

# Fakta Menarik di Balik Game Online: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Kognisi Anak?

Category: LifeStyle

13 Oktober 2024



**Prolite** – Di era digital seperti sekarang, anak-anak sudah tak asing lagi dengan berbagai jenis game online yang bisa diakses hanya dengan ponsel atau tablet.

Bagi sebagian orang tua, game online kerap dianggap sebagai musuh perkembangan anak. Namun, apakah benar demikian?

Faktanya, tak semua pengaruh game online buruk. Ternyata, game online juga bisa berperan dalam perkembangan kognitif anak, asal dengan durasi yang tepat.

Dalam artikel ini, kita akan mengulas lebih dalam tentang bagaimana game online bisa memengaruhi kemampuan kognitif

anak, dampak negatif dari durasi bermain yang terlalu lama, serta memberikan tips untuk orang tua dalam memantau aktivitas game anak mereka. Yuk, simak selengkapnya!

# Pengaruh Game Online terhadap Perkembangan Kognitif Anak



Tahukah kamu? Ternyata, bermain game online tidak hanya soal hiburan belaka. Banyak studi menunjukkan bahwa game online juga dapat merangsang perkembangan kognitif anak dalam beberapa aspek berikut:

## 1. Pemecahan Masalah (*Problem Solving*):

Game yang berbasis strategi dan teka-teki memerlukan kemampuan anak untuk berpikir logis dan strategis. Misalnya, dalam game yang melibatkan misi atau tantangan, anak harus memikirkan langkah-langkah yang tepat untuk menyelesaikan masalah yang diberikan. Hal ini mengasah kemampuan mereka dalam menyusun rencana dan memecahkan masalah dengan cara yang lebih kreatif.

## 2. Memori dan Konsentrasi:

Beberapa game menuntut pemain untuk mengingat pola, petunjuk, atau lokasi tertentu. Aktivitas ini ternyata dapat meningkatkan daya ingat anak dan melatih mereka untuk lebih fokus pada suatu tugas. Kemampuan mengingat detail kecil dalam game juga bisa berdampak pada memori jangka pendek dan panjang mereka.

## 3. Kemampuan Berpikir Kritis:

Dalam game online, anak sering kali dihadapkan pada situasi yang memerlukan keputusan cepat dan akurat. Mereka harus mempertimbangkan risiko dan peluang sebelum mengambil keputusan. Ini membantu melatih kemampuan berpikir kritis mereka, yang nantinya bisa berguna di kehidupan nyata.

# Dampak Negatif Durasi Bermain Game yang Berlebihan



Meskipun ada manfaat positifnya, bermain game online terlalu lama juga bisa membawa dampak negatif, terutama jika durasinya tidak terkontrol. Apa saja dampaknya?

## 1. Kesehatan Mental dan Fisik:

Bermain game berjam-jam tanpa jeda bisa memengaruhi kesehatan fisik anak. Mereka mungkin mengalami kelelahan mata, postur tubuh yang buruk, dan dalam jangka panjang, dapat meningkatkan risiko obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, game online juga dapat membuat anak cenderung menarik diri dari interaksi sosial di dunia nyata, yang dapat memengaruhi perkembangan emosional mereka.

## 2. Gangguan Tidur:

Anak-anak yang bermain game hingga larut malam cenderung memiliki masalah tidur, seperti insomnia. Kurang tidur bisa berdampak pada suasana hati dan kemampuan anak untuk berkonsentrasi di sekolah.

## 3. Kecanduan:

Durasi bermain yang tidak terkontrol dapat menyebabkan anak kecanduan game online. Ini bisa mengganggu rutinitas harian mereka, seperti belajar, bersosialisasi, atau bahkan waktu makan. Kecanduan game juga bisa menyebabkan anak merasa lebih mudah stres dan frustrasi ketika tidak berhasil mencapai target dalam permainan.

# Panduan untuk Orang Tua: Berapa

# Lama Anak Boleh Bermain Game?



Sebagai orang tua, penting untuk memahami bahwa game bisa memberikan manfaat kognitif, tetapi durasinya tetap harus dikontrol. Berikut beberapa tips untuk memantau aktivitas bermain game anak:

## 1. Durasi Ideal:

Menurut American Academy of Pediatrics, anak-anak usia 6 tahun ke atas sebaiknya menghabiskan waktu maksimal 1 hingga 2 jam per hari di depan layar, termasuk waktu bermain game online. Lebih dari itu, dapat berdampak pada kesehatan mereka secara keseluruhan.

## 2. Tetapkan Batas Waktu:

Orang tua bisa membuat kesepakatan dengan anak mengenai durasi bermain game. Misalnya, mereka hanya boleh bermain setelah menyelesaikan pekerjaan rumah atau pada jam tertentu di akhir pekan.

## 3. Aktivitas Alternatif:

Ajak anak untuk melakukan aktivitas fisik atau sosial lainnya agar mereka tidak hanya terpaku pada layar. Bermain di luar rumah, berolahraga, atau melakukan hobi lain bisa menjadi alternatif yang baik untuk mengimbangi waktu bermain game.

## 4. Pantau Jenis Game:

Tidak semua game online cocok untuk anak-anak. Pastikan bahwa game yang dimainkan sesuai dengan usia mereka dan tidak mengandung konten yang tidak pantas. Anda juga bisa mencari game edukatif yang membantu meningkatkan keterampilan anak.

## Game Online, Kawan atau Lawan?

Pada akhirnya, game online bukanlah sesuatu yang sepenuhnya buruk. Dengan kontrol yang tepat, game bisa menjadi sarana

yang efektif untuk merangsang perkembangan kognitif anak, mulai dari kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, hingga meningkatkan memori.

Namun, orang tua perlu tetap bijak dalam membatasi durasi bermain dan memantau jenis game yang dimainkan.

Jadi, apakah game online kawan atau lawan? Semua tergantung pada bagaimana kita mengelolanya. Pastikan anak-anak tetap mendapatkan keseimbangan antara waktu bermain, belajar, dan beraktivitas fisik.

Yuk, ciptakan pengalaman bermain game yang sehat dan bermanfaat untuk si kecil!