

Gaming dan Kesehatan Mental

 **Louis Jackson Jie** - Pewarta
Kamis, 14 Sep 2023 22:35 WIB



Optika.id – Video game semakin populer sebagai jenis hiburan yang tersebar luas di lingkungan hiburan kontemporer yang terus berubah. Bisnis game bernilai miliaran dolar memberikan beragam pengalaman lintas genre dan platform. Permasalahan mengenai bagaimana game mempengaruhi kesehatan mental adalah salah satu topik yang menjadi perhatian besar karena game terus mempengaruhi budaya kita. Artikel mendalam ini mengeksplorasi hubungan kompleks antara game dan kesehatan mental serta mengkaji efek menguntungkan dan merugikan.

Ada banyak manfaat bermain game, manfaat pertama adalah menghilangkan stres dan relaksasi, kemampuan bermain game untuk meningkatkan relaksasi dan pengurangan stres adalah salah satu manfaat bermain game yang paling sering disebutkan. Lingkungan realistis dalam video game dapat memberikan pelarian dari tekanan kehidupan nyata.

Memainkan permainan yang menarik mungkin mirip dengan melakukan liburan mental, membiarkan pemain melupakan masalah mereka di dunia nyata untuk sementara waktu. Kedua, manfaat kognitif beberapa video game menuntut pemecahan masalah yang kompleks, pemikiran ke depan, dan pemikiran kritis. Permainan puzzle, permainan strategi, dan bahkan permainan instruksional dapat meningkatkan ketajaman mental dan merangsang proses kognitif. Ketiga, koneksi sosial orang-orang dari seluruh dunia telah terhubung melalui game multipemain online dan komunitas game.

Gamer dapat menciptakan ikatan interpersonal yang mendalam, bekerja sama untuk menyelesaikan tugas dalam game, dan membentuk persahabatan yang melintasi batas negara. Keempat, outlet emosional dan orang-orang Katarsis dari seluruh dunia telah terhubung melalui game multipemain online dan komunitas game. Gamer dapat menciptakan ikatan interpersonal yang mendalam, bekerja sama untuk menyelesaikan tugas dalam game, dan membentuk persahabatan yang melintasi batas negara. Terakhir, game realitas virtual imersif manajemen nyeri dapat membantu orang-orang di rumah sakit mengelola ketidaknyamanan mereka dengan lebih baik dan menghindari penggunaan obat penghilang rasa sakit.

Kelemahan permainan game ada beberapa seperti, pertama adalah gaming addiction, kemungkinan terjadinya kecanduan bisa dibidang merupakan kelemahan gaming yang paling banyak mendapat perhatian. Pemain mungkin mengabaikan tugas-tugas penting seperti pekerjaan, sekolah, atau hubungan ketika bermain game menjadi membuat ketagihan. *Gaming disorder* adalah suatu kondisi yang dapat berdampak serius pada kesejahteraan mental seseorang.

Yang kedua adalah isolasi, meskipun bermain game mungkin mendorong kontak sosial online, terlalu banyak bermain game juga dapat menyebabkan orang lebih menekankan ikatan virtual dibandingkan interaksi tatap muka, yang dapat mengakibatkan isolasi sosial. Depresi dan perasaan kesepian mungkin diperburuk oleh keterasingan ini.

Yang ketiga adalah pelarian dan penghindaran, beberapa orang menggunakan game sebagai mekanisme mengatasi masalah emosional atau dunia nyata. Terlepas dari kenyataan bahwa bermain game mungkin merupakan strategi penanggulangan yang berguna, pelarian yang berlebihan dapat menghambat perkembangan pribadi dan memperburuk masalah kesehatan mental yang mendasarinya.

Keempat, konten negatif beberapa pemain mungkin mengalami peningkatan ketegangan, kecemasan, atau desensitisasi terhadap kekerasan sebagai akibat dari materi kekerasan, agresif, atau menjengkelkan secara emosional di beberapa video game. Terakhir, gangguan tidur bermain video game hingga dini hari dapat mengganggu siklus tidur dan menyebabkan kurang tidur yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mental.

Kunci untuk memanfaatkan manfaat kesehatan mental dari bermain game sekaligus memitigasi potensi kerugiannya terletak pada pencapaian rasa keseimbangan dan moderasi:

-**Tetapkan Batasan:** Tetapkan batasan waktu bermain game Anda dan ikuti batasan tersebut. Pastikan bermain game tidak mengganggu kewajiban penting atau memengaruhi tidur atau kesehatan fisik Anda.

-**Diversifikasi Aktivitas:** Gabungkan game dengan serangkaian aktivitas lain yang meningkatkan hubungan sosial, kesehatan fisik, dan pengembangan pribadi. Berolahraga, berada di luar ruangan, dan menghabiskan waktu bersama orang-orang terkasih dapat membantu Anda tetap seimbang.

-**Pemilihan Game yang Penuh Perhatian:** Pilih-pilih tentang game yang Anda mainkan. Pilihlah game dengan judul yang mencerminkan hobi dan cita-cita Anda serta membuat Anda merasa senang.

-**Pantau Respons Emosional:** Perhatikan bagaimana perasaan Anda saat bermain video game. Pertimbangkan untuk mendapatkan bantuan profesional jika Anda menyadari bahwa bermain game secara rutin membuat Anda merasa tidak enak atau mengganggu aktivitas sehari-hari.

-**Terlibat dalam Interaksi Offline:** Jadikan hubungan sosial tatap muka sebagai prioritas karena sangat penting untuk menjaga kehidupan sosial yang dinamis dan mengurangi risiko isolasi.

Kesimpulannya karakteristik individu, kebiasaan bermain game, dan konten game semuanya berperan dalam hubungan kompleks antara game dan kesehatan mental. Penting untuk diketahui bahwa bermain video game tidak berbahaya secara universal atau bersifat terapeutik; sebaliknya, pengaruhnya terhadap kesehatan mental bergantung pada cara penggunaannya dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada akhirnya, terserah pada setiap orang untuk membuat keputusan mengenai kebiasaan bermain game mereka. Gamer dapat memperoleh manfaat dari fitur-fitur bagus dari bermain game sambil menjaga kesehatan mental mereka dalam masyarakat yang semakin digital dengan melatih kewaspadaan, moderasi, dan kesadaran diri. Selain itu, mendorong diskusi jujur mengenai game dan kesehatan mental sangat penting untuk kesejahteraan umum para pemain dari segala usia. Kita dapat memastikan bahwa bermain game menjadi sumber kegembiraan, koneksi, dan kemajuan pribadi sekaligus menjaga kesehatan mental dan keseimbangan dalam hidup kita dengan terlibat secara serius dalam jenis hiburan dinamis ini.

Editor : Pahlevi