

Memanfaatkan Games dalam Pengasuhan Anak



Saya memiliki seorang anak sekarang sudah SMP. Prestasi sekolahnya cukup baik, semula komunikasi di rumahpun baik-baik saja. Masalahnya sekarang ia lebih suka bermain game, baik di komputer rumah, di ponselnya, atau di luar rumah (warnet atau tempat game lainnya).

Kalau saya larang untuk ke warnet, dia bisa ngambek dan melawan. Kalau saya tidak memberikan uang, ia rela tidak membeli jajan di sekolah agar punya uang untuk ke warnet. Saya khawatir dengan kondisi kesehatannya. Di rumah pun kalau sudah asyik dengan game, ia tidak bisa di ajak bicara. Apa lagi kalau ada keluarga atau tamu yang datang, dia benar-benar tidak peduli.

Bagaimana cara kami sebagai orang tua dalam menangkal pengaruh game, sehingga anak kami bisa bertumbuh dengan seimbang, bisa bersosialisasi dan tetap sehat?

Ibu W

Dear ibu W,

Saya bisa memahami kekhawatiran ibu sehubungan dengan asyiknya sang buah hati bermain games, sampai mengabaikan hal-hal lain. Memang menjadi tantangan besar bagi kita para orang tua dalam menarik perhatian anak agar tidak hanya terpaku pada games.

Untuk anak-anak, dan juga sebagian orang dewasa, games sangat menyenangkan. Mengapa?

- Games disajikan dengan menarik (suara, gambar, warna dan gerakan yang dramatis),
- memberikan pengalaman berpetualang yang mengasyikan,
- membuat pemainnya bisa merasakan kemenangan, berkompetisi dan dihargai secara fair.

Apakah ibu pernah mencoba main games? Tidak ada salahnya buat mencoba..

Efek positif dari Games

Sebenarnya games melatih anak kita untuk mendapatkan tempat yang baik dalam karier di masa depan, karena masa depan membutuhkan orang-orang yang menguasai teknologi digital. Penguasaan teknologi digital bisa diasah melalui games. Saat bermain games anak terlatih untuk cekatan dan terampil, berpikir cepat, mengasah rasa ingin tahu dan kemampuan untuk belajar sendiri.

Efek negatif dari Games

- Anak lebih asyik dengan perangkatnya dan kurang berminat melakukan kegiatan lainnya, termasuk kewajibannya belajar serta kesempatan untuk bermain dan bergerak.
- Anak tidak peduli dengan lingkungan, kurang memperhatikan / menghargai orang lain.
- Bisa menimbulkan ketergantungan, misalnya jadi rewel, gelisah dan murung kalau tidak boleh main game.
- Mengganggu kesehatan. Telah dilaporkan beberapa kasus gangguan perkembangan postur badan dan cedera tulang akibat terlalu lama bermain games. Ada pula yang terganggu kesehatannya karena uang jajan dipakai ke warnet, malas makan dan ingin segera main games.

Untuk memaksimalkan hal positif dan meminimalkan efek negatifnya, maka ada beberapa cara yang bisa kita lakukan:

- **Dekati dan jadi teman buat anak** : Kita bisa menjadikan games sebagai sarana pendekatan kepada anak. Tentunya dimulai dari kita sebagai orang tua: tumbuhkan minat dan rasa ingin tahu mengenai game. Minta anak untuk mengajari, dengan demikian anak akan merasa dihargai dan dibutuhkan oleh orang tuanya. Jika sudah diajari oleh anak, berusaha untuk menguasainya. Anak-anak jaman sekarang lebih cerdas dan lebih cepat menguasai teknologi informasi, mereka akan respek pada orang yang mampu memahami perkembangan teknologi.
- **Jadi lawan yang seimbang** : jika perlu kita belajar sendiri dan mengasah keterampilan kita dalam games, sehingga anak akan senang bermain dengan kita sebagai lawannya yang seimbang.
- **Pembatasan** : Buat kesepakatan dengan anak, berapa jam maksimal anak boleh bermain games, pada hari sekolah atau saat akhir minggu. Pembatasan dapat dilakukan dengan cara orang tua mengingatkan langsung, ataupun mengeset alarm / sistem pembatas lainnya.
- **Jaga keseimbangan** : Ajarkan anak untuk menyeimbangkan kegiatan di depan komputer / tivi dengan kegiatan lainnya. Misalnya main games satu jam lalu aktivitas lainnya satu jam, setelah itu boleh main game lagi dan aktivitas lainnya. Bentuk aktivitas lainnya adalah: bermain, menggambar, main musik, berlari, melompat, mengerjakan tugas rumah atau tugas sekolah. Akan lebih baik kalau anak bisa banyak bergerak, sehingga energinya dapat tersalurkan keluar dan kondisi fisik anak tetap bugar.
- **Ajarkan etika bersosialisasi** : saat ada orang yang berkunjung ke rumah kita atau saat ada orang yang mengajak bicara, ajari anak untuk mau meninggalkan gamesnya, sehingga anak bisa menyapa dan berbincang-bincang sejenak dengan tamu / anggota keluarga.
- **Ciptakan waktu hening** : ciptakan saat-saat dimana tidak ada perangkat komunikasi dan hiburan yang dinyalakan di rumah. Bisa saat pagi, saat pulang sekolah, ataupun di waktu lainnya. Anak perlu dilatih untuk terbiasa dan belajar menikmati keheningan.

Mari bu, kita bangun kembali kehangatan dalam keluarga, merangkul anak dengan penuh kasih dan menjembatani komunikasi melalui kegiatan bersama, salah satunya bermain games bersama anak.

Seperti yang diterbitkan di Majalah Komunikasi – Bandung