

Pengaruh *game online* teradap produktivitas otak : Antara hiburan atau bahaya

Ahmad Rizal Afandi

Program Studi Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: ahmadrizalafandi2003@gmail.com

Kata Kunci:

*game online; produktifitas;
dampak positif; dampak
negative; otak*

Keywords:

*online games; productivity;
positive impact; negative
impact; brain*

ABSTRAK

Game online telah menjadi fenomena global yang digemari banyak orang, termasuk di Indonesia. Namun, di balik kesenangannya, terdapat kekhawatiran tentang pengaruh game online terhadap produktivitas otak. Artikel ini membahas dampak game online terhadap berbagai aspek fungsi otak yang berkaitan dengan produktivitas. Oleh karena itu, penting untuk bermain game online dengan bijak dan dalam batas waktu yang wajar. Orang tua dan pendidik juga perlu memberikan edukasi dan pendampingan kepada anak-anak agar mereka dapat bermain game online dengan aman dan bertanggung jawab

ABSTRACT

Online gaming has become a global phenomenon favored by many people, including in Indonesia. However, behind the fun, there are concerns about the effects of online gaming on brain productivity. This article discusses the impact of online gaming on various aspects of brain function related to productivity. Therefore, it is important to play online games wisely and within reasonable time limits. Parents and educators also need to provide education and guidance to children so that they can play online games safely and responsibly.

Pendahuluan

Kemajuan teknologi pada era ini menimbulkan banyak hal baru , diantaranya yakni internet. Internet banyak digemari semua kalangan dari remaja sampai tua. Dengan adanya internet berbagai hal baru juga bermunculan diantaranya yakni game online. Game online merupakan sebuah permainan tren pada saat ini banyak dimainkan diberbagai kalangan anak muda maupun remaja (Tedjasukmana, 2014). Saat ini, game online sangat populer dan sangat mudah dimainkan oleh anak - anak dan remaja . Mereka rela membuang waktunya untuk bermain game online ber jam jam lamanya. Tidak mengherankan jika game online lebih diprioritaskan dibandingkan pembelajaran di kalangan anak-anak dan remaja.

Game online sulit untuk dihentikan secara tiba-tiba karena banyak jenis game online yang tidak memiliki waktu berakhir atau berakhir. Hal ini dapat menjadi pemicu bagi para gamer khususnya remaja yang merasa tidak puas dan memiliki keinginan untuk terus bermain game online sepanjang waktu. Hal ini berdampak buruk bagi anak-anak dan remaja. Permainan online terpopuler adalah mobile legends, free fire , PUBG Mobile dan game lainnya. Permainan yang disebutkan adalah permainan tanpa akhir. Game



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

online mungkin tidak selalu berbahaya bagi anak - anak dan remaja , namun kita juga harus mewaspadai konsekuensinya.

Produktivitas adalah sebuah konsep yang memiliki makna berbeda bagi setiap orang. Secara umum, produktivitas dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menghasilkan sesuatu dalam jumlah tertentu dalam waktu tertentu. Produktivitas yaitu memiliki arti sikap mental yang selalu memiliki pandangan manusia untuk membuat kehidupan hari besok harus lebih baik dari sekarang dan membuat kehidupan hari ini harus lebih baik dari hari kemarin (Nadia,2021). Secara filosofis, produktivitas dapat diartikan sebagai kekuatan yang menciptakan pengalaman hidup dimana hari ini harus lebih baik daripada hari esok. Berlebihan game online dapat mempengaruhi produktivitas remaja sehingga membuat mereka malas melakukan aktivitas lain. Bermain game dalam jangka panjang memiliki efek negatif pada otak. Bermain game online tidak hanya dapat membuat remaja menjadi tidak produktif tetapi juga menyebabkan kemerosotan perilaku mental. Kesehatan otak adalah aset terpenting dalam aktivitas produktif dan efisien. Peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) tidak terlepas dari tanggung jawab terhadap kesehatan jiwa. Dengan mengelola kesehatan otak maka akan terbentuk pegawai yang cerdas, berkompeten, bertalenta, kompeten dan berkompeten.

Game online menjadi salah satu kegiatan untuk mengisi waktu luang. Bahkan game online menjadi hobi di kalangan remaja. Saat ini Game online sangat digemari dan semakin mudah untuk dimainkan oleh kalangan anak-anak dan remaja. Dalam kehidupan sehari-harinya, mereka rela menghabiskan waktunya untuk bermain Game online, tidak heran jika di kalangan anak dan remaja, Game online menjadi prioritas mereka dibandingkan belajar. Kemudahan mengakses ini menjadikan game online menjadi sangat populer di semua kalangan. Kemudahan ini yang membuat game online menjadi salah satu hiburan semua orang. Kebanyakan berawal dari hiburan lama – lama menjadi kecanduan.. Dampak buruk ini yang harus di perhatikan Ketika kita bermain game online. Semakin lama bermain akan mempengaruhi produktivitas otak kita.

Pembahasan

Menurut R. Syahrani 2015 dalam jurnal Apriadi Bahtiar, bahwa saat ini perkembangan Game online berkembang sangat pesat. Game Online memberikan berbagai macam jenis permainan dengan fitur-fitur yang lebih canggih dan menarik dibuat untuk para Gamers yang ingin bermain game online, dan jika telah memainkannya fitur-fitur yang ditawarkan menjadi lebih bagus lagi sehingga pemain menjadi lebih sering untuk bermain game online. Tapi sumber lain mengatakan , Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang begitu cepat, khususnya di bidang teknologi elektronika dan informatika. Game online telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan banyak orang. Bermain game online dapat memberikan kesenangan, relaksasi, dan bahkan edukasi. Tapi, di sisi lain, game online juga memberikan dampak negatif, salah satunya terhadap produktivitas otak.

Dampak positif game online

Bermain game online mempunyai dampak positif bagi para pemainnya, diantaranya Game online dapat menjadi sarana hiburan dan relaksasi, membantu orang yang bermain melepaskan stres dan tekanan sehari-hari, Beberapa game memungkinkan pemain untuk membuat dan mengelola karakter mereka sendiri, meningkatkan rasa kreativitas dan imajinasi, juga memerlukan kerjasama tim, yang dapat menambah kemampuan kolaborasi dan bekerja sama dalam kelompok, Game Online juga menuntut pemain untuk menyelesaikan berbagai masalah dan tantangan, yang dapat membantu meningkatkan keterampilan dalam memecahan masalah, dapat membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi. serta memerlukan perencanaan dan strategi, yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis pemain.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwasannya game online memberikan dampak positif bagi produktivitas otak diantaranya yakni :

- a. Meningkatkan kemampuan kognitif: Game online yang menantang dan kompleks dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif seperti memori, perhatian, dan kecepatan memproses informasi.
- b. Meningkatkan kemampuan multitasking: Bermain game online yang membutuhkan koordinasi tangan-mata dan pengambilan keputusan yang cepat dapat membantu meningkatkan kemampuan multitasking.
- c. Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah: Banyak game online yang membutuhkan strategi dan pemecahan masalah untuk menyelesaikannya, yang dapat membantu meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dalam kehidupan nyata.
- d. Meningkatkan kreativitas: Beberapa game online mendorong pemain untuk berkreasi dan menggunakan imajinasi mereka, yang dapat membantu meningkatkan kreativitas.

Meskipun game online memiliki banyak dampak positif game online juga memiliki dampak negatif yang juga perlu diperhatikan oleh pemain.

Dampak negatif

Bermain game online yang terlalu lama dapat memberikan dampak yang buruk. Belajar dan tanggung jawab yang lain juga dapat terlupakan jika terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk bermain game online. Waktu yang dihabiskan di depan layar untuk memainkan game online dapat mengurangi waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas lainnya seperti aktivitas dilingkungan Sekolah, Lingkungan Keluarga dan Lingkungan Masyarakat. Banyak hal yang akan diakibatkan jika terlalu lama bermain Game online, seperti malas melakukan aktifitas. Permainan Game online sangat banyak jenisnya mulai dari *Mobile Legende*, *stumble guys*, *valoran* dan lain sebagainya. Bermain game online secara terus menerus dapat mengakibatkan pada gangguan tidur, stres, dan memberikan masalah kesehatan lainnya. Interaksi dalam game juga dapat menciptakan lingkungan yang memicu kecemasan sosial.

Bermain game online terus menerus dapat menyebabkan gangguan mental. Komunikasi yang buruk menjadi salah satu penyebab gangguan mental tersebut. Kecenderungan ini yang harus dihindari bagi pemain game online. Pengaruh lainnya yang harus diperhatikan yakni :

a. Pemborosan

Didalam game online terdapat karakter – karakter tertentu yang harus di dapat kan dengan membeli, hal ini yang menyebabkan para pecandu game mengeluarkan uang untuk membeli itu.

b. Berbicara kasar dan kotor

Pemain game slalu berkata kotor ketika dia di berikan tekanan baik dari lawan bermain ataupun kawan bermain.

c. Mengurangi waktu istirahat

Gamer yang kecanduan selalu tidak memperhatikan waktu istirahat.

Untuk menghadapi dampak dampak di atas peran orang tua sangat penting, para pemain juga harus memperhatikan pengaruh pengaruh diatas.

Kesimpulan dan Saran

Game online dapat memberikan manfaat kognitif dan sosial, tetapi penggunaan berlebihan dapat berdampak negatif pada produktivitas dan kesehatan mental. Penting untuk memainkan game online dengan bijak dan menjaga keseimbangan antara bermain game dengan aktivitas lain.

Tips Memainkan Game Online dengan Sehat:

- a. Tetapkan batasan waktu: Batasi waktu bermain game setiap hari.
- b. Pilih game yang tepat: Pilih game yang sesuai dengan usia dan minat.
- c. Istirahatlah secara teratur: Beristirahatlah dari layar setiap 30-60 menit.
- d. Lakukan aktivitas lain: Lakukan aktivitas lain yang tidak melibatkan layar.
- e. Berkomunikasi dengan orang lain: Luangkan waktu bersama keluarga dan teman.
- f. Cari bantuan jika diperlukan: Jika Anda merasa kecanduan game, cari bantuan profesional.

Daftar Pustaka

Kewo, S. T., & Lumowa, J. (2020). *Dampak game online dalam keberfungsian sosial masyarakat di Kelurahan Singkil Dua Kecamatan Singkil*. 8, 1–15. <https://ejournal.stiksmanado.ac.id/index.php/welfare/article/view/33/34>

- Najmudin, Nurul Ashyfa Khotima, Ratna Febriany Lubis, M. F. (2023). Peran keluarga dalam mencegah kecanduan game online pada remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 10(April), 88–99. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jkkp/article/view/32549>
- Nggilu, A., Mursalim, M. A., Mohammad, W. M., & Adjie, Z. (2024). Dampak game online terhadap perilaku siswa pada proses pembelajaran di sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 3165–3170.
- Rahmi, N., Syahril, S., & Adlin, A. (2021). Game online dan produktivitas pada remaja Desa Gunong Kleng Kecamatan Meureubo. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 234–243. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v1i10.213>
- Syahrar, R. (2015). Perilaku yang ditimbulkan dari kecanduan game online pada siswa SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84–92.