* [Home](http://www.liputan6.com/)
* [Tekno](http://tekno.liputan6.com/)
* [Game](http://tekno.liputan6.com/kategori/game)

Gim Mampu Atasi Stres Tingkat Tinggi, Benarkah?

By [Liputan6](http://www.liputan6.com/)

on 18 Mar 2016 at 10:15 WIB

110Shares

/

* [Facebook](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://tekno.liputan6.com/read/2460848/gim-mampu-atasi-stres-tingkat-tinggi-benarkah)
* [Twitter](https://twitter.com/home?status=http://tekno.liputan6.com/read/2460848/gim-mampu-atasi-stres-tingkat-tinggi-benarkah)
* [Google+](https://plus.google.com/share?url=http://tekno.liputan6.com/read/2460848/gim-mampu-atasi-stres-tingkat-tinggi-benarkah)
* [Email](mailto:?to=&subject=%5BLIPUTAN6%5D%20Gim%20Mampu%20Atasi%20Stres%20Tingkat%20Tinggi%2C%20Benarkah%3F&body=http%3A%2F%2Ftekno.liputan6.com%2Fread%2F2460848%2Fgim-mampu-atasi-stres-tingkat-tinggi-benarkah)
* [Copy Link](http://tekno.liputan6.com/read/2460848/gim-mampu-atasi-stres-tingkat-tinggi-benarkah)

[](http://tekno.liputan6.com/read/2460848/gim-mampu-atasi-stres-tingkat-tinggi-benarkah)

Bagi yang tidak ingin menikmati alunan house music, ratusan gamers tampak menjajal Xbox one sampai waktu games console itu diluncurkan (REUTERS/Gus Ruelas)

**Liputan6.com, Jakarta -**Pada 2009, seorang peneliti teori *game* sekaligus desainer, Jane Mcgonigal mengalami geger otak dan dokter menyuruhnya untuk istirahat total tanpa harus melakukan apapun, bahkan membaca, menulis, maupun bermain video *game*(gim).   
  
Mcgonigal kemudian menyimpulkan hal itu sebagai bunuh diri. Daripada merasa tersiksa karena tidak bisa melakukan apa-apa, ia pun mengganti pola pikirnya dan mengubah keadaannya menjadi sebuah permainan. Pengalaman tersebut ditulis dalam bukunya berjudul *Super Better*.  
  
Sebagaimana dilansir *USA Today*, Jumat (18/3/2016), MCgonigal menilai saat bermain*game* otak akan merespon secara berbeda terhadap stres dan hambatan. Seseorang akan lebih mudah mengendalikan perhatiannya dan mengabaikan apa yang dianggap gangguan.   
  
Para pemain *game* memiliki emosi positif, seperti rasa ingin tahu mengenai pemecahan masalah pada *game*tersebut. Sehingga mereka merasa berenergi dengan tantangan bukan justru merasa kewalahan.

**BACA JUGA**

* **[Main Video Game Bisa Bikin Anak Tambah Pintar](http://tekno.liputan6.com/read/2455547/main-video-game-bisa-bikin-anak-tambah-pintar)**
* **[[OPINI] Geliat Industri Game di Indonesia](http://tekno.liputan6.com/read/2454718/opini-geliat-industri-game-di-indonesia)**
* **[Rilis Trailer Perdana, Game of Thrones Bikin Geregetan](http://showbiz.liputan6.com/read/2454918/rilis-trailer-perdana-game-of-thrones-bikin-geregetan)**

Untuk menguasai kemampuan tadi, seorang pemain *game* harus melatihnya secara regular. Tetapi jenis *game*yang dipilih tidak sembarangan, melainkan harus memiliki tantangan dan memerlukan strategi untuk menyelesaikannya.   
  
Penelitian mengatakan bermain tiga kali selama 20 menit dalam seminggu dapat membantu meningkatkan kemampuan tersebut. Tetapi sebaiknya jangan memilih*game* yang sama setiap kali Anda bermain.  
  
Dengan demikian tubuh kita tidak akan menderita efek negatif dari melakukan hal di bawah tekanan. Hal yang bisa diimplikasikan dalam kehidupan nyata adalah dengan belajar bagaimana memanfaatkan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari.   
  
(Shabrina Aulia Rahmah/Cas)