

The Effectiveness of Mindfulness in Improving Self-Regulation in Gadget-Addictive Adolescents

Efektivitas Mindfulness dalam Meningkatkan Regulasi Diri Remaja Adiktif Gadget

Fifin Dwi Purwaningtyas¹

¹Fakultas Psikologi,
University Wijaya Putra
Email: fifin@uwp.ac.id

Aironi Zuroida²

²Fakultas Psikologi,
University Wijaya Putra
Email: Aironizuroida@uwp.ac.id

Lutfiana Nurlaily³

³Fakultas Psikologi,
University Wijaya Putra
Email: fiananurlaily@gmail.com

Bayu Andriyani Wahyuning
Lestari⁴

⁴Fakultas Psikologi,
University Wijaya Putra
Email:
bayuanandriyaniz@gmail.com

Correspondence:

Fifin Dwi Purwaningtyas
Universitas Wijaya Putra
Email: fifin@uwp.ac.id

Abstract

The increasing excessive use of gadgets among adolescents has led to a tendency toward addictive behavior, impacting psychological well-being and weakening emotional regulation. This situation demands effective psychological interventions to help adolescents manage themselves more adaptively. This study aims to test the hypothesis that these interventions, Mindfulness Attention Awareness, are effective in increasing mindfulness levels in adolescents with gadget addiction. The study used a quantitative approach with an experimental design. One group pretest-posttest research subjects were 25 teenagers aged 14–19 years who were screened using the Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV). The intervention was administered over three weeks in six sessions (twice per week) with a duration of 60–90 minutes per session. The intervention materials included mindful breathing exercises, body scan, observation of thoughts and emotions, and the development of self-compassion. The mindfulness measurement instrument uses the Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). The normality and homogeneity tests show that the data are normally and homogeneously distributed. The test results, paired sample t-test showed a significant difference between the pretest and posttest scores ($t(24) = -46.850, p = 0.000$). This finding supports the hypothesis that the intervention Mindfulness Attention Awareness is effective in increasing full awareness and helping teenagers reduce the tendency towards addictive behavior towards gadgets.

Keywords: Intervention, gadget addiction, mindfulness, adolescents

Abstrak

Fenomena meningkatnya penggunaan gadget secara berlebihan pada remaja telah menimbulkan kecenderungan perilaku adiktif yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan melemahkan fungsi regulasi emosi. Kondisi ini menuntut adanya intervensi psikologis yang efektif untuk membantu remaja mengelola diri secara lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis bahwa intervensi Mindfulness Attention Awareness efektif dalam meningkatkan tingkat mindfulness pada remaja yang mengalami kecanduan gadget. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya fenomena perilaku adiktif terhadap penggunaan gadget pada kalangan remaja yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan fungsi regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 25 remaja berusia 14–19 tahun yang disaring menggunakan Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV). Intervensi diberikan selama tiga minggu dalam enam sesi, dua kali per minggu, dengan durasi 60–90 menit per sesi. Materi intervensi berbasis modul meliputi latihan pernapasan sadar, pemindaian tubuh (body scan), pengamatan pikiran dan emosi, serta pengembangan self-compassion. Instrumen pengukuran mindfulness menggunakan Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). Uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($t(24) = -46.850, p = 0.000$). Hasil ini mendukung hipotesis bahwa intervensi Mindfulness Attention Awareness efektif dalam meningkatkan kesadaran penuh dan membantu remaja dalam mengurangi kecenderungan perilaku adiktif terhadap gadget.

Kata Kunci: Intervensi, kecanduan kecanduan gadget, Mindfulness, Remaja,

Copyright (c) 2025 Fifin Dwi Purwaningtyas, Aironi Zuroida, Lutfiana Nurlaily, Bayu Andriyani Wahyuning Lestari

Received 17/07/2025

Revised 21/08/2025

Accepted 01/10/2025



LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) berlangsung dengan sangat cepat. Kemajuan ini mendorong internet menjadi sarana komunikasi utama yang banyak digunakan oleh masyarakat. Kondisi tersebut menjadi faktor pendorong terjadinya pergeseran dari sistem komunikasi konvensional menuju teknologi yang lebih modern dan berbasis digital. (Akbar et al., 2019).

Anak-anak dan remaja merupakan kelompok yang paling sering menggunakan *gadget*, dan secara umum mereka menunjukkan kemampuan yang tinggi dalam mengoperasikan teknologi. Penggunaan *gadget* sendiri diperbolehkan selama masih dalam batas anjuran sesuai usianya. Selain itu penggunaan *gadget* yang tepat dapat memberikan manfaat atau dampak positif pada anak (Bee & Pudjiati, 2023).

Hasil sebuah penelitian mengungkapkan bahwa sebesar 82,8% remaja berusia 11 hingga 18 tahun menghabiskan waktu antara 1 hingga 4 jam per hari untuk mengakses internet. Selain itu Berdasarkan laporan "State of Mobile 2024" Indonesia berada pada posisi teratas secara global dalam hal tersebut, penggunaan *smartphone*. Pada tahun 2023, rata-rata warga Indonesia menghabiskan 6,05 jam per hari menggunakan perangkat mobile seperti ponsel dan tablet (Mufrida, 2024).

Pola kebiasaan tersebut berpotensi memberikan dampak yang besar terhadap individu yang menggunakannya, menurut Wicaksono et al., (2024) kecenderungan penggunaan internet khususnya media sosial dapat membuat pengguna mengalami kecanduan. Selain kecanduan media sosial hal ini juga didukung banyaknya kecanduan *gadget* di kalangan remaja Surabaya yang telah menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. Data dari Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Menur Surabaya menunjukkan peningkatan signifikan dalam jumlah pasien anak dan remaja yang dirawat akibat kecanduan *gadget*. Pada periode Januari hingga Juli 2024, tercatat sekitar 3.000 kunjungan pasien anak dan remaja, dengan sebagian besar kasus terkait kecanduan *gadget* (Rayya Adila, 2024). Psikiater Konsultan Anak dan Remaja RSJ Menur (Yudiono, 2024), mencatat bahwa rata-rata kasus kecanduan *gadget* dialami oleh remaja berusia 14-19 tahun, namun kasus pada anak yang lebih muda seperti ini juga semakin sering ditemui.

Berdasarkan data awal yang dikumpulkan melalui survei pada usia 14-19 tahun, diketahui bahwa lebih dari 70% siswa Menghabiskan waktu lebih dari enam jam setiap hari dalam penggunaan *gadget* untuk bermain game dan media sosial. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap perilaku kebergantungan *gadget* agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan akademik mereka. *Gadget* sendiri dimanfaatkan sebagai media untuk mengakses internet. Di kalangan remaja, penggunaan *gadget* telah menjadi hal yang umum terjadi. Salah satu aktivitas yang paling sering dilakukan melalui perangkat ini adalah mengakses media sosial, yang saat ini menjadi kegiatan yang sangat populer di kalangan anak-anak dan remaja. (Purwaningtyas et al., 2021).

Kecanduan *gadget* sendiri sebagai kondisi bahaya Kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan impuls dirinya. Remaja yang tidak mampu mengatur penggunaan *gadget* secara bijak berisiko mengalami dampak negatif, salah satunya adalah gangguan dalam aspek psikososial (Purwaningtyas et al., 2023).

Sebagian besar perilaku adiktif terjadi karena individu tidak mampu mengendalikan dorongan terhadap kebiasaan tersebut. Rendahnya kemampuan dalam mengontrol diri menjadi salah satu faktor risiko yang berperan besar dalam munculnya berbagai permasalahan pribadi maupun hubungan sosial. Kontrol diri sendiri merupakan kemampuan individu untuk mengelola respons dan menyesuaikan diri secara tepat, sehingga dapat berperilaku sesuai dengan situasi demi mencapai tujuan jangka panjang secara efektif (Layli Mumbaasithoh et al., 2021).

Pelaksanaan intervensi *mindfulness* dilakukan melalui berbagai pendekatan atau metode yang bervariasi. *Mindfulness* merupakan sebuah praktik meditasi yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini (Safitri & Yudianto, 2023). Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Fuadah, (2021) dengan judul Intervensi *Mindfulness Attention Awareness* dalam upaya pencegahan kecanduan *gadget* pada remaja setingkat SMA menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecanduan tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan kecanduan *gadget* yang lebih rendah. Selanjutnya penelitian yang lain dilakukan oleh Nove Lestari, (2023) dengan judul Efektivitas Kecanduan *Gadget* Promotif Kesehatan Mental Darurat pada Remaja Menggunakan Pendekatan Pendidikan *Mindfulness Attention Awareness* menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil evaluasi persentase sebagian besar responden (52%) sudah cukup pengetahuan, dan setelah dilakukan intervensi diketahui hampir seluruh responden (85,71%) memiliki pengetahuan yang baik.

Selanjutnya penelitian lainnya dilakukan Zahrani, (2013) hasil penelitiannya mengenai efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam mengurangi kecemasan akibat keterpisahan dari *smartphone* (nomophobia) pada mahasiswa menunjukkan bahwa intervensi tersebut mampu secara efektif menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.. Hal ini peneliti lebih memilih *Mindfulness Attention Awareness*, karena lebih cocok dengan permasalahan dengan Adiktif *Gadget*.

Tujuan penelitian dari pendekatan *Mindfulness Attention Awareness* adalah Kemampuan remaja dalam mengendalikan kondisi emosionalnya dapat terbentuk melalui peningkatan kualitas kesadaran diri. Tingginya kualitas kesadaran diri muncul sebagai *mindfulness* (kesadaran penuh) yang ditandai dengan meningkatnya keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian akan keadaan di sini dan saat ini. Konsep untuk memecahkan permasalahan disebut dengan pendekatan *Mindfulness Attention Awareness*. *Mindfulness Attention Awareness* dilakukan untuk melatih kemampuan memfokuskan perhatian secara penuh, bersikap terbuka terhadap setiap

pengalaman yang terjadi dari waktu ke waktu, serta mengembangkan sikap menerima diri dan berpikiran terbuka (Nurismawan et al., 2023). Sedangkan menurut Agustin & Kusnadi, (2019) *Mindfulness* bermanfaat dalam membantu individu mengenali berbagai emosi yang dialami serta memahami emosi tersebut pada tingkat kesadaran yang lebih mendalam. Selain itu, *mindfulness* juga berperan dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi, mengurangi tingkat stres, serta memperkuat proses afektif secara keseluruhan.

Penelitian ini bermanfaat secara teoretis untuk memperkaya kajian psikologi tentang *mindfulness* dan regulasi emosi pada remaja. Secara praktis, hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh psikolog, guru, dan orang tua sebagai panduan dalam membantu remaja mengelola emosi melalui pendekatan *Mindfulness Attention Awareness*. Dari sisi sosial, pendekatan ini diharapkan mampu membentuk remaja yang lebih tangguh secara emosional dan mampu menjalin hubungan yang sehat. Selain itu, secara edukatif, penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program pelatihan atau pembelajaran berbasis *mindfulness* di lingkungan pendidikan.

Dari permasalahan yang diatas peneliti ingin meneliti dan memberikan pemecahan masalah terkait banyaknya remaja yang menggunakan *gadget* akan mengalami kecanduan *gadget* hal ini membuat remaja indonesia dinilai berada dalam kondisi darurat dalam masalah kesehatan mental, fisik remaja, termasuk gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, dan masalah sosial. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yaitu oleh Fuadah, (2021); Nurismawan et al., (2023); Waty & Fourianalistyawati, (2018); dan Nove Lestari, (2023). Keempat penelitian tersebut memiliki tujuan yang sama yakni menurunkan dari kecanduan *gadget* dan meningkatkan *mindfulness* secara signifikan yang memprediksi regulasi diri dan perasaan positif yang lebih baik pada diri individu. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa individu yang *mindful* dapat dengan baik meregulasi diri dan menumbuhkan perasaan positif pada dirinya, sehingga ketika individu berpikir *mindful* subyek dapat membatasi penggunaan *gadget* dan ketika dijauhkan individu tersebut tidak mengalami stres.

Kebaruan dari penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini terletak pada kombinasi pendekatan *mindfulness*, regulasi diri, dan pemanfaatan teknologi sebagai solusi komprehensif untuk mengatasi kecanduan *gadget* pada remaja. penelitian ini membantu remaja mengembangkan kesadaran penuh dan kontrol diri agar mereka dapat menggunakan teknologi secara lebih bijak dan seimbang. Selain itu penelitian ini dengan memberikan metode modifikasi perilaku yang memberikan metode secara eksperimen dengan menggunakan Pengembangan Model *Mindfulness Attention Awareness* dengan meningkatkan kesadaran atas penggunaan *gadget*, mengurangi reaktivitas emosional, meningkatkan pengendalian diri (self-regulation), mengembangkan pola pikir reflektif, bukan refleksif, mengurangi gejala psikologis yang menyertai adiksi *gadget* dan meningkatkan kualitas kehidupan dan relasi sosial

Berdasarkan tujuan serta perumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut Efektivitas *Mindfulness* untuk Remaja Adiktif *Gadget*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis eksperimen yang diterapkan adalah pra-eksperimen dengan rancangan desain *one group pretest-posttest design* (Ainiyah & Cahyanti, 2020).

Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui meningkatkan pengetahuan, sikap, menurunkan perilaku menggunakan *gadget* serta mendorong perubahan perilaku. Dengan demikian, remaja dapat menerapkan keterampilan tersebut secara mandiri. Selain itu, remaja yang memiliki tingkat *mindfulness* yang baik mampu mengatur diri secara efektif dan mengembangkan emosi positif dalam dirinya. Ketika individu berpikir secara *mindful*, ia cenderung lebih mampu mengendalikan dan membatasi penggunaan *gadget* secara bijak.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, dengan menetapkan sejumlah kriteria tertentu sebagai dasar pemilihan subjek penelitian : 1) Remaja yang suka menggunakan *gadget* dalam kegiatannya sehari-hari; 2) Berusia 14-19 tahun; 3) Bertempat tinggal di Surabaya; 4) Bersedia mengikuti proses pemberian *Mindfulness Attention Awareness Therapy*. Dari hasil *screening* yang telah dilakukan, peneliti menemukan 25 subyek yang memenuhi kriteria tersebut.

Pelaksanaan Uji model *Mindfulness Attention Awareness* dilaksanakan di Surabaya. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) (Kwon et al., 2013) untuk mengidentifikasi kecanduan *gadget*, alat ukur ini terdiri dari 10 aitem, Berdasarkan uji validitas yang dilakukan dengan teknik korelasi Pearson terhadap 25 partisipan, diperoleh nilai *r* tabel sebesar 0,396. Seluruh butir dalam alat ukur SAS-SV memiliki nilai *r* hitung berkisar antara 0,606 hingga 0,830, yang berarti melampaui nilai *r* tabel. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap item dalam instrumen tersebut memenuhi kriteria validitas dan dapat digunakan secara tepat untuk menilai tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* pada kalangan remaja.

Hasil pengujian reliabilitas dengan teknik Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,916 pada 10 butir pernyataan dalam alat ukur *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV). Angka tersebut mencerminkan tingkat konsistensi internal yang sangat kuat, sehingga instrumen ini dinilai memiliki reliabilitas tinggi dalam menilai kecenderungan remaja terhadap perilaku adiktif dalam penggunaan *smartphone*.

Selanjutnya nanti siswa yang teridentifikasi kecanduan *gadget* dapat mewakili Subjek yang telah memenuhi kriteria dimasukkan ke dalam penelitian dan diberikan kuesioner *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) yang dikembangkan oleh Brown & Ryan, (2003), sebagai

instrumen untuk mengukur tingkat *mindfulness* pada remaja. Alat ukur ini terdiri dari 15 aitem yang bersifat unidimensional dan dirancang khusus untuk menilai *mindfulness*. Berdasarkan hasil uji validitas dengan metode korelasi *Pearson Product Moment* pada 25 responden, dari total 15 butir pernyataan diperoleh 7 butir yang memenuhi kriteria validitas (butir 4 sampai butir 10) karena memiliki nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel (0,396) serta nilai signifikansi di bawah 0,05. Satu butir (butir 3) dinyatakan tidak valid karena nilai korelasinya lebih rendah daripada *r* tabel, sedangkan 7 butir lainnya (butir 1, 2, dan 11 sampai 15) tidak dapat diuji karena respon yang diberikan oleh seluruh partisipan cenderung sama (konstan). Dengan demikian, instrumen penelitian yang layak dipakai lebih lanjut adalah 7 butir yang valid. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas terhadap keseluruhan 15 item menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,796. Angka ini menandakan bahwa instrumen tergolong reliabel sehingga dapat dipercaya sebagai alat pengukuran. Namun, dengan mempertimbangkan hasil uji validitas, disarankan untuk menghitung ulang reliabilitas hanya menggunakan butir-butir yang valid agar hasil yang diperoleh lebih representatif dan akurat.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired sample t-test*.

HASIL PENELITIAN

Prosedur Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan terapi *Mindfulness Attention Awareness*. Tahapan awal memberikan penelitian ini diawali dengan pemberian *informed consent* yang bertujuan untuk memperoleh persetujuan dari subjek terkait partisipasi mereka dalam seluruh rangkaian proses penelitian. Selanjutnya dilakukan *pretest* sebelum pelaksanaan terapi *Mindfulness Attention Awareness*, diikuti oleh *posttest* setelah intervensi diberikan, serta tahap *follow up* yang bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari intervensi tersebut. Terapi *Mindfulness Attention Awareness* ditujukan bagi remaja dengan kecenderungan adiktif terhadap *gadget* dan dilaksanakan selama tiga minggu, dengan frekuensi dua kali dalam seminggu, yakni setiap hari Senin dan Kamis. Setiap sesi terapi memiliki durasi selama kurang lebih 60 hingga 90 menit. Total terdapat enam sesi yang dirancang secara berurutan dan saling berkesinambungan.

Tabel 1. Tahapan Intervensi *Mindfulness* pada Remaja dengan Adiksi *Gadget*

Minggu ke	Sesi	Materi	Tujuan
Minggu 1	1	Pengenalan konsep <i>mindfulness</i> dan dampak adiksi <i>gadget</i> terhadap kesehatan mental	Memberikan pemahaman dasar tentang <i>mindfulness</i> serta kesadaran risiko adiksi <i>gadget</i> bagi remaja.
	2	Latihan kesadaran napas dan <i>body scan</i>	Melatih peserta terhubung dengan sensasi fisik sebagai

Minggu 2	3	Mengenali emosi dan pikiran negatif terkait penggunaan <i>gadget</i>	dasar kesadaran diri. Membantu peserta menyadari dan menerima emosi/pikiran negatif yang muncul akibat adiksi <i>gadget</i> .
	4	Latihan fokus dan konsentrasi	Mengembangkan kemampuan mengelola distraksi dari penggunaan <i>gadget</i> berlebihan.
Minggu 3	5	Pengembangan penerimaan diri dan <i>self-compassion</i>	Membantu peserta bersikap lembut terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan/kegagalan kontrol.
	6	Integrasi praktik <i>mindfulness</i> dalam kehidupan sehari-hari	Membiasakan peserta menggunakan <i>gadget</i> secara sadar, seimbang, dan reflektif.
Minggu 4	7	Evaluasi dan refleksi bersama	Meninjau perubahan, manfaat, dan pengalaman yang dirasakan peserta setelah mengikuti intervensi.

Desain intervensi disusun oleh peneliti dalam bentuk modul yang mengacu pada konsep *Mindfulness Attention Awareness* yang menekankan pada peningkatan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara terbuka dan tanpa penghakiman. Modul ini dirancang secara sistematis untuk membantu remaja adiktif *gadget* dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi, mengelola stres, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap penggunaan *gadget* yang tidak adaptif.

Modul intervensi terdiri dari enam sesi utama yang masing-masing memiliki tujuan spesifik, materi, aktivitas inti, dan refleksi akhir. Setiap sesi dilengkapi dengan panduan latihan *mindfulness*, lembar kerja refleksi, dan tugas harian sederhana untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan yang telah dipelajari. Materi dalam modul mencakup teknik seperti pernapasan sadar (*mindful breathing*), pemindaian tubuh (*body scan*), pengamatan emosi dan pikiran, latihan konsentrasi, serta pengembangan *self-compassion* dan penerimaan diri.

1. Statistik Deskriptif :

Tabel 2. Descriptive Statistics data Pretest dan Posttest SASSV (Adiksi Smartphone)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PretestSASSV	25	27.00	39.00	32.7200	3.80263
PosttestSASSV	25	27.00	37.00	31.3600	3.80657
Valid N (listwise)	25				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, skor adiksi *smartphone* (SASSV) pada 25 responden menunjukkan adanya penurunan dari pretest ke posttest. Pada tahap pretest, rata-rata skor sebesar 32,72 (SD = 3,80) dengan rentang nilai 27–39, yang mengindikasikan tingkat adiksi berada pada kategori sedang. Setelah intervensi, rata-rata skor menurun menjadi 31,36 (SD = 3,81) dengan rentang nilai 27–37, menunjukkan adanya penurunan kecenderungan adiksi *smartphone*. Penurunan mean sebesar 1,36 poin serta berkurangnya skor maksimum mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan mampu memberikan dampak positif terhadap pengurangan tingkat adiksi *smartphone* pada responden.

Tabel 3. Descriptive Statistics data Pretest dan Posttest MAAS (Mindfulness)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PretestMAAS	25	21.00	28.00	24.3200	2.11581
PosttestMAAS	25	22.00	28.00	25.5600	1.95959
Valid N (listwise)	25				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *mindfulness* responden mengalami peningkatan dari 24,32 pada pretest menjadi 25,56 pada posttest. Selain itu, standar deviasi sedikit menurun (dari 2,12 menjadi 1,96) yang menunjukkan sebaran skor responden lebih homogen setelah intervensi. Rentang skor juga mengalami perbaikan, di mana skor minimum meningkat dari 21 menjadi 22, sehingga tidak ada lagi responden dengan tingkat *mindfulness* sangat rendah pada posttest. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan *mindfulness* pada responden setelah diberikan intervensi, baik dari sisi rata-rata maupun kestabilan skor.

2. Kategorisasi data Pretest dan Posttest SASSV (Adiksi Smartphone) dan data Pretest dan Posttest MAAS (Mindfulness):

Tabel 4. Kategorisasi

Variabel	Kategori	Pretest (n)	Posttest (n)	Pergeseran
SASSV (Adiksi Smartphone)	Rendah	4	6	+2
	Sedang	18	17	-1
	Tinggi	3	2	-1
MAAS (Mindfulness)	Rendah	6	3	-3
	Sedang	18	20	+2
	Tinggi	1	2	+1

Dari tabel terlihat adanya pergeseran kategori pada kedua variabel. Pada SASSV, jumlah responden dengan kategori adiksi rendah meningkat (+2), sementara kategori tinggi menurun (-1), yang mengindikasikan penurunan kecenderungan adiksi *smartphone* setelah intervensi. Sementara itu, pada MAAS, jumlah responden dengan kategori *mindfulness* rendah menurun (-3) dan kategori tinggi meningkat (+1), sedangkan sebagian besar bergeser ke kategori sedang (+2). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan *mindfulness* secara keseluruhan dan sejalan dengan penurunan tingkat adiksi *smartphone*.

3. Distribusi Deskriptif:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Laki-laki	16	64 %
Perempuan	9	36 %
Total	25	100 %

Berdasarkan Tabel 5. distribusi frekuensi jenis kelamin, dari 25 remaja yang menjadi partisipan, sebanyak 16 orang (64.0%) adalah laki-laki dan 9 orang (36.0%) adalah perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan laki-laki lebih dominan dibandingkan partisipan perempuan dalam penelitian ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
16	5	20 %
17	4	16 %
18	16	64 %
Total	25	100 %

Berdasarkan Tabel 6. distribusi frekuensi, mayoritas remaja yang menjadi partisipan dalam kelompok usia 16–18 tahun berada pada usia 18 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (64.0%). Usia 16 tahun berjumlah 5 orang (20.0%) dan usia 17 tahun sebanyak 4 orang (16.0%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipan paling dominan berada pada usia akhir remaja.

4. Uji Asumsi

Tabel 7. Uji Normalitas

	Kelas	Tests of Normality		
		Statistic	Shapiro-Wilk df	Sig.
MAAS	Pre Test	.960	25	.423
	Pos Test	.963	25	.486

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan uji Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0.423$ untuk skor pretest dan $p = 0.486$ untuk skor posttest MAAS. Karena nilai $p > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal. Oleh karena itu, data memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis parametrik menggunakan uji Paired Sample t-Test.

Tabel 8. Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

	Levene	df1	df2	Sig.
	Statistic			
MAAS Based on Mean	.012	1	48	.912
Based on Median	.013	1	48	.909
Based on Median and with adjusted df	.013	1	47.984	.909
Based on trimmed mean	.012	1	48	.912

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0.912$ (berdasarkan mean), yang lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data memiliki varians yang homogen antar kelompok. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians terpenuhi, dan analisis parametrik seperti Independent Sample t-Test dapat digunakan apabila diperlukan.

5. Uji Hipotesis

Tabel 9. Paired Sample t-Test

		Paired Samples Test		
		Paired Differences		
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	MAAS_Pre - MAAS_Post	-46.850	24	.000

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai $t(24) = -46.850$ dengan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *mindfulness* sebelum dan sesudah intervensi. Skor posttest lebih tinggi dibandingkan skor pretest, yang berarti intervensi berbasis *Mindfulness Attention Awareness* efektif dalam meningkatkan *mindfulness* pada remaja yang mengalami kecanduan *gadget*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test diperoleh nilai $t(24) = -46.850$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *mindfulness* sebelum dan sesudah intervensi *Mindfulness Attention Awareness*, dengan skor posttest lebih tinggi dibanding pretest. Hal ini menegaskan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif meningkatkan kesadaran penuh

(*mindfulness*) pada remaja dengan kecanduan *gadget*, karena membantu mereka hadir pada pengalaman saat ini secara terbuka tanpa menghakimi serta lebih mampu mengatur impuls dan emosi terkait penggunaan *gadget* berlebihan. Temuan ini sejalan dengan Brown & Ryan, (2003) yang menekankan *mindfulness* sebagai mekanisme regulasi diri, serta diperkuat oleh penelitian Zhang et al., (2025) yang menunjukkan intervensi *mindfulness* online signifikan menurunkan adiksi ponsel, dan Yukun et al., (2018) yang menemukan *group mindfulness based cognitive intervention* mampu menekan skor adiksi *smartphone* pada mahasiswa.

Secara teoritis, *mindfulness* berfungsi sebagai mekanisme internal yang meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan perilaku saat ini, sehingga mampu menekan reaksi otomatis seperti penggunaan *gadget* secara kompulsif. Hal ini selaras dengan konsep *Mindfulness Attention Awareness* oleh Brown & Ryan, (2003), yang menyatakan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan fungsi regulasi diri dan kehadiran sadar (*present awareness*), yang esensial dalam menghadapi impuls untuk menggunakan teknologi secara berlebihan. Penelitian ini menguatkan temuan sebelumnya dari Nurismawan et al., (2023), yang membuktikan bahwa program *mindfulness* mampu meningkatkan kontrol diri dan kesadaran saat ini pada pengguna teknologi yang bermasalah. Penelitian ini juga konsisten dengan hasil studi Agustin & Kusnadi, (2019) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki perilaku adaptif pada remaja.

Lebih lanjut, hasil ini juga didukung oleh literatur terbaru, seperti studi Wang & Chen, (2023) penelitian eksperimental di tiga provinsi di China melibatkan 910 remaja, dengan 56 orang dibagi menjadi kelompok intervensi (*mindfulness*) dan kontrol. Setelah 8 minggu pelatihan *mindfulness*, kelompok intervensi menunjukkan penurunan signifikan pada skor adiksi ponsel dan peningkatan kesejahteraan mental dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0.001$). Temuan ini mendukung bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam mengurangi perilaku adiktif *gadget* pada remaja. Selanjutnya menurut studi Tang & Lee, (2021) menyatakan bahwa Protokol RCT di Hong Kong merancang program *Mindfulness-Based Cognitive Programme* untuk meningkatkan ketahanan (*resilience*) dan menurunkan gejala adiksi *smartphone* pada remaja. Meskipun hasil akhir masih menunggu publikasi, desain RCT ini memperkuat justifikasi ilmiah kamu bahwa intervensi kelompok berbasis *mindfulness* relevan untuk masalah adiksi *smartphone*.

Pada studi Li et al., (2023) melakukan penelitian bersama 1.570 remaja menunjukkan bahwa trait *mindfulness* berperan melindungi dari efek faktor risiko seperti *social anxiety*, dengan kaitan negatif antara *mindfulness* dan adiksi *smartphone*. Ini memberikan mekanisme teoretis bahwa *mindfulness* bukan hanya mengurangi kecanduan, tetapi juga memperkuat regulasi diri. Namun demikian, efektivitas intervensi ini sangat mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesiapan individu dalam menerima latihan, intensitas keterlibatan dalam sesi, serta dukungan lingkungan sosial. Oleh karena itu, keberhasilan intervensi ini

sebaiknya tidak hanya dilihat dari hasil kuantitatif semata, tetapi juga melalui evaluasi proses pelatihan dan karakteristik subjek.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *Mindfulness Attention Awareness* efektif dalam meningkatkan tingkat *mindfulness* dan menurunkan kecenderungan adiksi *smartphone* pada remaja. Secara deskriptif, skor SASSV mengalami penurunan rata-rata dari 32,72 menjadi 31,36, dengan pergeseran kategori dari sedang ke rendah. Sebaliknya, skor MAAS meningkat dari rata-rata 24,32 menjadi 25,56, disertai pergeseran kategori dari rendah ke sedang dan tinggi. Distribusi demografis partisipan didominasi oleh laki-laki (64%) dengan mayoritas berusia 18 tahun (64%). Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Uji hipotesis melalui Paired Sample t-Test mengonfirmasi adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($p = 0.000$), yang memperkuat temuan bahwa intervensi yang dilaksanakan selama tiga minggu dengan enam sesi telah ini berdampak positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program *Mindfulness Attention Awareness* mampu meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) sekaligus menurunkan tingkat adiksi *smartphone* pada remaja partisipan,

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dengan latar belakang sosial, usia, dan tingkat pendidikan yang lebih beragam agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal untuk melihat efektivitas intervensi *Mindfulness Attention Awareness* dalam jangka panjang. Peneliti juga dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan campuran (*mixed-method*) untuk menggali dinamika pengalaman subjek secara lebih mendalam selama mengikuti intervensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi dan Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) Wilayah VII Jawa Timur yang telah mendanai penelitian ini melalui Hibah Penelitian. Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Wijaya Putra dan Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra yang telah memberikan dukungan kepada peneliti. Serta kepada para Remaja (Siswa-siswa) yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). Pendekatan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (ABH). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(2), 40–47.

- Ainiyah, H. R., & Cahyanti, I. Y. (2020). Efektivitas Pelatihan Asertif Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku “Bullying” di SMPN A Surabaya. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(2), 105. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3868>
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Bee, M. S., & Pudjiati, S. R. R. (2023). Scoping Review: Overview of Gadget Use in Early Childhood COVID-19 Pandemic Period. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(4), 573. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i4.12994>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Fuadah, D. Z. (2021). Intervensi *Mindfulness Attention Awareness* untuk Mencegah Kecanduan Gadget pada Remaja Setingkat SMA. *Darmabakti : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 38–45. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2021.2.1.38-45>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma’arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Li, D., Xu, Y., & Cao, S. (2023). How Does Trait Mindfulness Weaken the Effects of Risk Factors for Adolescent Smartphone Addiction? A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/bs13070540>
- Mufrida, I. E. M. I. E. (2024, April 1). Warga RI Terlama Main Gadget di Dunia. *Good Stats*. https://goodstats.id/article/kecanduan-main-hp-warga-ri-jadi-orang-paling-lama-main-gadget-di-dunia-CQVVz?utm_source=chatgpt.com
- Nove Lestari. (2023). Effectiveness of Emergency Mental Health Promotive Gadget Addiction in Adolescents Using a *Mindfulness Attention Awareness Educational Approach*. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 50–56. <https://doi.org/10.30994/sjik.v12i1.1023>
- Nurismawan, A. S., Wiryosutomo, H. W., & Purwoko, B. (2023). Kemanjuran Intervensi *Mindfulness* Dalam Mereduksi Perilaku Adiksi Gawai Dan Internet Pada Remaja: Literature Review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(3), 313–320. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631073>
- Purwangingtyas, F. D., Septiana, Y., Aprilia, H., & Candra, G. (2023). Fifin Dwi Purwangingtyas, et al, “Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar” Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi*

- Wijaya Putra, 4(1), 1–9.
<https://doi.org/10.38156/psikowipa.v>
- Purwaningtyas, F. D., Zuroidah, A., Nilam, N. N., & Sela, N. P. (2021). Efektivitas Pola Asuh Orangtua dan Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikososial di Tengah Pandemi Covid 19 untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1).
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.1955>
- Rayya Adila. (2024). Manfaat Digital Detox dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja dari Kecanduan Gadget. *Goodnews*.
https://www.goodnewsfromindonesia.id/2024/12/05/manfaat-digital-detox-dalam-menjaga-kesehatan-mental-remaja-dari-kecanduan-gadget?utm_source=chatgpt.com
- Safitri, A. D., & Yudiarso, A. (2023). Efektivitas Mindfulness-Based Intervention (MBI) terhadap Penurunan Stres Kerja. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 12(3), 369.
- Tang, A. C. Y., & Lee, R. L. T. (2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC Nursing*, 20(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1186/s12912-021-00611-5>
- Wang, H., & Chen, X. (2023). Intervention Effect of Mindfulness-Based Mental Health Education Therapy on Adolescents Mobile Phone Addiction and Cognitive Tendency. *Iranian Journal of Public Health*, 52(12), 2563–2571. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i12.14317>
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) Pada Remaja Dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84–101.
<https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11573>
- Wicaksono, T. A., Reformasianto, V. L., Mufidah, D., Anggelina, E., Wimbari, S., & Kusrohmaniah, S. (2024). The Impact of TikTok Social Media on Users: A Neuropsychological Perspective Dampak Media Sosial Tiktok pada Pengguna: Perspektif Neuropsikologi. *Jurnal Psikologi*, 13(3), 455–463.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i3>
- Yudiono, E. (2024). Kecanduan Gadget Menjadi Masalah Serius bagi Mental, Perilaku Anak dan Remaja. SURABAYA, MEMORANDUM.
https://memorandum.disway.id/read/89501/kecanduan-gadget-menjadi-masalah-serius-bagi-mental-perilaku-anak-dan-remaja?utm_source=chatgpt.com
- Yukun, L., Jiao-Er, D., Wei, L., Jiang, L., Zhang, Y., Mingbo, L., & Hua, F. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1171–1176.
<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.103>
- Zahrani, N. (2013). Pengaruh Pelatihan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Zhang, Z., Wu, L., Lu, C., & Guan, T. (2025). Effectiveness of brief online mindfulness-based intervention on different types of mobile phone addiction: mechanisms of influence of trait mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 16(February), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1400327>