# Bagaimana Mengatasi Kecanduan Game Pada Anak



Coba, pernahkah kita bertanya secara spesifik kenapa anak dan remaja bahkan orang dewasa kecanduan game? Mungkin jawaban sederhananya adalah game itu mengasyikan dan seru-seru model permainannya. Sekilas jawabannya baik dan masuk akal. Tetapi yang berkembang belakangan ini game sudah lebih jauh dari sekedar seru dan asyik. Ada apa disana dan kenapa lebih asyik? Karena sekarang disana ada kehidupan dan dunianya sendiri, atau mudahnya ada “alamnya” sendiri.

Kita akan pelajari kenapa anak dan remaja begitu kerajingan sesuatu yang namanya game, dan apa dampak bahaya secara psikologis dan masa depan anak bangsa.

Banyak orangtua mengeluh dan sudah tidak berkutik jika anaknya sudah nyandu yang satu ini. Disatu sisi orangtua juga ada enaknya, pada saat anak mereka main game mereka memilki waktu untuk diri sendiri dan seakan bisa bebas dari tugas dan rutinitas terhadap konsekuensi mengurus tugas anak. Tetapi tahukah bahwa ternyata ada banyak “alam” yang berbahaya di alam game dan itu nikmat bagi anak.

Baiklah kita pahami apa yang terjadi di alam dunia game, di alam ini anda yang bukan siapa-siapa bisa menjadi siapa-siapa. Maksudnya jika anda di dunia nyata anda adalah orang yang biasa, anak yang sekolahnya bermasalah dan kehidupan di dunia nyata bermasalah, bisa berubah total jika anda memainkan peran di alam Game. Misal anak anda yang sekolahnya bermasalah dengan nilai dan sikapnya, bisa saja di alam gamenya dia adalah seorang jagoan yang banyak menolong orang dan kuat serta dihargai. Dan ini bertolak belakang dengan dunia nyatanya bukan? Bahkan di dalam alam game atau dunia gamenya dia adalah seorang raja yang dihormati dan memilii banyak sekali kekayaan dan semua perintah dan keinginannya dapat dituruti.

Anak merasa bukan siapa-siapa di dunia nyata, tetapi dia adalah “Raja” atau orang yang berkuasa di alam gamenya. Dan ini nikmat baginya karena penghargaan dan penerimaan benar-benar dirasakan di alam game tersebut. Sedangkan di dunia nyatanya, dia tidak dihargai dan berbagai label tentang anak yang negatif sudah menumpuk pada dirinya. Mereka yang seakan menjadi pecundang di dunia nyata dan anak yang di “sia-sia”, bisa menjadi juara sejati di alam yang berbeda. Mereka mendapatkan penghargaan dan diterima, di elu-elukan merasa dibutuhkan, diinginkan dan itu semua berbeda dengan dunia yang nyata dalam kehidupannya. Paham bukan? Kenapa anak dan remaja bisa kecanduan game?

Sebagai orangtua atau pemerhati tumbuh kembang anak ada baiknya kita memahami hal ini dan memberikan perlakuan yang berbeda kepada anak kita, terima dia apa adanya dan bantulah agar berprestasi dan buat dia menjadi anak yang luar biasa hebat dalam bidang yang dia sukai. Jika kita tidak mengambil tanggung jawab kita, maka sudah ada yang bisa mengambil alih dan kita tahu itulah game dan berbagai media sejenis yang siap menjadi guru dan pengaruh dalam kehidupannya.

Coba perhatikan, didalam permainan game sekarang ini sudah sangat memperhatikan banyak sisi psiokologis manusia, jelaslah karena pasar mereka adalah manusia. Tetapi yang ingin kita bagikan disini adalah mereka jauh lebih bisa mengerti manusia dari pada manusia sendiri kepada sesama manusia. Contoh, jarang sekali atau bahkan tidak pernah ditemukan di dalam dunia game ada kecaman dan makian saat seorang anak gagal memainkannya, yang ada adalah kata “coba lagi, ingin melanjutkan, dan sejenisnya” bandingkan dalam keseharian seorang anak atau kita orang dewasa, salah baru sekali atau dua kali sudah di cap tidak bisa dan tidak becus. Dan label atau cap tersebut melekat di benak kita dan anak kita yang artinya selamanya, padahal yang kita butuhkan hanyalah latihan dan pembiasaan, karena kita belum tahu dan mengerti. Di game tidak ada aturan seperti itu, mereka jauh lebih mengerti dan sabar daripada kita sesama manusia.

Game juga mengatasi banyak hal dalam kehidupan, beberapa waktu lalu ada seorang rekan yang setiap hari kecanduan game karena kesepian dan sulit berkomunikasi dengan keluarganya. Dia akhirmnya bermain game bertema peternakan yang “mengikatnya”, setiap hari Ipad nya akan mengeluarkan bunyi suara sapi, jika belum diberi makan, dan dia bisa mengangapnya nyata “kasian belum makan sapi-sapiku” dan ada jam-jam tertentu dimana dia harus konsentrasi dengan gamenya tanpa boleh diganggu. Seakan-akan hidupnya seperti seorang profesional yang sibuk namun, hanya memberi makan sapi di gamenya, diceritakan sendiri kesehariannya dan kekonyolannya dengan terbahak-bahak.

Nah, anda sudah tahu permasalahannya, lalu bagaimana mengatasinya? Ada 5 tips yang akan kami bagikan dan bisa anda praktekkan dalam keseharian anda dan anak anda.

1. Sediakan waktu dan kebersamaan dengan anak lebih banyak, menemani anak di rumah. Jika Anda sangat sibuk, aturlah sedemikian rupa. Anggap saja anak anda sedang “sakit” dan perlu ditemani.
2. Mengembangkan cara berkomunikasi yang lebih enak dan nyambung dengan anak.
3. Berusaha memahami kebutuhan anak, termasuk bahasa anak. Menyelami game-game yang dimainkan supaya bisa menjadi pintu masuk anda bicara dengan anak.
4. Rencanakan waktu untuk makan bersama dan rekreasi bersama. Saat ngobrol dengan remaja yang enak adalah saat situasi mereka juga enak, saat makan dan santai.
5. Jangan bicara apalagi dengan marah-marah kepada anak saat mereka sedang main game. Hal itu justru membuat mereka bertambah terluka. Berusaha bicara dengan menatap anak dengan kasih sayang.

Semoga tulisan dan informasi ini bermanfaat bagi anda dan keluarga tercinta anda. Rebut kembali fungsi utama anda, dan cintai anak dengan sepenuh hati kita.

Salam

Timothy Wibowo

Sumber: <http://www.pendidikankarakter.com>

# 3 Misteri Dibalik Nilai Anak Yang Hancur



Berikut ini adalah artikel yang berfokus pada pola dan masalah belajar anak. Banyak sekali pertanyaan tentang hal ini yang muncul di website kami, berkaitan mengenai masalah belajar anak. Kita akan memahami dan belajar tentang faktor psikologis mengapa anak bermasalah dengan nilai di sekolah. Sebelum kita lebih jauh berinteraksi, pahami bahwa nilai atau angka(simbol) bukan satu-satunya penentu kesuksesan anak kelak di masa depan. Semua yang dialami saat dia sekolah akan banyak yang tidak digunakan kelak, jadi model pendidikan apa yang akan digunakan seorang anak hingga dia dewasa dan dapat diwariskan? Ya, didiklah karakternya dan tanamkan kesuksesan sejak awal di ladang karakternya.

Kenapa seorang anak ketika belajar di rumah bisa, diberi soal lebih susah daripada di sekolah juga bisa, bahkan waktu di tempat les dia diberi latihan soal yang banyak juga bisa, meskipun soalnya lebih sulit juga bisa, tetapi ketika ulangan tiba-tiba nilainya jelek. Nah apakah anda pernah punya masalah seperti ini? Anda yang punya anak SD, pasti sering mengalami masalah-masalah seperti ini. Anda pasti merasa jengkel ketika mengetahui bahwa anak anda yang tadi malam belajar sudah bisa semua, tapi ketika ulangan ternyata ulangannya dapat nilai jelek. Jika ini terjadi sekali dua kali mungkin anda bisa memakluminya, tapi jika ini terjadi berulang kali, anda pasti mulai jengkel pada anak anda. Bahkan bisa jadi anda frustasi dan kemudian malah mengeluarkan kata-kata negatif.

Nah apakah yang terjadi dibalik masalah ini. Seorang anak yang bisa sewaktu mengerjakan soal di rumah dan kemudian gagal waktu dia ulangan. Untuk hal-hal yang sama dan itu berulang kali, maka ada tiga hal yang perlu anda waspadai:

**1. Anda perlu curiga bahwa anak ini mengalami kecemasan yang tersembunyi**

Anda pasti bertanya nggak mungkin? dia cemas dari mana….kenapa koq dia cemas?

Kecemasan yang tersembunyi ini disebabkan oleh banyak faktor. Ya, jadi bisa jadi tuntutan yang terlalu tinggi dari kita orang tua atau mungkin bahkan dari gurunya. Tuntutan ini tidak bisa membuat si anak menunjukkan kwalitas optimalnya. Sehingga ketika ulangan,yang terbayang adalah ketakutan bahwa dia tidak bisa memenuhi tutuntan dari si orang tua. Atau tuntutan dari gurunya mungkin. Nah anda tahu, Ketika kita itu cemas maka kita tidak bisa berpikir secara jernih.Anda tentu pernah mengalaminya bukan? ketika anda sedang cemas, sedang stres berat. Maka hal yang sepele tentunya bisa jadi terlupakan. Nah ini yang terjadi pada anak-anak kita. Mereka cemas karena tuntutan kita yang terlalu tinggi,atau keharusan untuk menguasai sesuatu.

Ketika mereka merasa tidak mampu,kecemasan itu menghantui pikirannya. Dan apa yang telah mereka pelajari sebelumnya tiba-tiba “blank”, pada saat ulangan. Ini juga sering terjadi pada kita. Ingatkah anda pada saat dulu anda kuliah? Mungkin masih SMA bahkan? Ketika kita ulangan tiba-tiba saja mendadak lupa akan jawaban yang harus kita tuliskan disana. Padahal tadi malam jelas-jelas kita sudah belajar, hal tersebut. Nah ketika kita menghadapi ulangan tiba-tiba saja hilang jawabannya. Apalagi ketika sang guru atau dosen mengatakan 5 menit lagi anda harus mengumpulkan,dan waktunya habis. Oke, makin kita paksa akhirnya kita stress dan akhirnya kita lupa. Dan anehnya ketika kita sudah mengumpulkan lembar jawaban, keluar dari ruang ujian tiba-tiba jawabannya muncul dalam pikiran kita. “ahh..” kenapa tidak dari tadi munculnya, anda pasti menggerutu pada diri anda sendiri. Anda pernah mengalami hal itu bukan?

Nah ini yang terjadi pada anak-anak kita. Jadi ketika mereka ulangan,maka sebaiknya jangan sampai mereka itu cemas. Tuntutan – tuntutan kita membuat mereka cemas. karena itu kita perlu instropeksi diri, apakah selama ini kita sudah menerima mereka apa adanya. Ya,kebanyakan dari kita berharap agar nilai mereka bagus. Tapi begitu nilai mereka jelek, kita mulai menuntut mereka. “Kenapa sih nilai kamu koq jelek?” Jarang sekali ada orang tua yang mengatakan, “oh iya saya bisa memahami kamu na, Apa yang mama/papa bisa bantu agar lain kali nilaimu lebih bagus lagi”. Jadi ketika seorang anak mempunyai nilai jelek, hal yang kita perlu lakukan adalah memahami dulu perasaannya. Saya yakin anak itupun tidak ingin nilainya jelek, bukan hanya kita. Diapun juga tidak ingin nilainya jelek tentunya. Tapi kenyataan yang dihadapi lain.

Ketika nilainya sudah jelek, dia sedih tetapi kita malah memarahi dia. Dia akan merasa bahwa dirinya tidak dipahami dan tidak dimengerti. Di lain hari kecemasan itu muncul dalam dirinya. Dia akan merasa, “aduh kalau saya jelek lagi saya pasti dimarahi lagi”, “saya pasti mengecewakan mama saya”. Pernah ada satu kasus dimana seorang anak tidak mau berangkat sekolah gara-gara hari itu ada ulangan. Dia mengatakan pada mamanya saya takut ma, “kenapa takut?” Tanya mamanya. “saya takut mengecewakan mama kalau nilai saya jelek”. Dan ini dilontarkan oleh seorang anak kelas 2 SD. Nah,dari kejadian tersebut sang mama belajar bahwa selama ini, dia sering berkata “mama nga masalah dengan nilai mu”. Tetapi kenyataannya dia membuat anaknya cemas. Jadi terkadang kita sebagai orang tua hanya mengatakan, “nggak.. nilai berapapun saya nggak masalah koq”. Tapi ternyata itu hanya di mulut saja. kenyataannya si anak merasakan hal yang berbeda, dia merasakan tuntutan orang tua yang terlalu tinggi.

Nah, untuk masalah ini sebaiknya kita perlu koreksi diri bagaimana caranya kita menerima seorang anak apa adanya, tidak tergantung dari nilainya. Ingat sebenernya nilai itu hanya mengindikasikan dia sudah bisa atau belum.Berbahagialah ketika nilai anak anda jelek. Karena apa? sekarang anda tahu mana yang dia itu belum bisa. Pembelajaran yang baik harusnya ditujukan untuk meningkatkan seorang anak sehingga ia bisa kompeten di dalam bidangnya. Bukan untuk melabel dia pintar atau bodoh.

**2. Sebab yang lain adalah karena perlakuan-perlakuan negatif yang pernah di terima seorang anak bisa di rumah, bisa di sekolah.**

Misalnya, ketika seorang anak nilainya jelek, kemudian kita marah-marahin dia, bahkan mungkin di hukum. Suruh berdiri di pojok, nggak boleh makan. Atau apapun yang kita bisa lakukan untuk itu. Nah ketika dia menerima perlakuan itu,maka perlakuan itu akan membekas di memorinya. Berikutnya ketika dia ulangan lagi di lain kesempatan maka yang dia liat di lembar soalnya bukan soal yang harus dibaca, tetapi wajah orang tuanya yang sedang marah. Wajah ini tiba-tiba saja muncul terbayang di dalam pikirannya. Anda bisa bayangkan jika kita berhadapan dengan soal ujian dan kemudian yang muncul adalah ketakutan membayangkan wajah orang tua yang sedang marah, karena kita tidak bisa. Atau mungkin wajah guru yang memalukan kita di depan teman-teman kita. Maka semua yang kita pelajari tiba-tiba saja menjadi hilang dan akhirnya ulangannya jelek.

Baiklah, jika ini terjadi sebaiknya anda perlu segera minta maaf pada anak anda. Anda cukup mengatakan, “tempo hari waktu ulangan kamu jelek,dan kemudian papa atau mama marah sama kamu saat itu perasaan kamu bagaimana?” apapun yang di jawab oleh anak anda terima apa adanya. Misalkan dia menjawab, Saya takutlah, saya merasa ini itu apapun itu anda tinggal ngomong “Oke Maaf, papa mungkin saat itu keceplosan ngomong. Atau mungkin saat itu mama lepas control sehingga memarahi kamu terlalu dalam. Tapi sebenernya maksud mama sangat baik. Kamu mau nggak maafin mama? Mama lain kali janji akan mendukung kamu jika nilai kamu jelek, kita akan cari solusinya sama-sama dan kamu boleh tanya sama mama bagaimana supaya jadi nilainya baik. Kamu pasti kepengen nilai kamu juga baik juga kan?” Nah, itu tentunya jauh lebih baik bagi si anak. Daripada kita hanya sekedar memarahinya, memintanya belajar, memaksanya belajar tanpa sama sekali mengakui perasaannya untuk diberi kasih saying dan untuk di terima apa adanya.

**3. Sebab yang lain adalah kurangnya perhatian berkualitas.**

Mungkin anda bertanya, “ah mana mungkin saya tidak memperhatikan anak saya”. Betul,saya percaya dan yakin bahwa setiap orang tua pasti memperhatikan anaknya.Tetapi terkadang perhatian yang kita berikan itu tidak cocok dengan apa yang diinginkan oleh si anak, yang saya maksud dengan perhatian di sini adalah perhatian yang berkuwalitas. Dalam arti kita memperhatikan juga perasaan-perasaan si anak. Bukan Cuma memperhatikan tugas-tugas yang dia harus slesaikan. Kebanyakan dari kita hanya memperhatikan tugas –tugas yang harus di selesaikan oleh seorang anak. Kita hanya memperhatikan kamu sudah ngerjakan PR belum? kamu sudah belajar belum? pensil kamu sudah diraut belum? Besok kalau ulangan kamu sudah siapkan pensil atau bolpointnya? Buku kamu sudah kamu siapin belum? kita hanya memperhatikan aspek-aspek fisik. Kita tidak memperhatikan aspek-aspek perasaan dari si anak.

Padahal yang jauh lebih dibutuhkanseorang anak adalah perhatian akan perasaan-perasaannya sehingga dia bener-bener di terima secara utuh oleh orang tuanya. Anda bisa memberikan perhatian berkuwalitas ini dengan lebih baik, dengan cara membaca artikel saya yang berjudul “Pentingnya Memahami Kebutuhan Emosional Anak”. Itu adalah salah satu cara terbaik untuk memberikan perhatian berkualitas pada anak Anda.

Salam

Timothy Wibowo

Sumber: http://www.pendidikankarakter.com