

## Kecanduan Game Perlu Pencegahan, Bukan Pelarangan

Selasa, 09 Oktober 2018 | 13:50 WIB



Hari libur seperti hari Sabtu, Minggu dan hari besar biasanya adalah hari-hari di mana orangtua melonggarkan aturan bermain game pada anak. Sah-sah saja karena anak memang membutuhkan hiburan, salah satunya dengan bermain game, baik itu konsol game, game komputer ataupun game di smartphone.

Namun, yang perlu diperhatikan adalah durasi anak menghabiskan waktu dengan bermain game. Untuk anak usia di bawah 10 tahun, jika mereka bermain sampai di atas 5 jam saat hari libur, tentu sudah termasuk kategori berlebihan, apalagi jika durasi ini konsisten selama libur sekolah. Untuk mencegah kecanduan anak terhadap game, upaya melarang bermain game bukanlah hal yang tepat. Menurut pakar psikologi dan Direktur Lembaga Psikologi Daya Insani Jakarta, Sani B. Hermawan, anak memerlukan pendampingan. Dampingi anak saat bermain game, pantau permainan mereka untuk mengetahui konten yang mereka akses. Dengan begini, Anda juga dapat melihat dengan jelas konten game, apakah positif atau negatif. Setelah itu, jika durasi sudah mencapai dua atau tiga jam, ingatkan anak untuk beralih ke aktivitas lain.

Jika Anak menyukai game komputer, letakkan komputer di ruang umum agar mudah terpantau oleh Anda. Begitu pula dengan game konsol, semua aktivitas bermain game sebaiknya terpantau oleh Anda. Untuk mengingatkan anak, Anda perlu menyertakan alasan yang dapat mereka terima dan mengerti dengan baik. Contohnya, jika bermain terlalu lama, mata bisa cepat rusak, atau ajak anak melakukan aktivitas lain, seperti bermain mainan, belajar membaca atau menggambar.

Anak yang bermain game, perlu diperiksa matanya secara rutin. Paparan layar komputer, smartphone ataupun TV tentu tidak baik untuk perkembangan mata mereka. Untuk itu, orangtua perlu memeriksakan mata anak untuk mengetahui gejala-gejala gangguan penglihatan sejak dini seperti minus, plus dan silinder agar mendapat penanganan yang tepat.

Salah satu trik lain mencegah kecanduan game pada anak adalah mengenalkannya pada hobi baru yang kira-kira sesuai minatnya. Misalnya, ajak anak berkebun, berwisata, memasak atau bahkan ikut dalam kegiatan sosial dengan anak-anak lainnya di taman. Jika anak memiliki teman bermain di luar, tentu mereka akan lebih memilih bertemu teman-teman mereka dan bermain bersama. Lama-kelamaan, mereka akan mengurangi waktu bermain game dan akhirnya dapat membuat lupa kebiasaan mereka bermain game.

Sejatinya, anak memerlukan orangtua untuk mendampingi setiap aktivitas mereka, termasuk bermain game. Tugas kitalah sebagai orangtua untuk memberikan arahan yang baik dan perhatian yang cukup sehingga anak tidak merasa bahwa mereka hanya memiliki game. Perhatian dan kasih

sayang orangtua adalah kunci dari perkembangan anak.