan diri.²⁹ Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan internet merupakan hal yang dibenci Tuhan, apalagi bila hal itu melibatkan pornografi, judi *online*, pemuasan nafsu amarah dan kebencian, serta pengejaran popularitas dan kepentingan diri semata.

Kelima, internet merupakan media buat pecandu untuk mengobarkan fantasi yang tunduk kepada hawa nafsu kedagingan dan pemujaan diri sendiri. Beberapa orang sulit menahan diri dari keterlibatan berdosa dengan permainan di internet atau perselingkuhan. Beberapa lainnya terobsesi terhadap dirinya sendiri sehingga menjadikan internet sebagai menara Babel bagi dirinya. Popularitas di *Facebook* dan komentar teman seolah memompa penghargaan diri seseorang melampaui realitas diri yang sebenarnya. *Online game* membantu pecandu membentuk identitas diri sebagaimana yang diinginkannya dan yang kemudian juga dipujanya sendiri.

²⁸Conner, "Internet Addiction & Cyber Sex."

²⁹1 Korintus 5:11, 6:9-10, Galatia 5:19-21. Lihat Edward T. Welch, *Kecanduan: Sebuah Pesta dalam Kubur* (Penerj. Fenny Veronica. Surabaya: Momentum. 2007) 26-27.

Keenam, kecanduan pada internet bertentangan dengan aspek buah Roh, yakni pengendalian diri. Pada pecandu, kendali diri seolah tidak lagi berada di tangannya sendiri. Betapapun kuatnya ia berusaha, siklus kegagalan dan keberhasilan mengontrol diri menjadi rutin dengan tingkat kekambuhan yang tinggi.

Ketujuh, kecanduan membuat relasi pecandu dengan orang lain menjadi buruk. Perhatian pecandu yang semata-mata tertuju pada kesenangan diri dan internet membuatnya kurang peduli dengan kebutuhan orang lain. Ia cenderung asyik dengan dunianya sendiri. Selain itu menurut Edward T. Welch³⁰, salah satu ciri utama pecandu adalah menyalahkan orang lain. Sudah pasti pecandu tidak dapat memenuhi perintah untuk mengasihi karena kecanduannya.

Proses Menyandu

Ada pola pikir yang terjadi dalam proses menyandu. Patrick Carnes yang dikutip oleh Plantinga, menyebutkan pecandu terlibat dalam lingkaran delusi,³¹ misalnya berpikir bahwa internet adalah kebutuhan utama dirinya, juga obsesi,³² misalnya terus-menerus berpikir soal internet meskipun tidak sedang dekat dengan komputer, serta memperlihatkan perilaku ritual, seperti misalnya membuka komputer dan mengklik *mouse* untuk masuk ke situs internet. Perilaku untuk mencari kenikmatan ini justru berakhir dalam keputusan. Siklus ini berlanjut hingga pecandu berusaha melepaskan diri dari keputusasaannya dengan memenuhi obsesinya sekali lagi, sehingga menjadi awal dari suatu lingkaran kecanduan yang baru.³³

Edward T. Welch menjelaskan tentang proses menjadi pecandu. Kecanduan sesungguhnya tidak ditandai oleh lompatan pemberontakan besar yang terlihat kasat mata, melainkan dari langkah-langkah kecil ketidakpedulian dan kurangnya kepekaan terhadap kebenaran.³⁴ Dalam kaitannya dengan kecanduan internet, mula-mula kita merasa ingin tahu lebih banyak, misalnya soal seks. Kita menyukai dan merasa senang serta

³⁰*Kecanduan: Sebuah Pesta* 100-101.

³¹Delusi adalah keyakinan yang salah yang sulit dikoreksi dengan cara apa pun.

³²Pikiran berulang yang tertuju terus pada satu hal, dan yang sulit diurai atau diarahkan.

³³“Sin and Addiction” 245-263.

³⁴*Kecanduan: Sebuah Pesta* 77-99.

menikmatinya. Mulai kesenangan itu menuntut pengorbanan, baik pekerjaan, keuangan, dan pernikahan. Kita lalu berupaya memaklumi dosa dengan mengatakan kepada diri kita bahwa pornografi, *online game*, dan *Facebook* bukanlah dosa, misalnya. Padahal yang menjadikan berdosa terutama adalah kecanduan itu sendiri.

Langkah selanjutnya adalah bereksperimen dan mencoba melemahkan akibat yang mungkin terjadi oleh kecanduan itu, misalnya bahwa kecanduan menyebabkan merosotnya nilai studi dan rusaknya relasi dengan keluarga atau teman dekat. Pada tahapan ini, semuanya dianggap masih berada dalam kendali, perasaan bahwa saya bisa mengatasinya. Pada tahap ini ada upaya yang kuat untuk menyembunyikan aktivitas yang mulai menjadi kebiasaan ini dengan berbohong kepada orang-orang dekat.

Ketika akhirnya sang pecandu tidak lagi mampu mengendalikan kebiasaannya, ia menjadi marah terhadap keadaan, kepada Tuhan, dan menyalahkan semua orang yang dekat dengan dirinya. Ia pun terlibat terus dengan pikiran dan fantasi yang terus berulang. Kadang-kadang muncul komitmen, seolah ini kali terakhir baginya untuk bermain internet atau membuka situs pornografi. Padahal ini merupakan kejatuhan yang justru semakin dalam, karena tidak lama kemudian komitmen itu dilanggar dan pecandu internet semakin tidak dapat mengendalikan penggunaan internetnya.

Ada dua gejala yang senantiasa muncul dalam diri pecandu, yakni *tolerance effect* dan *withdrawal syndrome*. Yang dimaksud dengan *tolerance effect* adalah kecenderungan semakin bertambahnya waktu akses internet maupun semakin meningkatnya derajat konten porno, misalnya, agar pecandu memperoleh efek kenikmatan dan keterangsangan yang sama dengan sebelumnya. Sedangkan *withdrawal syndrome* adalah perasaan ketidaknyamanan dan kegelisahan yang sangat ketika pecandu tidak bisa atau mengalami hambatan berinternet. Kedua gejala ini menjelaskan mengapa pecandu sering tidak menjadi lebih baik, malah semakin terbelenggu oleh kecanduan yang semakin dalam dari waktu ke waktu.

PENGATASAN KECANDUAN INTERNET

Sebagian pecandu internet mulai dapat menguasai dirinya setelah suatu masa lepas kendali. Di antara pecandu, ada yang dapat melepaskan dirinya setelah yang bersangkutan dihadapkan pada pilihan yang sulit, antara memilih internet atau memilih pasangan dan keluarganya. Namun kebanyakan pecandu tetap tidak bisa melepaskan diri dari kecanduannya dalam kurun waktu yang panjang. Pada umumnya pecandu internet

justru memilih berinternet dan mengorbankan hal lainnya, termasuk karier, keluarga, atau studinya.

Karena kompleksnya permasalahan kecanduan internet, pemutusan siklus kecanduan perlu pendekatan yang bersifat multidimensional dan penanganan secara terpadu. Ada lima area pecandu yang perlu digarap, yakni aspek spiritual, pola pikir, perasaan, perilaku atau kebiasaan, dan relasi. Berikut adalah prinsip pelayanan bagi pecandu internet:

Pertama, langkah awal penanganan kasus kecanduan internet harus dimulai dari pengakuan dan kerelaan pecandu untuk melepaskan kebiasaannya tersebut. Usaha apa pun yang kita lakukan niscaya akan menemui kegagalan bila pecandu internet tidak mengakui persoalannya yang berat. Untuk itu, rohaniwan atau konselor perlu melakukan pendekatan empatik dan penuh penerimaan terhadap kesulitan dan persoalan yang membelit pecandu tanpa bersikap menyalahkan.

Kedua, harus ada semacam ikatan kontrak dengan pecandu agar dalam suatu jangka waktu, misalnya selama empat puluh hari, untuk tidak bersentuhan dengan internet sama sekali. Sebagai gantinya, kita melatih mereka untuk memperoleh hobi dan kebiasaan baru. Pecandu tidak boleh dibiarkan menganggur selama mereka tidak beraktivitas dengan internet agar mereka belajar mengisi waktu luang dengan cara yang baik.

Kegagalan dan pelanggaran terhadap komitmen diberi ganjaran sanksi yang telah disepakati bersama, misalnya dengan memperpanjang masa puasa berinternet. Sebaliknya, keberhasilan diberi hadiah berupa aktivitas yang mereka sukai, namun yang tidak terkait dengan dunia internet.

Langkah drastis dengan mencegah pecandu mengakses internet adalah untuk menghilangkan *tolerance effect* dan *withdrawal syndrome*. Dalam hal ini, harus ada ketegasan agar efek kecanduan ini bisa lenyap setelah mereka tidak menggunakan internet dalam jangka waktu tertentu. Yang perlu dirancang juga adalah sisi pengawasan terhadap pelanggaran atau ketaatan terhadap komitmen, karena menghentikan kebohongan karena penggunaan internet juga merupakan bagian dari penanganan terhadap pecandu internet.

Alasan lain dari pemutusan total yang bersifat sementara dengan internet adalah agar pecandu ditolong untuk menyerahkan kontrol sementara kepada kita untuk kemudian kita alihkan kontrol diri mereka kepada kuasa Tuhan. Di sini sekali lagi penolong harus membantu pecandu untuk berdoa dan berelasi dengan Tuhan secara pribadi.

Ketiga, konseling pribadi dan konseling kelompok harus diberikan secara rutin sampai pecandu benar-benar terlepas dari kecanduannya. Konseling pribadi bermanfaat untuk menolong pecandu mengenali

kecenderungan dan asal mula perasaan dan pikiran yang menjerumuskan mereka ke dalam siklus kecanduan, mengatasi pikiran dan perasaan itu, serta memperoleh pola pikir dan pengendalian perasaan yang lebih baik. Konseling kelompok diperlukan agar mereka mempelajari kembali cara berelasi yang sehat, untuk menghadapi rasa sakit akibat gesekan dalam relasi, serta untuk memberi dukungan dan saling menguatkan antar pecandu di bawah bimbingan dari seorang konselor atau terapis.

Juga diperlukan layanan konseling keluarga, karena perilaku pecandu memberi dampak kepada seluruh keluarga. Kemungkinan juga ada sumbangsih dari keluarga dalam persoalan pecandu internet. Dengan demikian, pengakuan akan kesalahan serta perbaikan dapat dilakukan antar anggota keluarga.

Keempat, pecandu yang telah terbebas harus menyadari bahwa mereka tetap memiliki area sensitif terkait dengan penggunaan internet. Dengan demikian, mantan pecandu perlu dibekali dengan teknik penolakan dan penghindaran terhadap keterlibatan terhadap dosa dan kebiasaan buruk mereka yang dahulu. Mereka juga perlu terus belajar untuk hidup dalam kontrol kuasa Roh Kudus sehingga tidak tersandung lagi. Untuk itu, penolong perlu mendorong dan membimbing mantan pecandu untuk mengembangkan iman, kebajikan, pengetahuan akan firman Tuhan, penguasaan diri, ketekunan, kesalehan, dan kasih.³⁵ Mantan pecandu perlu pula ditolong untuk mengembangkan talenta dan karunia yang mereka miliki sehingga tidak lagi terhisap ke dalam pola pikir dan kebiasaan lama mereka.

KESIMPULAN

Kebutuhan akan koneksi internet seolah tidak lagi dihindarkan saat ini. Dunia kerja dan pendidikan memanfaatkan internet untuk mengoptimalkan kinerja mereka. Namun, dunia internet memiliki daya tarik sekaligus godaan yang besar sehingga sebagian pengguna internet menjadi pecandu internet.

Berhadapan dengan pecandu, penolong dituntut untuk memperlihatkan sikap penerimaan terhadap pribadi mereka, namun sekaligus juga sikap tegas terhadap pergumulan yang sedang mereka hadapi. Selain itu, penanganan terhadap pecandu harus diupayakan secara multidimensional dan terpadu.

³⁵2 Petrus 1:3-10.

Bila pecandu telah dapat melepaskan diri dari kecanduannya, mereka tetap perlu waspada agar tidak terlibat kembali dalam kebiasaan lamanya. Persoalan mantan pecandu internet akan semakin kompleks bila ia harus menggunakan internet untuk pekerjaan atau studinya. Karena itu, penanganan mantan pecandu internet pun perlu terus dilakukan dengan tekun dan berkesinambungan.