

Game Online, Trauma Nyata Sisa Pandemi

Ayah, aku boleh gak *top up* game? Melihat raut mukanya, sepertinya dia telah lama mengumpulkan keberanian untuk melontarkan pertanyaan tersebut.

Dengan sangat berhati-hati, pagi itu saya mengobrol banyak hal dengan anak terkait dunia game, dia dan teman-temannya. Saya menunda waktu ke kantor dan menunggu beberapa teman anak saya yang sedang janji ke minimarket untuk membeli voucher game. Setelah mengobrol santai dengan mereka, terlintas dalam ingatan berita viral tentang anak-anak yang membeli voucher di minimarket. Ternyata hal tersebut nyata, karena beberapa teman anak saya telah menghabiskan uang tabungan hari raya mereka, hanya untuk beberapa hari.

Akan ada banyak jawaban jika kita bertanya tentang dampak pandemi paling traumatis? Namun, jika kita secara spesifik mengajukan pertanyaan tersebut kepada orangtua yang memiliki anak kecil dan remaja, saya yakin akan ada jawaban yang cukup seirama. Jawaban tersebut adalah tentang anak-anak mereka, tentang keranjingan game online. Inilah trauma paling nyata yang bisa jadi paling sulit untuk dihilangkan selepas era pandemi COVID-19.

Perkembangan game selama pandemi

Laporan The Nielsen Company menginformasikan kepada bahwa pasar game meningkat 12% dari tahun ke tahun. Tahun 2020, merupakan tahun dimana pasar game terbentuk akibat dampak nyata pembatasan aktivitas manusia. Apapun dilakukan serba mempertimbangkan jarak, manusia resmi dipenjara bukan hanya dalam rumah, tetapi dalam layar gawai. Jika industri lainnya mengalami penurunan, industri seluler mengalami peningkatan 10%. Manusia tetaplah manusia, membutuhkan jeda, istirahat dan rekreasi di tengah-tengah bekerja. Lagi-lagi, itu juga dilakukan dalam layar gawai. Tak heran jika data menunjukkan bahwa 58% permainan game pada tahun 2020 digunakan menggunakan perangkat *smartphone*.

Lebih lanjut, Nielsen menyebut game dan media interaksi menghasilkan 139,9 milyar dolar pada tahun 2020, meningkat tajam dari tahun sebelumnya, 124,5 milyar dolar. Angka sebesar itu hampir seluruhnya atau 126,6 milyar dolar berasal dari game digital. Karena game online merupakan pasar baru, maka tak heran juga 78% pendapatannya berasal dari game yang bisa dimainkan secara gratis (*free-to-play*). Ini pasar yang sangat menggiurkan sekaligus yang memunculkan genre baru olahraga, *e-sport*.

Istilah beda tempat beda juga selera juga berlaku dalam dunia pasar game. Orang Amerika dan Eropa memiliki kecenderungan minat yang berbeda pula dengan orang Asia. Jika di Amerika dan Eropa Pokemon Go dan Candy Crush Saga masih menjadi idola gamer, lain lagi di Asia, Free Fire milik Garena menjadi primadona baru. Untuk urusan usia, sepertinya game memiliki jawaban yang sama. Karena nyatanya, dalam buku Game dan Children, penulis mengakui bahwa game yang didesain untuk anak-anak tidak selaku game pada umumnya.

Prediksi selepas pandemi

Ingat, melonjaknya pengguna game online adalah akibat pembatasan aktivitas. Lagi-lagi ini adalah tantangan nyata bagi kita (orangtua) untuk tidak terburu-buru menjadi hakim bagi anak. Kebijakan memaksa mereka untuk bermain gawai, minimal untuk keperluan sekolah. Aslinya wajar saja jika ada waktu senggang mereka bermain game. Kita tidak mungkin terus menerus

memberikan pengawasan, karena juga disibukkan dengan bekerja. Bisa jadi bukan hanya karena kerja, tapi memang karena tidak mampu mengawasi dalam artian tidak paham dan tidak mampu membatasi aktivitas akses gawai.

Aktivitas luar ruangan telah mendapatkan lampu hijau sejak tahun 2022, namun para pengamat dengan yakin memprediksi bahwa kebiasaan bermain game telah menjadi kebiasaan yang akan bertahan dalam jangka waktu yang cukup panjang. Pasar Asia bahkan diprediksi akan tetap mengalami kenaikan pengguna game sebesar 11% untuk game gratis dan 20% untuk game premium.

E-sport adalah alasan selanjutnya mengapa game online dinilai akan terus berkembang. Ia akan menjadi jurus jitu bagi remaja atau anak-anak untuk menghindari omelan *emaknya*. Bahwa aktivitas mereka bukan hanya membuang waktu, nge-game juga bisa jadi akan bermanfaat dan tidak lagi sepenuhnya illegal. Ada tawaran akses yang cukup menggiurkan bagi mereka untuk menjadi atlet. Imajinasi mengharumkan nama keluarga, sekolah dan bahkan negara menjadi lebih nyata. Jangan heran jika kompetisi *e-sport* semakin diwadahi dan mewabah.

Ini bukan hanya masalah kecanduan

Orangtua dan profesional mungkin khawatir tentang kecanduan bermain game saat anak-anak mereka bermain berlebihan. Meskipun kecanduan bermain game online masih menjadi bahan perdebatan, nyatanya statusnya sebagai gangguan mental telah diklarifikasi pada DSM-5 sejak tahun 2013. American Psychiatric Association (APA) selaku yang mengeluarkan DSM-5 mendefinisikan *Internet Gaming Disorder (IGD)* dengan keterlibatan terus-menerus dan berulang dengan videogame, sering menyebabkan gangguan yang signifikan dari kegiatan sehari-hari, pekerjaan dan /atau pendidikan. Berbagai ahli menyebut definisi tersebut terlihat kabur karena terkait erat dengan definisi gangguan perjudian (*gambling disorder*). Umumnya, keputusan ini telah didukung oleh banyak peneliti tetapi juga menimbulkan kontroversi, selain kerancuan definisi, juga dianggap tidak memiliki kriteria diagnostik yang tegas dan mengecualikan game offline.

Terlepas dari kontroversinya, untuk disebut mengalami IGD seseorang harus minimal memperlihatkan lima gejala inti dari sembilan gejala selama minimal setahun terakhir. Jika kita cermati, kriteria IGD bukan hal yang sulit untuk dideteksi. Kelewat asyik dan lupa batas waktu saat main adalah gejala umum. Timbul perilaku negatif saat mendapat halangan untuk bermain dan gagal jika diminta untuk mengontrol keinginan main adalah gejala selanjutnya akibat ide untuk terus menerus main game. Tidak lagi antusias dengan aktivitas lain selain main, meskipun itu adalah aktivitas yang dulunya adalah hobi. Game adalah satu-satunya keinginan jika merasa bosan atau mendapatkan masalah. Selanjutnya, pecandu game dianggap mampu melakukan berbagai manipulasi atau kebohongan untuk dapat bermain. Terakhir, ide dan aktivitas game membuat pola hubungan sosialnya memburuk, kinerja sekolah atau pekerjaan juga terus menurun.

Meskipun terlihat sangat menakutkan, nyatanya dalam sebuah studi baru yang diterbitkan dalam jurnal *Scientific Reports* menemukan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu bermain video game menunjukkan peningkatan kecerdasan pada tindak lanjut. Game dalam penelitian yang dilakukan selama 2 tahun pada lebih dari 5000 anak di Amerika ini mengatakan bahwa game dapat merangsang fungsi otak dengan memengaruhi reseptor dopamin dan memfasilitasi pemecahan masalah dan strategi di dalam otak. Peneliti juga

bersepakat bahwa dampak negatif dari game terutama berfokus pada pengaruh kekerasan, desensitisasi rangsangan eksternal, defisit hubungan sosial, dan keterputusan dari kenyataan.

Memangkas jarak

Fenomena yang saya ungkapkan pada narasi di awal tulisan menunjukkan beberapa hal terkait jarak. Ini adalah tentang jarak antara kita (orangtua) dengan anak-anak kita. Untuk memangkasnya, kita harus memperbaiki cara berkomunikasi dengan mereka. Mereka butuh partner positif di rumah, sebagai pengimbang apa yang mereka peroleh di luar dengan teman-temannya. Melihat teman-temannya *top up* pulsa game, anak saya tentu juga ingin yang sama. Kemarin, saya dan istri memilih memberikan sejumlah uang untuknya. Saya bawa dia berkeliling dan kemudian menyedekahkan secara langsung uang tersebut pada orang yang kami anggap membutuhkan. Saya ucapkan padanya “kamu lihat wajah tersebut? Betapa bahagianya dia menerima uang yang bisa jadi kamu akan habiskan dalam waktu jam.” Kami melanjutkan jalan-jalan, kali ini dia memelukku semakin erat.

<https://news.detik.com/berita/d-5567731/viral-ortu-marahi-kasir-indomaret-gegara-anak-top-up-game-online-rp-800-ribu>

<https://www.nature.com/articles/s41598-022-11341-2> (positif game)

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01731>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01731/full#B71> (game dan fungsi psikologi)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19624263/> (game dan adiksi)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24456155/> (DSM)

https://www.researchgate.net/publication/319576591_Online_Games_and_Children (game anak gak laku)