



Artikel ini terdapat di <http://journal.uim.ac.id/index.php/darmabakti>

## DARMABAKTI

### Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat

# Intervensi *Mindfulness Attention Awareness* untuk Mencegah Kecanduan Gadget pada Remaja Setingkat SMA

Dina Zakiyatul Fuadah <sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> Stikes Karya Husada Kediri

Alamat e-mail: [dzakiyyaf09@gmail.com](mailto:dzakiyyaf09@gmail.com)

## Informasi Artikel

### Kata Kunci :

*Mindfulness*  
*Attention Awareness*  
Kecanduan Gadget  
Remaja

### Keyword :

*Mindfulness*  
*Attention Awareness*  
*Gadget Addiction*  
*Youth*

## Abstrak

Kalangan remaja saat ini mendominasi penggunaan internet sehingga mereka rentan kecanduan gadget. World Health Association (WHO) telah mengeluarkan International Classification of Disease (ICD) edisi ke-11 yang menyebutkan kecanduan main game sebagai gangguan kesehatan jiwa, yang masuk sebagai gangguan permainan atau gaming disorder. Tujuan Pengabdian ini adalah untuk menurunkan kecanduan gadget pada remaja. Metode pelaksanaan dengan memberikan intervensi berupa *Mindfulness Attention Awareness* yang dilakukan pada 10 sekolah setingkat SMA melalui metode daring dengan aplikasi zoom meeting. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat menunjukkan hampir seluruh dari responden (81%) mengalami kecanduan gadget berdasarkan kuesioner Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV). Sedangkan untuk tingkat *mindfulness* diukur menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), sebagian besar responden (52%) memiliki *mindfulness* kategori sedang, dan setelah intervensi didapatkan hampir seluruh dari responden (85,71%) memiliki *mindfulness* kategori tinggi. Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan secara berkesinambungan kepada masyarakat terutama kalangan remaja sebagai upaya menurunkan angka kecanduan gadget terutama di era pandemi Covid-19.

## Abstract

*Teenagers nowadays dominate the use of the internet so they are vulnerable to gadget addiction. The World Health Association (WHO) has issued the 11th edition of the International Classification of Disease (ICD) which mentions addiction to playing games as a mental health disorder, which is included as a gaming disorder or gaming disorder. The purpose of this Community Service is to reduce gadget addiction in adolescents. The method of implementation is by providing intervention in the form of Mindfulness Attention Awareness which was carried out in 10 high school level schools through the online method with the zoom meeting application. The results implementation of community service showed that almost all of the respondents (81%) experienced gadget addiction based on the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) questionnaire. Meanwhile, the level of mindfulness was measured using the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), most respondents (52%) had moderate mindfulness, and after the intervention, almost all respondents (85.71%) had high mindfulness. This service activity will be carried out on an ongoing basis for the community, especially teenagers, as an effort to reduce the number of gadget addiction, especially in the era of the Covid-19 pandemic.*

## 1. Pendahuluan

Selama pandemi Covid-19 yang disebabkan oleh virus corona jenis baru SARS-CoV-2, telah terjadi perubahan besar terhadap aktivitas manusia, termasuk rutinitas yang dilakukan keluarga. Para siswa terutama remaja terpaksa harus belajar di rumah karena sekolah ditutup. Akibat penerapan physical distancing ini, remaja juga tidak dianjurkan untuk melakukan aktivitas dengan teman-temannya di luar rumah. Kondisi tersebut memaksa seluruh anggota keluarga kini lebih banyak menghabiskan waktu di depan gadget, baik itu televisi, smartphone, tablet, laptop atau video games dan akses internet. Penggunaan gadget ini bisa lebih lama dari biasanya, atau melebihi batas yang disarankan satu jam per hari untuk anak-anak usia dua hingga lima tahun. Apalagi setelah WHO mengatakan game bisa membantu melepaskan stres dan menghibur anak-anak selama di rumah saja. Masalahnya, jika sudah berlebihan, terus menerus hingga kecanduan, game dan gadget bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Adiksi internet atau kecanduan internet ditandai dengan keasikan yang berlebihan atau kurang terkontrol dalam perilaku penggunaan gadget, baik itu televisi, smartphone, tablet, laptop atau video games dan akses internet.

Kecanduan gadget pada remaja merupakan kondisi kegawatdaruratan kesehatan mental, dimana pada kondisi ini seseorang yang tidak mampu mengontrol impuls terhadap dirinya. Remaja yang tidak mampu memanejemen diri menggunakan smartphone menimbulkan dampak negatif yaitu gangguan psikososial (Savitri, 2017). Remaja akan merasa cemas yang berlebihan ketika tidak dapat menggunakan gadget dalam satu hari. Hasil survei World Health Organization (WHO) remaja yang mengalami kecanduan gadget kategori berat di Asia Tenggara adalah 59,93 % sedangkan di Indonesia 40% (Kominfo Republik Indonesia,

2019). Berbagai permasalahan di atas juga berdampak pada mitra pengabdian kami yaitu sekolah menengah atas di area kabupaten Kediri, kami mengambil sampel acak berupa analisa situasi melalui studi pendahuluan di SMK 17 Kabupaten Kediri didapatkan data, 84% responden mengalami adiksi gadget, 8% responden menganggap dirinya mengalami adiksi gadget, 76% responden ragu-ragu, dan 16% responden menganggap dirinya tidak mengalami adiksi gadget, 60% responden menggunakan gadget  $\geq 6$  jam perhari, 8% responden menggunakan gadget 21-50 kali perhari, 84% responden menggunakan gadget untuk sosial media. Beberapa siswa menunjukkan indikator kecanduan gadget, namun mereka masih dapat manajemen diri dalam penggunaan gadget. Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling belum pernah ada edukasi tentang pencegahan dan penanganan kecanduan gadget, pihak sekolahpun belum pernah mendapat laporan bahwa ada siswanya yang mengalami kecanduan gadget, namun berdasarkan hasil SAS-VS hampir seluruh siswa mengalami adiksi. Dalam hal ini pihak sekolah juga belum bekerja sama dengan tim kesehatan dan psikologi Puskesmas Kecamatan Kasembon terkait upaya pencegahan dan penanganan kecanduan gadget pada remaja.

Kemampuan remaja untuk mampu mengontrol keadaan emosinya dapat terjadi karena peningkatan kualitas kesadaran diri. 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 (Brown dan Ryan, dalam Sulastoyo, Lailatushifah, 2012). Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman, dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan

diri (Kabat-Zinn, 2004). Brown dan Ryan (2003) menyatakan bahwa mindfulness sebagai kehadiran kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Menurut Goleman (1998), mindfulness dapat berguna untuk mengidentifikasi emosi-emosi dan mengukurnya pada tingkat kesadaran yang jauh lebih dalam. Mindfulness juga dapat meningkatkan proses afektif, stres, dan regulasi emosi (Nielsen & Kaszniak, 2006). Jadi dari penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa mindfulness dapat diteliti hubungannya dengan variabel- variabel psikologis lainnya. Beberapa hasil penelitian yang menunjukkan hubungan mindfulness dengan depresi pada remaja putri yang dilakukan oleh Sulastoyo dan Lailatushifah (2012), menunjukkan hasil bahwa mindfulness dan depresi memiliki korelasi negatif yang signifikan. Pada kegiatan ini penulis ingin mengidentifikasi, peranan mindfulness dalam menurunkan kecanduan gadget pada remaja.

Mengingat banyaknya dampak buruk yang terjadi akibat kecanduan gadget, maka perlu adanya upaya promotif dan preventif. Salah satu solusi yang ditawarkan oleh kami mewakili STIKES Karya Husada Kediri adalah dengan memebrikan intervensi mindfulness attention awareness (kesadaran diri) (Arpaci, Baloglu, dan Kesici (2017) dan (Woodlief, 2017). Inetrvensi tersebut bertujuan tercapainya peningkatan mindfulness (kesadaran diri) dan pengetahuan tentang penatalaksanaan kegawatdaruratan kecanduan gadget pada siswa dapat di tingkatkan melalui edukasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan perubahan perilaku, dengan demikian siswa dapat mengaplikasikannya secara mandiri.

## **2. Metode Pengabdian**

### **2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara daring melalui aplikasi zoom meeting kepada siswa sekolah menengah atas, yang terdiri dari 10 sekolah antara lain: SMAN Gondang, SMAN 1 Wungu, MAN 2 Nganjuk, SMKN Sukomoro, SMK PGRI Kasembon, SMAN 1 Ngantang, SMK 1 Rejotangan, SMK 3 Blitar, SMK Kesehatan BIM Blitar, SMAN Kertosono. Waktu pelaksanaan pada tanggal 02-28 Mei 2020.

### **2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian**

Sasaran pengabdian ini adalah beberapa sekolah setingkat SMA yang menjadi mitra STIKES Karya Husada Kediri, yang terdiri dari: SMAN Gondang, SMAN 1 Wungu, MAN 2 Nganjuk, SMKN Sukomoro, SMK PGRI Kasembon, SMAN 1 Ngantang, SMK 1 Rejotangan, SMK 3 Blitar, SMK Kesehatan BIM Blitar, SMAN Kertosono. Pemilihan sekolah ini mengingat fenomena penggunaan gadget terutama laptop dan smartphone yang meningkat seiring dengan adanya kebijakan pemerintah terkait pembelajaran dari rumah secara daring. Hasil analisis situasi juga didapatkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecanduan gadget, sehingga perlu adanya upaya intervensi dari bidang kesehatan untuk menurunkan tingkat kecanduan pada siswa. Adapun langkah-langkah kegiatan pengabdian kami dibagi dalam beberapa tahap, yaitu: tahap awal, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring dan evaluasi, yang diuraikan sebagai berikut:

#### **a. Tahapan Awal**

Kegiatan pengabdian tentang kegawatdaruratan kesehatan kecanduan gadget diawali dengan kegiatan survey tempat, penyiapan proposal dan proses perijinan yang dimulai sejak tanggal 02 Mei 2020. Perijinan diawali kepada pihak sekolah yaitu Kepala sekolah dan bidang kesiswaan sekolah. Rencana kegiatan disetujui oleh pihak sekolah, hal tersebut dilanjutkan dengan dilakukannya

koordinasi dengan bidang kesiswaan untuk menunjuk siswa yang mewakili untuk diikutsertakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat oleh tim pengabmas dari STIKES Karya husada. Pada tahap awal ini, didapatkan 10 sekolah yang berpartisipasi untuk mengirimkan perwakilannya dikegiatan pengabmas. Selanjutnya tim melakukan informed consent dan menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabmas.

Para siswa kemudian diberikan kuesioner Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) untuk mengidentifikasi kecanduan gadget, dan selanjutnya nanti siswa yang teridentifikasi kecanduan gadget dapat mewakili dimasukkan menjadi sasaran penyuluhan atau responden. Instrumen lain yang digunakan berupa kuesioner Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Standart Prosedur Operasional (SPO) pelaksanaan edukasi dan Satuan Acara Pelaksanaan (SAP) juga dipersiapkan oleh tim ditahap awal setelah melalui studi literatur. Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003) yang merupakan alat ukur untuk mengukur mindfulness siswa dalam penelitian ini. Alat ukur ini terdiri atas 15 buah item yang unidimensional untuk mengukur mindfulness. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas keseluruhan sebesar 0.924. Pengadministrasian, responden diminta untuk menilai seberapa sering dirinya melakukan hal-hal yang tertera di masing-masing item, dengan rentang nilai dari 1(hampir selalu) hingga 6 (hampir tidak pernah). Penyebaran dilakukan dengan menjumlahkan angka pada tiap-tiap aitemnya item-item yang tergolong unfavorable, skornya dibalik terlebih dahulu sebelum digabungkan dan dijumlahkan dengan item-item yang tergolong favorable guna mendapatkan skor total dari keseluruhan item.

Kegiatan persiapan selanjutnya, tim membuat grup whatsapp untuk memudahkan

koordinasi dari berbagai siswa yang berpartisipasi. Anggota grup terdiri dari Dosen, Mahasiswa dari STIKES Karya Husada, Perwakilan bidang kesiswaan dan siswa sebagai responden yang sudah dipilih sesuai dengan kriteria yang diinginkan yaitu siswa yang mengalami kecanduan gadget. Proses koordinasi berjalan lancar dengan mendapat bimbingan dan pemantauan dari pihak kampus dan sekolah.

#### b. Tahapan Pelaksanaan

Pada tahap ini diawali dengan mengumpulkan siswa yang sudah diskriminasi mengalami kecanduan gadget, dan didapatkan hasil 81% siswa dari total sekolah sejumlah 50 siswa mengalami kecanduan. Setelah tim mendapatkan data maka dilanjutkan kegiatan berikutnya yaitu memberikan penyuluhan daring atau online melalui zoom meeting pada siswa SMA yang dilaksanakan sebanyak tujuh kali pertemuan (dua kali seminggu), dimana untuk waktu intervensi sesuai kesepakatan responden. Pelaksanaan penyuluhan pada pertemuan pertama diawali dengan pemberian materi tentang Keagawatdaruratan kesehatan mental berupa kecanduan gadget dan materi kedua tentang intervensi mindfulness attention awareness. Penyuluhan dilakukan melalui aplikasi zoom meeting dengan memberikan materi melalui media Powerpoint (PPT) dan Satuan Acara Penyuluhan (SAP). Atensi siswa cukup baik dibuktikan dengan semua siswa hadir dalam zoom meeting dan setelah diberikan materi para siswa antusias mengajukan pertanyaan pada sesi diskusi.

Pada pertemuan kedua adalah aplikasi dari intervensi mindfulness attention awareness, responden diajarkan bagaimana teknik tersebut oleh tim dari STIKES Karya Husada. Pada pertemuan kedua ini dibagi menjadi dua sesi yaitu sesi pertama penyampaian materi atau konsep tentang mindfulness attention

awareness oleh tim Pengabmas dari Stikes Karya Husada dan sesi kedua adalah demonstrasi pelaksanaan intervensi mindfulness attention awareness. Setelah kedua sesi selesai kemudian siswa dievaluasi kemampuannya dalam melakukan intervensi mindfulness attention awareness sesuai dengan Standart Prosedur Operasional (SPO) atau belum. Jika siswa belum bisa melakukan dengan benar maka tim akan mengulangi prosedur sampai siswa benar-benar dinyatakan sudah bisa melakukan secara mandiri.

### c. Tahapan Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan dipertemuan ketiga sampai dengan ketujuh melalui aplikasi zoom meeting, dimana kegiatan ini bertujuan untuk memantau pelaksanaan intervensi mindfulness attention awareness pada siswa dan memastikan bahwa tindakan yang dilakukan masih sesuai dengan SPO. Kegiatan evaluasi dilakukan pada pertemuan ketujuh dimana pada pertemuan terakhir ini siswa dilakukan evaluasi pengukuran tingkat mindfulness attention awareness. Kategori tingkat mindful dalam kegiatan ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu: Mindfulness rendah, Mindfulness sedang dan Mindfulness tinggi. Berdasarkan hasil evaluasi sebagian besar responden (52%) memiliki mindfulness kategori sedang, dan setelah intervensi didapatkan hampir seluruh dari responden (85,71%) memiliki mindfulness kategori tinggi.

Evaluasi secara keseluruhan bahwa kegiatan penyuluhan kegawatduran mental kecanduan gadget berjalan dengan baik dan sesuai rencana. Penyampaian materi oleh pembicara berjalan lancar dan tidak ada gangguan serta materi dapat diterima oleh peserta dengan baik. Peserta menyimak penyampaian materi dengan baik dan aktif bertanya saat diskusi tanya jawab. Jumlah

peserta yang hadir 100% dari target yang diharapkan.

### 2.3. Pengambilan Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja tingkat menengah keatas, dimana pengambilan sampel dilakukan dari 10 sekolah setingkat SMA, dari sekolah tersebut siswa diukur kecanduan gadget dengan menggunakan kuesioner Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) setelah didapatkan data kemudian diambil secara acak 5 mahasiswa yang mewakili, dengan total ada 50 siswa yang diindikasikan mengalami kecanduan gadget.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada remaja dengan mengangkat topik kecanduan gadget ini menunjukkan hasil bahwa mindfulness berperan secara signifikan terhadap kecanduan gadget pada remaja di tingkat sekolah menengah atas. Hal ini menunjukkan bahwa ketika seorang remaja memiliki tingkat mindfulness yang tinggi maka akan memiliki tingkat kecanduan gadget yang rendah. Masa remaja merupakan fase transisi terpenting yang menunjukkan perubahan individu dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Transisi ini ditandai oleh perubahan signifikan secara fisik, sosial, kognitif dan emosi (Dahl & Gunner, 2009; Steinberg, Albert, Cauffman, Banich, Graham & Woolard, 2008). Karakteristik remaja yang paling menonjol yaitu terjadinya peningkatan pada fungsi eksekutif, sehingga remaja mulai menguasai kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan tindakannya secara konsisten (Crone, 2009). Best dan Miller (2010) juga menyatakan bahwa remaja sudah memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan memiliki kontrol terhadap tindakannya, hanya saja kemampuan tersebut masih berkembang sehingga perilaku remaja identik dengan pengambilan keputusan yang impulsif dan tidak terkontrol.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arpaci, Baloglu, dan Kesici (2017), didapatkan hasil remaja yang memiliki skor mindfulness tinggi lebih menunjukkan kecenderungan kecanduan gadget yang rendah. Sedangkan remaja dengan skor mindfulness rendah mengalami lebih kecemasan ketika mereka harus dijauhkan dengan gadget.

Pada uji korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel mindfulness dengan kecanduan telepon pintar, jika nilai kecanduan telepon pintar tinggi berarti nilai mindfulness-nya rendah, begitu juga sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Woodlief (2017) yang menyebutkan bahwa apabila mindfulness muncul pada remaja, maka seorang remaja akan mempunyai perasaan sadar akan keberadaannya dan memungkinkan untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan gadget.

Selanjutnya, remaja dengan mindfulness yang baik akan lebih mampu mengontrol diri saat menggunakan gadget, lebih senang berkomunikasi secara langsung dibandingkan melalui gadget. Menurut hasil studi Sriwilai dan Charoensukmongkol (2016), menunjukan bahwa individu yang mengalami tingkat kesadaran tinggi mengalami kecanduan media sosial yang cenderung rendah. Hasil penelitian Brown dan Ryan (2003), menunjukkan hasil mindfulness secara signifikan 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 ia dapat membatasi penggunaan gadget dan ketika dijauhkan individu tersebut tidak mengalami stres.

Mindfulness dapat diperoleh melalui pemenuhan tujuan yang didapatkan ketika individu bertindak sesuai dengan tujuan melalui self-control. Sementara itu, pikiran yang mengganggu disebut juga dengan intrusive thoughts biasanya dipandang sebagai ekspresi rendahnya tingkat self-control pada individu. Intrusive thoughts didefinisikan sebagai proses berpikir yang tidak disengaja dan sulit dikendalikan, selain itu sering mengganggu aktivitas yang sedang berlangsung serta konten yang diinginkan cenderung ke arah negative (Clark & Purdon, 1995). Gay, Schmidt, dan Linden (2016) menyatakan bahwa kecanduan erat kaitannya dengan intrusive thought, hal ini dikarenakan keduanya muncul karena adanya permasalahan dalam pengendalian diri. Hal ini yang menegaskan hubungan antara mindfulness dan self-control, sehingga dapat memediasi pengaruh mindfulness terhadap kecanduan terhadap sesuatu.

Kemudian hasil penemuan lainnya, dari hasil perhitungan data demografi responden pada pertanyaan durasi penggunaan setiap hari, ditemukan hasil 47,6% responden yang diduga mengalami kecanduan gadget, subjek menggunakan durasi penggunaan telepon pintar 5-6 jam dalam sehari dan frekuensi penggunaan gadget sebanyak 42,9% responden menyatakan antar 11-12 kali/hari. Sejalan dengan penelitian Przybylski dalam Sativa (2017), durasi ideal untuk melakukan aktivitas melihat gadget adalah sepanjang 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari. Lebih dari itu dapat mengganggu kinerja otak pada remaja. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa mindfulness berperan secara signifikan terhadap kecanduan gadget pada remaja. Riset menunjukkan kaitan mindfulness dengan fungsi-fungsi psikologis pada remaja. Mindfulness efektif dalam meningkatkan kesehatan (Oberle, Schonert-Reichl, Lawlor & Thomson, 2012) terutama kesehatan mental

(Dunning et al., 2018; Yang, Zhou, Liu, Fan, 2019). Mindfulness juga dapat menurunkan atau memoderasi kecanduan pada telepon pintar pada remaja (Waty & Fourianalistyawati, 2018; Yang et al., 2019) sehingga berhubungan dengan kualitas tidur remaja (Liu et al., 2018). Penyebab utama dari dampak mindfulness yang positif karena kesadaran menjadi pijakan untuk perubahan (Tadlock-Marlo, 2011). Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik dan kesejahteraan akan berkembang secara optimal.

#### 4. Simpulan dan Saran

Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah mindfulness attention awareness mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang definisi kecanduan gadget, faktor penyebab kecanduan gadget, indikator penentu seseorang kecanduan gadget, dampak kecanduan gadget, penatalaksanaan pencegahan dan penanganan kegawatdaruratan kesehatan mental kecanduan gadget pada remaja dengan meningkatkan kesadaran diri.

Saran yang bisa disampaikan bahwa perlu diadakan kegiatan tindak lanjut atau pelatihan berkala mengenai terapi mindfulness oleh siswa-siswa yang sudah mengikuti kegiatan penyuluhan dan dibagikan kepada seluruh siswa-siswi SMA yang lainnya melalui dukungan pihak sekolah yang bermitra dengan pihak kampus.

#### 5. Ucapan Terimakasih

Ucapan diberikan kepada LPPM STIKES Karya Husada Kediri, Pihak sekolah yang terlibat dalam proses pelaksanaan Pengabdian, dan adik-adik remaja yang bersedia menjadi responden dan tim pengabmas telah membantu mensukseskan pelaksanaan pengabdian masyarakat.

#### 6. Daftar Pustaka

Araas, T.E. (2008). Association of Mindfulness, Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The

Benefit of being Present : Mindfulness and its Role in Psychological Well Being. *Journal of Personality & Social Psychology*, vol. 84, No. 4, 822-848.

Arpaci, I., Baloglu, M., & Kesici, S. (2017). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Information Development*, 1-9.

Best JR, Miller PH. A Developmental Perspective On Executive Function. *Child Development*. 2010;81:1641-1660.

Brown, K.W., Ryan, R.M., & Weinstein, N. (2008). A Multi Method Examination of the Effects of Mindfulness on Stress Attribution Coping, and Emotional Well Being. *Journal of Research in Personality* 43. 374-385.

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.

Crone, E.A. (2009). Executive Functions In Adolescence: Inferences From Brain and Behaviour. *Developmental Science* Vol.12 Issue 6  
<https://doi.org/10.1111/j.14677687.2009.00918.x>

Dahl R, Gunnar M. Heightened stress responsiveness and emotional reactivity during pubertal maturation: Implications for psychopathology. *Development and Psychopathology*. 2009; 21(1):1-6.[PubMed:19144219]

Dunning, D. L. et al. (2018). Research Review: The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Cognition and Mental Health in Children and Adolescents – A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60 (3).

Kominfo. 2014. Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet.  
<https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH-KOMINFO2->

Liu, Qing-Qi, et al. (2018). Mindfulness and Sleep Quality in Adolescents: Analysis of Rumination as a Mediator and Self control

- as a Moderator, Personality and Individual Difference, 122, 171- 176.
- Nielsen, L., & Kaszniak, A.W. (2006). Awareness of Subtle Emotional Feelings : A Comparison of Long-term Meditators and Non-Meditators. *Emotion*, 7 (4). 392-405.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness. Stress, and Coping Among University Students. *Canadian Journal of Counselling*. 43, 3 ; CBC Education. Pg.198.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S., & Thomson, K. C. (2012). Mindfulness and Inhibitory Control in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 32(4), 565-588.
- Putri. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Yogyakarta. Sarina N.Y. (2012). Hubungan Antara Stres Akademis dan Psychological Well Being pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia.
- Sativa, R. L. (2017). Berapa Lama Waktu Ideal Gunakan Gadget? <https://inet.detik.com/cyberlife/d-3398914/berapa-lama-waktu-ideal-gunakan-gadget.detik.com>.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. 2017. Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>.
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2015). Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion.
- Tadlock-Marlo, R. L. (2011). Making Minds Matter: Infusing Mindfulness Into School Counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6, 220- 233.
- Waty, L. P. & Fourinalistyawati, E. (2018). Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) pada Remaja dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1 (2), 84-101.
- WHO. 2019. Kecanduan Main Game Jadi 'Kelainan Mental' (<http://www.cnnindonesia.com>)
- WHO. 2019. Gaming Disorder. <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/n/>
- Woodlief, D. T. (2017). Smartphone Use and Mindfulness: Empirical Tests of a Hypothesized Connection. University of South Carolina Scholar Commons.