

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Self-awareness atau kesadaran diri adalah kemampuan dari seseorang memahami tentang pikiran, perasaan, serta penilaian terhadap dirinya. Dengan hal itu maka dapat menjadikan seseorang mampu dalam mengetahui kelebihan dan kekurangan pada dirinya, selain itu dapat mengetahui sebagaimana dorongan yang diperlukan dalam dirinya hingga nilai yang perlu diperbaiki baik dalam diri sendiri maupun orang lain. Berdasarkan dalam penelitian Dariyo, Goleman menurutnya *self-awareness* adalah seseorang yang mampu dalam menerima, memahami, dan mengelola segala kemampuan yang dimilikinya dan diperlukan untuk kehidupan dimasa depannya.¹ Tingkat *self-awareness* tentunya sangatlah berpengaruh pada kontrol diri seseorang, terlebih pada anak-anak yang sedang mengalami perkembangan kognitif.

Adapun seseorang ketika memiliki tingkat *self-awareness* tinggi tentunya ia akan lebih bisa mengontrol emosi dan keadaan dirinya dengan mudah.² Selain itu, ia akan dapat memahami terhadap situasi yang ada disekitar dan mudah untuk memahami tentang orang lain, selain itu mampu mengetahui harapan orang lain kepada dirinya. Sebaliknya, jika saja seseorang memiliki tingkat kesadaran diri yang rendah atau tidak memiliki kesadaran tentunya akan berdampak kesulitan dalam memahami keadaan dirinya sendiri sehingga ia akan sulit dalam hal mengontrol terhadap emosinya, karena ia tidak sadar terhadap perasaannya apa yang sedang dialami. Seseorang dengan tingkat kesadaran diri rendah juga akan lebih cenderung sulit dalam menerima tanggung jawab atas apa yang dilakukan karena seorang tersebut tidak bisa menyadari bagaimana keadaan dirinya. Tidak jarang juga terkadang keadaan emosional seseorang tidak dapat terkendali ketika berada dalam situasi yang sedang dialaminya. Mengutip berdasarkan dari penelitian Achmad Kusyairi dan Widya Addiarto pada Desa Ngadisari, Kabupaten Probolinggo adapun hasil dari gambaran karakteristik responden berdasarkan tingkat *self-awareness* yang dimiliki, dalam penelitiannya mayoritas berkategori

¹ Agoes Dariyo, "Peran Self Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa," *Jurnal PSIKODIMENSIA* 15, no. 2 (2016): 257–258.

² Ruzika Hafizha, "Profil Self-Awareness Remaja," *Journal of Education and Counseling* 2, no. 1 (2021): 160.

memiliki tingkat kurang baik, diantaranya ialah 167 orang (67%) berkategori kurang baik, sedangkan tingkat *self-awareness* responden berkategori baik berjumlah 83 orang (33%). Hal ini didasarkan oleh berbagai faktor yang diantaranya: jenis kelamin, usia, pendidikan, pengalaman mitigasi, suku, dan pendapatan. Berdasarkan hal tersebut telah didapati yang paling berpengaruh adalah faktor pendapatan, yang dibuktikan dari perolehan kekuatan hubungan OR (odds ratio) sebesar 0,351.³ Dengan perolehan hasil presentase kurang baik yang tergolong dalam kategori cukup tinggi, maka perlunya dalam meningkatkan *self-awareness* pada desa tersebut sangatlah penting untuk dilakukan.

Tingkat *self-awareness* tentunya sangatlah berpengaruh pada diri seseorang. Adapun seperti halnya dalam penelitian ini yang ada di Desa Sengonbugel Kabupaten Jepara tentunya tidak terlepas dari pengaruh tingkat *self-awareness*, ketika seorang pemain game atau responden memiliki tingkat *self-awareness* yang tinggi tentunya ia akan mampu mengenali seluruh kondisi yang ada pada diri maupun disekitarnya, sehingga ia dapat mengontrol lebih mudah keadaan dirinya dalam keadaan apapun. Sebaliknya, ketika seorang responden tersebut memiliki tingkat kesadaran diri yang kurang baik atau rendah maka akan berdampak pada diri anak atau responden yang diakibatkan oleh *game online* tersebut, karena dengan *self-awareness* yang rendah pemain game (responden) tersebut dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam mengontrol keadaan dirinya, sehingga nantinya akan berlebihan dalam bermain *game online* karena ia tidak dapat membatasi dirinya. Anak yang telah kecanduan bermain *game online* akan berpengaruh terhadap proses belajarnya, karena dengan kecanduan tersebut telah mempengaruhi motivasi belajar dan mengakibatkan prestasi anak sebagai pelajar menjadi menurun.

Adapun yang dimaksud dengan *game online* sendiri menurut Kim dkk. menyatakan bahwa “suatu permainan yang didalamnya terdapat sekumpulan orang dan dapat digunakan untuk bermain pada waktu yang sama dengan menghubungkan jaringan internet”.⁴ Aplikasi *game online* ini biasa digunakan ketika mengisi waktu luang untuk menghilangkan rasa jenuh maupun ketika individu sedang mengalami tekanan. Tidak hanya efek negatif saja, ada juga efek

³ Achmad Kusyairi dan Widya Addiarto, “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Self Awareness Masyarakat Dalam Melakukan Mitigasi Bencana Di Area Rawan Bencana Gunung Bromo Desa Ngadisari, Kecamatan Sukapura – Probolinggo,” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2, no. 2 : 44–46.

⁴ Rischa Pramudya Trisnani, and Silvy Yula Wardani, *Stop Kecanduan Game Online* (Madiun: UNIPMA PRESS, 2018) 4.

positif yang dapat diakibatkan pengguna dalam bermain *game online* ialah dapat membuatnya merasakan senang, karena dengan bermain *game online* akan mendapat kepuasan psikologis salah satunya yaitu terbebas dalam hal tekanan sosial, seperti halnya menghilangkan perasaan cemas, stress dan frustrasi, membuat pengguna merasa nyaman dan damai, serta dapat mengendurkan ketegangan saraf. Pada efek positif tersebut tentunya akan dapat dirasakan oleh individu atau pemain *game* apabila juga diimbangi dengan tingginya tingkat *self-awareness* atau kesadaran yang harus dimilikinya. Namun sebaliknya apabila individu atau pemain *game* tersebut mempunyai tingkat *self-awareness* yang rendah maka tentunya akan sangat berdampak terhadap dirinya, yang semula akan berefek positif akan berubah menjadi negatif bahkan hingga dapat menyebabkan para penggunanya atau pemain *game online* tersebut menjadi kecanduan.⁵

Anak-anak yang telah kecanduan dalam bermain *game online* merupakan bentuk kecanduan yang telah disebabkan oleh berkembangnya teknologi masa kini. Adapun berdasarkan dari fenomena yang peneliti temui saat ini bahkan anak-anak dalam kesehariannya dihabiskan dengan bermain *game online* yang seakan tidak mengenal waktu bermain. Berbagai pernyataan yang mengungkapkan bahwa alasan ia memainkan *game* ialah hanya menjadikannya media untuk menghilangkan perasaan jenuh saja. Namun, jika memainkan *game online* terlalu sering tentunya dapat menghabiskan banyak waktu yang dapat mengabaikan aktifitas utama yang seharusnya di lakukan.

Berdasarkan hasil dari pengamatan yang peneliti lakukan terhadap 8 anak melalui wawancara di hari Minggu tanggal 26 November 2023 yang bertempat di Desa Sengonbugel Kabupaten Jepara, bahwa anak-anak pemain *game online* tersebut mengatakan ada yang sudah bermain *game online* selama 7 bulan terdapat sebanyak 1 orang, sedangkan 1 tahun terdapat 3 orang, 2 tahun terdapat 2 orang, 3 tahun terdapat 1 orang, dan 4 tahun terdapat 1 orang. Selain itu mereka rata-rata juga berkata bahwa bermain *game online* yang dimainkannya ialah hampir setiap hari. Adapun mengenai banyaknya waktu yang telah dihabiskan oleh mereka untuk bermain *game* dalam sehari kurang lebihnya sekitar 3-4 jam lamanya.⁶ Tempat

⁵ Salsa Bila Senja Safitri, "Game Online dan Pengaruh Interaksi Sosial Dikalangan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta," *Jurnal Pendidikan* 4, no. 2 (2020): 366.

⁶ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitiann Kuantitatif dan Kualitatif*, ed. Agnes Heni Triyuliana (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 168-170.

yang biasa digunakan oleh ke delapan anak tersebut dalam memainkan *game online* terkadang bertempat di rumah, warung kopi atau angkringan tempat mereka berkumpul maupun basecamp.

Setelah memainkan *game* hingga sekian lamanya, ternyata mereka sebagai pemain mengalami keluhan setelah memainkan *game online* hingga berjam-jam, diantaranya ialah mata terasa panas maupun perih, kaku leher dan otot, tangan menjadi keram, sulit tidur, serta malas belajar. Meskipun telah menyebabkan berbagai banyak keluhan, mereka tetap saja melakukan aktifitas bermain *game online* dalam kesehariannya. Adapun disaat ia terkendala dalam memainkan *game online* seperti kehabisan kuota internet maupun terjadi lag akibat sinyal lemah disaat permainan sedang berlangsung, bahwa seorang responden tersebut mengaku merasa sangat marah dan stres, bahkan dari ke-tiga responden diantaranya mengatakan akan langsung membeli kuota disaat keadaan kehabisan kuota, kemudian ia melanjutkan lagi permainanannya. Adapun dua reponden diantaranya mengatakan bahwa ia pernah berbohong kepada orang tuanya agar dapat membeli kuota dengan alasan untuk keperluan belajar sekolah.

Dengan melihat dari berbagai pertimbangan dampak negatif responden, maka sangat penting perlunya meningkatkan kesadaran diri yang perlu ditanamkan kepada anak-anak/remaja tentang bahaya *game online* dan cara menggunakannya dengan bijak. Dengan bermain *game online* selama berjam-jam dan tanpa adanya batasan waktu, tanpa sadar bahwa mereka sebagai pemain game online ternyata dapat menjadi indikator telah kecanduan dalam bermain *game online*.⁷ Hal inilah yang membuat peneliti berminat dalam melakukan pengamatan sekaligus ikut serta dalam melihat kondisi gambaran kesadaran diri responden. Sehingga, kemampuan dalam memiliki tingkat *self-awareness* dapat dikatakan sangat penting untuk ditanamkan kepada anak, dengan dimilikinya tingkat *self-awareness* yang baik tentunya seseorang akan mampu dalam mengontrol keadaan dirinya karena individu mampu dalam menyampaikan seluruh hal dalam dirinya, yang meliputi memutuskan pendapat ketika sedang menghadapi masalah, perasaan yang sedang dirasakan, serta kelebihan dan kekurangan yang dapat membuat anak akan menjadi

⁷ Pelawi, "Pengaruh Game Online Terhadap Psikologi Remaja," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2021): 92.

percaya diri yang kemudian dapat membuatnya mampu berfikir sebelum bertindak.⁸

Berdasarkan dari berbagai penjelasan di atas mengenai *self-awareness* dan kecanduan *game online*, maka peneliti tertarik dalam melakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh antara *self-awareness* terhadap kecanduan *game online* anak-anak yang ada di Desa Sengonbugel. Adapun mengenai hasil penelitian ini yang berkaitan dengan kecanduan *game online*, dalam pengambilan sampel peneliti hanyalah memusatkan pada anak yang berkarakteristik memainkan *game online* di ponsel saja.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self-awareness* anak-anak pemain *game online* di Desa Sengonbugel Kabupaten Jepara?
2. Bagaimana tingkat kecanduan *game online* pada anak-anak di Desa Sengonbugel Kabupaten Jepara?
3. Bagaimana pengaruh antara *self-awareness* terhadap tingkat kecanduan *game online* di Desa Sengonbugel Kabupaten Jepara?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *self-awareness* anak-anak pemain *game online* di Desa Sengonbugel Kabupaten Jepara.
2. Untuk mengetahui tingkat kecanduan *game online* pada anak-anak di Desa Sengonbugel Kabupaten Jepara.
3. Untuk mengetahui pengaruh antara *self-awareness* terhadap tingkat kecanduan *game online* di Desa Sengonbugel Kabupaten Jepara.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari melakukan penelitian ini diharapkan mampu memberikan kajian yang mendalam sehingga dapat diambil manfaat, yang diantaranya:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan ilmu pengetahuan bagi para pembaca yaitu tentang pengaruh *self-awareness* terhadap kecanduan *game* anak-anak di desa Sengonbugel Kabupaten Jepara.

⁸ Siti Fadillah, dkk., "Peningkatan Self-Awareness Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Pembelajaran Lagu Daerah Riau," *PERNIK Jurnal PAUD* 4, no. 1 (2021): 101.

2. Secara Praktis

a. Untuk Peneliti

Memperoleh pengalaman dalam bidang penelitian sekaligus menambah pengetahuan terhadap objek yang telah diteliti yang mampu menjadi bekal refferensi dimasa mendatang.

b. Orang Tua

Diharapkan mampu memberikan motivasi terhadap gambaran tingkat kapasitas diri dalam meningkatkan *self-awareness* anak-anak sehingga dapat mengontrol keadaan dirinya agar tidak kecanduan bermain *game*.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penulisan tugas akhir ini diantaranya sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab ini membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II : LANDASAN TEORI

Dalam bab ini membahas tentang deskripsi *self-awareness* dan kecanduan *game online*. Kemudian berisi tentang penelitian terdahulu, kerangka berfikir, dan hipotesis.

BAB III : METODE PENELITIAN

Dalam bab ini membahas tentang metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian terdiri dari jenis dan pendekatan, setting, sampel, definisi operasional, uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan gambaran objek penelitian, dan analisis data

BAB V : PENUTUP

Dalam bab ini membahas tentang kesimpulan dari penelitian dan saran-saran untuk memperbaiki kekurangan dalam penelitian ini.