

Game ONLINE Menurunkan Konsentrasi Anak

Penulis : Elvayandri Muchtar

PENDAHULUAN

Pengertian *game online* menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) dipisahkan menjadi dua kata yakni *game* dan *online*. Dalam bahasa Indonesia *game* berarti permainan, sedangkan *online* berarti daring. Dalam KBBI, arti permainan adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain. Sedangkan arti kata daring adalah sesuatu yang terhubung dengan jaringan internet.

Maka dapat disimpulkan jika pengertian *game online* atau permainan daring menurut KBBI adalah sesuatu (dalam hal ini *game online*) yang digunakan untuk bermain yang harus menggunakan jaringan internet.

Indonesia adalah salah satu pasar industri *game online* terbesar di dunia. Terutama *game mobile* yang dimainkan melalui *Handphone* atau *gadget* atau komputer PC.

Berdasarkan laporan *We Are Social*, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain *game online* terbanyak ketiga di dunia. Laporan tersebut mencatat ada 94,5% pengguna internet berusia 16-64 tahun di Indonesia yang memainkan *game online* per Januari 2022. Angka yang sangat fantastis.

Bahaya Game Online

Terlalu banyak bermain *game online* menyebabkan mata akan mudah letih dan semakin lama akan berakibat pada cacat mata yakni rabun dekat yang disertai sakit kepala. Disisi lain kegiatan *game online* yang disertai volume suara yang keras atau penggunaan headset yang melebihi batas suara akan menyebabkan gangguan pendengaran.

Salah satu efek dari terlalu sering bermain *game online* adalah “kecanduan”, kondisi ini dikenal sebagai *gaming disorder*. Saat seseorang mengalami *gaming disorder*, maka ada perubahan fungsional dan struktural dalam sistem saraf, terutama pada sistem yang mengatur perasaan senang, belajar, dan motivasi. Ternyata, perubahan otak yang dialami oleh pecandu *game online* sama dengan perubahan yang terlihat pada kelainan kecanduan lainnya.

Dilansir dari *Psychology Today*, penelitian menunjukkan bahwa jalur yang ada di otak depan, tepatnya *neurotransmitter* yang menghasilkan *dopamin*, menjadi aktif ketika seseorang bermain *game online*. Reaksi ini sama seperti orang yang menggunakan obat-obatan seperti heroin. Pada pecandu *game online*, mereka mengalami peningkatan *dopamin* dua kali lipat. Sedangkan pada pengguna heroin, kokain, atau amfetamin, peningkatan *dopamin* terjadi sekitar 10 kali lipat. Kecanduan *game online* ternyata mempengaruhi otak, bahkan menyebabkan perubahan di berbagai bagian otak. Melansir dari *Medical News Today*, baru-baru ini para ilmuwan mengumpulkan dan merangkum hasil dari 116 studi ilmiah tentang bagaimana *game online* mempengaruhi otak dan perilaku seseorang. Temuan ini dipublikasikan dalam *Frontiers in Human Neuroscience*, yang mengungkapkan bermain *game online* tidak hanya mengubah kinerja otak, tetapi juga struktur otak.

Cara meningkatkan Konsentrasi anak

Konsentrasi yang tinggi merupakan modal membangun kecerdasan pada anak. Jika terjadi gangguan konsentrasi maka akan menimbulkan penurunan tingkat kecerdasan.

Penelitian dilakukan di IBS Mutiara Quran terhadap anak yang pernah main *game online*. Untuk mengembalikan konsentrasi anak dapat menggunakan cara menghafal Al Quran, diawali dengan:

1. Mendengarkan secara berulang-ulang bacaan murottal Al Quran dengan bacaan yang jelas dengan kecepatan baca yang perlahan. Waktu untuk mendengarkan minimal 1 jam per-hari.
2. Waktu untuk mendengarkan lebih lama dari pada membaca Al Quran.
3. Menghentikan atau mengurangi aktivitas mata yang dominan.
4. Menghentikan penggunaan Handphone selama masa waktu 6 bulan.

Dalam masa 6 bulan, hasil yang diperoleh adalah tingkat konsentrasi dapat ditumbuhkan kembali rata-rata mampu fokus 40 – 60 menit, yaitu diukur dari setoran hafalan 1 juz (20 Halaman) satu kali setoran.

REFERENSI

1. <https://www.artikelbaca.com/pengertian-game-online-menurut-para-ahli/>
2. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/16/jumlah-gamers-indonesia-terbanyak-ketiga-di-dunia>

3. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-efek-kecanduan-bermain-game-online-bagi-otak>