

# Quantitative Research Article

## ***THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS TRAINING TO REDUCE TREND OF PROBLEMATIC INTERNET USE IN VIEWING FROM GENDER***

### **EFEKTIVITAS PELATIHAN MINDFULNESS TERHADAP PENURUNAN KECENDERUNGAN PROBLEMATIC INTERNET USE DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

**Pratiwi Hozeng<sup>1</sup>, IGAA Noviekayati<sup>2</sup>, Dyan Evita Santi<sup>3</sup>**

Email : [pratiwi.hozengg@gmail.com](mailto:pratiwi.hozengg@gmail.com)<sup>1</sup>, [noviekayati@untag-sby.ac.id](mailto:noviekayati@untag-sby.ac.id)<sup>2</sup>, [arma\\_luna@yahoo.com](mailto:arma_luna@yahoo.com)<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

*The advancement of internet makes users feel the world in their hands. Pandemic of Covid-19 significantly increasing numbers and usage time for internet users. Pandemic of Covid-19 also changed people's habit to always connected both for work/school matters or relieve boredom. Even though, the current state has entered transition to new normal, yet in society, especially adults still uses internet as a "healing" method. Problematic Internet Use is a maladaptive behavior that arises due to excessive internet use by users and important issue that is widely encountered adults. Intervention of Problematic Internet Use can be done with several alternative interventions, one of which is mindfulness techniques. This study aims to determine the effectiveness of mindfulness training in reducing the level of PIU in adult. This study used a pre-experimental design (quasi-experimental) method with one group pretest-posttest design. The research subjects involved were 8 adults aged 24-27 years, working/studying online, using the internet >3 hours/day and having a high PIU using purposive sampling method. The results showed that mindfulness training could accommodate a decrease in Problematic Internet Use with a t-value of 4.675 and a p-value of 0.002 ( $p < 0.05$ ) in the paired sample t-test. Other one' that there was no difference in the decrease in PIU with male and female sex, obtained from the independent sample t-test with a sig of  $p = 0.599$  ( $p > 0.05$ ).*

*Keywords: Problematic internet use, mindfulness training, gender, adults*

Kemajuan internet saat ini menjadikan pengguna merasakan dunia berada di dalam genggaman. Pandemi Covid-19 yang melanda menyebabkan lonjakan angka dan waktu pada pengguna internet. Pandemi Covid-19 juga telah mengubah kebiasaan masyarakat untuk terus terhubung secara online baik urusan pekerjaan/sekolah hingga penghilang jenuh. Meskipun saat ini telah memasuki peralihan ke *new normal*, masyarakat khususnya individu dewasa masih menjadikan internet sebagai media "healing". *Problematic Internet Use* adalah suatu perilaku maladaptive yang timbul diakibatkan penggunaan internet secara berlebihan pada penggunaannya dan menjadi permasalahan yang marak ditemui pada individu dewasa saat ini. Faktor protektif terhadap *problematic internet use* dengan beberapa alternatif intervensi, salah satunya teknik *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam mengurangi tingkat PIU pada individu dewasa. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design* (quasi eksperimen) dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian yang terlibat yaitu 8 orang dewasa berusia 24-27 tahun, bekerja/kuliah online, menggunakan internet >3jam/hari dan memiliki tingkat PIU yang tinggi menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

pelatihan *mindfulness* dapat mengakomodasi penurunan *Problematic Internet Use* dengan perolehan nilai *t* hitung sebesar 4.675 dan nilai *p* sebesar 0.002 ( $p < 0.05$ ) pada uji *paired sample t-test*. Pengujian berikutnya menemukan tidak terdapat perbedaan penurunan PIU dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan diperoleh dari pengujian *independent sample t-test* dengan sig sebesar  $p = 0.599$  ( $p > 0.05$ ).

*Kata kunci: Problematic Internet Use, pelatihan mindfulness, jenis kelamin, dewasa*

Sejak tahun 1990-an, teknologi informasi dan komunikasi (TIK) mengalami perkembangan terutama internet dan telah mengubah cara orang seseorang berinteraksi dan berkomunikasi (Blachnio & Przepiorka, 2016). Kemajuan internet saat ini menjadikan penggunaan merasakan dunia berada dalam genggaman. Internet World Stats (2021) mencatat persentase jumlah pengguna di negara maju berkisar 70% sampai 90% dari populasi dan pengguna aktif lebih dari 4 miliar jiwa. Di Indonesia, hasil survei dari *We are Social-Hootsuite* tahun 2021 menyebutkan angka pengguna aktif di Indonesia sebanyak 202.6 juta jiwa atau setara 73.7% dari total penduduk Indonesia sebesar 274.9 juta jiwa (Kemp, 2021). Hasil survei dari *We are Social-Hootsuite* (Kemp, 2021) dan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII, 2020) menunjukkan pengguna internet terbanyak di dominasi pada rentang usia 18-34 tahun. Kiding & Matulesy (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa Gen Y dan Gen Z menjadi kelompok generasi yang terpapar langsung efek TIK bahkan dapat disebut kelompok yang tumbuh dan berkembang bersama dengan perkembangan TIK.

Perkembangan internet bagai dua sisi mata uang dengan satu sisi memberikan kemudahan kepada pengguna dan sisi lain dapat juga menjadi sumber masalah bagi seseorang. Misalnya, bagi mahasiswa dan pekerja pencarian informasi sering didorong oleh tugas dan tanggungjawab, sedangkan pemakaian media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi dapat menyebabkan seseorang menggunakan secara berlebihan hingga menyebabkan ketergantungan (Young, 1996). Fenomena pandemic Covid-19 serta pembatasan besar-besaran pada aktivitas sehari-hari (WHO, 2020) telah memaksa setiap orang untuk merubah dan menyesuaikan diri pada pola kebiasaan baru berkonsentrasi online yang berarti kondisi tersebut menyebabkan seseorang terlibat dengan teknologi dan internet semakin intens (Hossain, et al., 2020). Data *We are Social-Hootsuite* mengungkapkan terjadi peningkatan jumlah penggunaan internet dari dua bulan sebelum pandemic hingga 10 bulan setelah kehadiran pandemic Covid-19 sebesar 16% atau 27 Juta penduduk di Indonesia (Kemp, 2021).

“*Stay-at-home*” merupakan kondisi yang membuat seseorang menghabiskan waktunya di rumah dengan adanya pengurangan atau hilangnya rutinitas dan struktur sehari-hari mengakibatkan seseorang rentan mengalami stress, kecemasan, depresi dan kesejahteraan psikologi yang menurun (Ahorsu, et al., 2020; Wiederhold, 2020). Untuk mengurangi kondisi tersebut individu menggunakan perilaku menonton Netflix, menggunakan media sosial, menonton pornografi dan berselancar di internet sebagai strategi koping (Blasi, et al., 2019). Di sisi lain, keterlibatan terus menerus dalam aktivitas online dapat memberikan dampak negatif, salah satunya menyebabkan seseorang rentan mengalami *problematic internet use* atau disingkat PIU.

*Problematic internet use (PIU)* atau penggunaan internet bermasalah adalah suatu sindrom multidimensional terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku pada saat online yang mengakibatkan seseorang kesulitan mengelola kehidupan ketika offline (Caplan, et al., 2009). Caplan (2010) menggambarkan istilah PIU sebagai gejala perilaku dan kognitif yang maladaptif dalam menggunakan internet hingga memberikan dampak negatif baik bidang akademik, kehidupan, profesional, dan sosial. Jovic, et al. (2020) dalam penelitiannya menyebutkan dua per tiga dari responden penelitian melaporkan peningkatan penggunaan internet selama pandemic dan lebih dari 10% responden penelitian menghabiskan lebih dari 8 jam sehari dalam menggunakan internet. Gecaite-Stoncience, et al., (2021) mengungkapkan 45% dari responden siswa mengalami perilaku dan frekuensi penggunaan internet yang dikategorikan bermasalah. Hal ini dikarenakan perilaku seperti menggunakan media sosial, bermain video game, berselancar di internet, dan video pornografis untuk menghilangkan tekanan psikologis (misalnya, stres masalah kehidupan sehari-hari, kejenuhan aktivitas berulang) dalam bentuk “pelarian” dan penghargaan terhadap diri sendiri (Argaheni, 2020). Hasil wawancara yang diperoleh peneliti pada dua pekerja yang

masih menjalankan *work from home* dan seorang mahasiswa yang masih menjalani perkuliahan daring melaporkan hal yang sama.

Ketiga narasumber mengungkapkan jawaban yang sama bahwa terjadi peningkatan jumlah frekuensi dan durasi menggunakan media sosial. Ketiganya mengungkapkan semakin sering membuka media sosial (Instagram, tiktok, dan whatsapp) dan menonton film terutama di sela-sela waktu bekerja dan perkuliahan. Ketiganya mengungkapkan alasan yang sama saat ditanya mengenai penggunaan internet ditengah waktu bekerja/kuliah yaitu untuk mengusir ngantuk, capek dan stres sehingga perilaku tersebut dilakukan dengan alasan untuk "*healing*". Selain itu, hal pertama yang dilakukan ketiganya saat pagi hari adalah membuka hp untuk mengecek media sosial dan waktu yang dihabiskan sekali membuka media sosial 30 menit hingga 3 jam. Perbedaan dari ketiga narasumber terletak pada waktu pengiriman tugas, kedua pekerja mengaku waktu tidur mereka semakin lama dikarenakan mengejar deadline pekerjaan akibat kebiasaan mengecek media sosial. Selain itu, keduanya juga mengungkapkan menggunakan hari sabtu dan minggu sebagai hari bersantai dengan streaming drama, *scrolling* media sosial atau bermain game bahkan tidak jarang sampai dini hari. Berbeda dengan jawaban dari mahasiswa yang mengungkapkan perkuliahan *online* membuat waktu tidurnya semakin lama dan sering terlambat masuk zoom atau ketiduran saat perkuliahan dikarenakan bermain sosial media dan *scrolling* internet. Ada keadaan dimana mahasiswa tersebut terpaksa begadang karena mengerjakan tugas yang sudah menghampiri *deadline*. Ketiga narasumber juga mengungkapkan seringkali ingin membatasi diri menggunakan internet diluar dari pekerjaan dan urusan perkuliahan, namun narasumber sulit untuk mengontrolnya terlebih bagi ketiganya internet saat sekarang yang dapat membantu mengurangi kebosanan sekaligus dapat melakukan komunikasi dengan teman.

Caplan (2010) mengelompokkan gejala utama PIU menjadi empat antara lain, individu yang mengalami PIU akan lebih merasa tenang, percaya, dan aman untuk berkomunikasi dan berhubungan secara *online* (*preference for online social interaction*) serta mengurangi rasa cemas terhadap *self-presentation* pada situasi *interpersonal* (*mood regulation*). Seseorang yang mengalami PIU juga merasa tidak dapat berhenti menggunakan internet dan terus menerus memikirkan apa yang sedang terjadi diinternet saat tidak terkoneksi dengan internet (*cognitive preoccupation*), serta keinginan untuk terus menggunakan internet meskipun tanpa keperluan dan sulit mengontrol waktu penggunaan internet (*compulsive internet use*), dan merasakan dampak negatif dari penggunaan internet (*negative outcomes*). Young (1999) mengelompokkan penggunaan internet berlebihan dengan beberapa perilaku antara lain, selalu terkoneksi internet, merasa sangat membutuhkan internet, berusaha berulang kali untuk berhenti memakai, timbul kegelisihan ketika tidak menggunakan internet, durasi penggunaan yang panjang, siap menanggukuhkan hubungan sosial, berbohong pada rekan ataupun keluarga terdekat, serta menggunakan internet agar terlepas dari permasalahan. Pengguna internet menghabiskan waktu sekitar 40 sampai 80 jam setiap minggu yang menyebabkan pola tidur terganggu akibat menggunakan internet ketika waktu tidur atau istirahat (Young, 2004).

Saphira, et al. (2003) menyebutkan PIU berkaitan erat dengan kecanduan internet dan sering dijadikan istilah yang *unify*. Seiring perkembangannya, hasil penelitian terdahulu menunjukkan adanya perbedaan krusial antara PIU dan kecanduan internet secara khusus. Pertama, seseorang menggunakan internet berlebihan mengakibatkan efek negatif namun gejala yang ditunjukkan termasuk dalam gejala non klinis dan tidak tergolong patologis. PIU lebih pada konstelasi pikiran dan perilaku sedangkan kecanduan internet memerlukan penilaian klinis agar dapat ditegakkan diagnosanya dan beberapa gejalanya merupakan gejala klinis dan tergolong patologis (Chao, Kao, & Yu., 2020; Caplan, 2010). Kedua, PIU memberikan tingkat keparahan masalah dan kualitas pada kategori rendah hingga sedang dari hasil negatif (mis., pembolosan). Sedangkan, kecanduan internet memberikan tingkat keparahan yang tinggi dan melibatkan hasil kehidupan negative yang serius (misalnya kegagalan pernikahan, putus sekolah, dan kehilangan pekerjaan) (Pontes et al., 2016; Tokunaga, 2014).

APJII (2020) dan *We are Social-Hootsuite* (2021) mengungkapkan pengguna internet di Indonesia di dominasi kelompok dewasa awal. Beberapa penelitian menyebutkan usia memiliki hubungan dengan taraf PIU. Data penelitian pada tahun 2020 menemukan seseorang yang berusia 18-25 tahun dilaporkan cenderung memiliki taraf PIU yang lebih tinggi dibandingkan seseorang yang lebih tua (Islam, et al., 2020). *Problematic Internet Use* juga telah menjadi topik yang menimbulkan kekhawatiran mengenai kemungkinan efek negative bagi pengguna muda. Faktor dan komorbiditas yang paling sering dikaitkan dan diteliti

berhubungan dengan PIU adalah variabel psiko-sosial tertentu seperti depresi (Elhai, et al., 2017; Wu, et al., 2016; Gamez-Guadix, 2014), stres (Younes, et al., 2016), gangguan kecemasan atau berkaitan dengan komponen pemikiran cemas (mis, takut kehilangan, takut evaluasi negatif) (Marino, et al., 2018; Ivezaj et al., 2017; Tao, et al., 2017; Issa & Isaias, 2016), jenis kelamin (Anand, et al., 2018; Munoz-Miralles, et al., 2016; Frangos et al., 2011; Paska & Yan, 2011; Ceyhan & Ceyhan, 2008), perilaku penyalahgunaan zat (Rahmawati, 2018; Munoz-Miralles, et al., 2016; Lee et al., 2013), *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) (Seyrek, et al., 2017; Kim, et al., 2016), *Autism Spectrum Disorder* (ASD) (Kawabe, et al., 2019; So, et al., 2017), gangguan obsesif-kompulsif (Mohammadkhani, et al., 2017).

*Gender* menjadi faktor yang paling sering dikaitkan dengan topik *problematic internet use*. Beberapa penelitian menemukan bahwa PIU lebih banyak dialami oleh laki-laki daripada perempuan (Anand, et al., 2018; Munoz-Miralles, et al., 2016). Hasil berbeda ditemukan oleh Mihara, et al. (2016) dalam penelitian yang dilakukan di Jepang kepada 100.050 siswa SMP dan SMA dan menemukan PIU lebih umum terjadi pada siswa perempuan daripada laki-laki (9,8 berbanding 6,2%) dan berbeda antar negara. Perbedaan penemuan menjadikan penelitian terkait jenis kelamin dan PIU menjadi topik yang menarik untuk ditelaah kembali terutama dalam konteks penelitian eksperimen dan berlokasi di Indonesia. Faktor lain termasuk ketersediaan perangkat, jumlah waktu di Internet (Chou, et al., 2015; Fu, et al., 2010) dan disfungsi keluarga dan konflik (Van Dijik, et al., 2021; Ko, et al., 2015) juga berkontribusi menjadi penyebab terjadinya PIU. Penemuan menarik yang dilakukan peneliti menemukan faktor risiko *problematic internet use* seperti yang diuraikan telah banyak diujikan. Sebaliknya, variabel *malleable* (dapat ditempa) yang dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap PIU masih terbatas terutama bersifat mitigasi ataupun intervensi (Gamez-Guadix, & Cortazar, 2016).

Salah satu fokus studi yang mendorong bidang terkait adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul melalui fokus pada tujuan dan situasi saat ini tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Baer, et al. (2004) menggambarkan *mindfulness* sebagai kesadaran non-evaluatif dengan fokus pada masa kini sebagai hasil dari pemusatan perhatian secara sengaja pada sensasi, pikiran dan perasaan yang terjadi saat itu terjadi. Kabat-Zinn (dalam Davis, 2007) menekankan tiga aspek utama atau komponen dasar dalam penerapan *mindfulness* yaitu a). kesadaran tinggi (*consciousness*), b). pengalaman saat ini (*present experience* dan c). penerimaan (*acceptance*). Bishop (2004) dalam penelitiannya menekankan bahwa *mindfulness* merupakan kemampuan yang tidak permanen dan setiap orang dapat meningkatkannya dengan latihan yang rutin.

Kabat-Zinn (1990) mengembangkan sebuah latihan *mindfulness* yang lebih dikenal dengan *Mindfulness Based-Stress Reduction* berisikan beberapa model pelatihan-pelatihan berbasis *mindfulness* antara lain *breathing meditation, sitting/standing meditation, walking meditation, eating/drinking meditation, body scan, sensory-guided meditation, mindful* yoga. Seorang biksu aliran Theravada asal Amerika bernama Ajahn Brahm dalam bukunya menuliskan beberapa tahapan latihan *mindfulness* (Brahm, 2007) yaitu tahapan kesadaran saat ini, kesadaran hening saat ini, kesadaran hening saat ini dan pada nafas, perhatian sinambung penuh pada nafas, perhatian sinambung penuh pada nafas yang indah, mengalami *nimitta, jhana*. *Mindfulness* oleh beberapa peneliti diyakini berperan dalam pengendalian penggunaan zat terutama pada orang dewasa (Dakwar, et al., 2011; Fernandez, et al., 2010). Lebih lanjut, intervensi berbasis *mindfulness* juga telah banyak dikembangkan dan teruji keefektifitasannya dalam mengatasi beberapa permasalahan psikologis, seperti kecemasan, depresi, stress, kecukupan (Demarzo, et al., 2015; Strauss, et al., 2014; Thielemen, et al., 2014; Khoury, et al., 2013), merokok merokok (Brewer et al. 2013), masalah makan (Mason et al. 2018).

Temuan menarik yang membahas *mindfulness* dengan *problematic internet use* telah banyak dibahas secara teoritis baik di dalam maupun luar negeri. Gamez-guadix & Calvete (2016) meneliti hubungan antara *mindful awareness* dan PIU pada 901 remaja di New York dan menemukan bahwa seseorang dengan tingkat *mindful awareness* lebih tinggi secara signifikan mengurangi kemungkinan melaporkan preferensi untuk interaksi sosial secara online, menggunakan Internet untuk pengaturan mood, pengaturan diri yang kurang, dan hasil negatif dari *problematic internet use*. Sinha, et al. (2020) terhadap 246 mahasiswa s2 manajemen yang menyebutkan *mindfulness* yang lebih tinggi dikaitkan dengan penggunaan Internet bermasalah yang lebih rendah, dan hubungan tersebut sebagian dimediasi oleh pengaruh negatif dan pengendalian diri. Jatmika & Agustina (2020) melakukan penelitian untuk melihat peran *mindfulness* sebagai mediator *fear of*

*missing out* (FOMO) dan PIU pada 286 orang yang berusia 17-25 tahun di Jakarta, hasil yang diperoleh *mindfulness* tidak sepenuhnya memediasi FOMO dan PIU namun terdapat hubungan negative antara PIU dengan *mindfulness* dan hubungan positif antara FOMO dengan PIU. Namun, hingga saat ini, studi empiris tentang efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* dalam mengatasi PIU masih sangat terbatas terutama di Indonesia. Ditambah dengan prevalensi dan potensi konsekuensi PIU yang merusak (Cheng & Li, 2014), serta PIU merupakan masalah yang muncul dan sangat penting, terutama pada orang dewasa saat ini (Correia, 2019). Dari sudut pandang dan uraian yang telah dijabarkan, penelitian berharap pelatihan *mindfulness* menjadi faktor protektif dalam mencegah dan mengatasi permasalahan *problematic internet use* dan menemukan kembali ada atau tidaknya perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

*Hipotesis 1:* Pelatihan *mindfulness* memberikan pengaruh terhadap penurunan kecenderungan *problematic internet use*.

*Hypothesis 2:* Terdapat perbedaan penurunan kecenderungan *problematic internet use* ditinjau dari jenis kelamin.

## Metode

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif eksperimental dengan metode yang digunakan dalam penelitian untuk mengungkapkan dampak yang ditimbulkan dari suatu perlakuan/*treatment*. Desain eksperimen yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Penelitian hanya menggunakan satu kelompok (kelompok eksperimen) tanpa menggunakan kelompok control dengan memberikan *pretest* sebagai seleksi partisipan sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* diberikan setelah diberikan perlakuan (Gravetter & Farzano, 2012). Analisis data dalam penelitian dengan uji *paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test*.

## Partisipan

Populasi dalam penelitian terdiri dari laki-laki atau perempuan dewasa dengan rentang usia 20-30 tahun yang memiliki kecenderungan *problematic internet use*. Kecenderungan PIU didasarkan atas *Z-Score* skala PIU dengan kategori tinggi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *nonprobability sampling* dengan metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriteria partisipan penelitian antara lain : a). Laki-laki atau perempuan berusia 20-30 tahun; b). Sedang menjalankan perkuliahan atau bekerja secara daring; c). Menggunakan internet dan media sosial > 3 jam/hari untuk hiburan dan komunikasi (tidak termasuk pekerjaan dan perkuliahan); d). Memiliki kecenderungan *problematic internet use* kategori tinggi; e). Bersedia menjadi dan mengikuti keseluruhan dari proses penelitian. Berdasarkan pertimbangan jumlah pengisian kuesioner, kriteria partisipan, dan skor PIU tersaring sebanyak 8 partisipan yang memenuhi karakteristik dan menjadi partisipan dalam penelitian eksperimen ini.

## Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini meneliti tiga variabel antara lain pelatihan *mindfulness* sebagai variabel bebas (X1), jenis kelamin (X2), dan *problematic internet use* sebagai variabel terikat (Y). Pelatihan *Mindfulness* adalah sebuah metode intervensi dengan melibatkan pemberian materi/informasi terkait PIU dan *mindfulness* terdiri atas apa itu PIU, aspek dari PIU, dan kriteria individu mengalami PIU. Materi dilanjutkan dengan *mindfulness* dari pengertian *mindfulness*, fokus utama, manfaat dari *mindfulness*. Sesi dilanjutkan ke sesi ketiga dimulai dari pengenalan singkat *mindfulness scan body*. Metode lainnya dengan *role play* dengan para peserta mempraktekan langsung apa yang telah diajarkan guna memastikan partisipan menerapkan dengan baik dan benar. Tata laksana pelatihan disusun dalam modul pelatihan *mindfulness* dengan rincian sebagai berikut :

**Tabel 1 Materi Modul Pelatihan *Mindfulness***

Pertemuan	Sesi	Kegiatan
<b>I</b>	1	Perkenalan Ice Breaking Kontrak Kegiatan
	2	Berkenalan dengan PIU Mari mengenal <i>Mindfulness</i>
	3	<i>Mindfulness Body Scan</i>
	3A	<i>Mindfulness Body Scan</i>
	<b>II</b>	4
	5	Evaluasi

Jenis kelamin adalah penggolongan secara biologis antara laki-laki dan perempuan sejak lahir yang tidak dapat dipertukarkan fungsinya. Dalam penelitian ini jenis kelamin dibagi menjadi dua yaitu laki-laki dan perempuan.

*Problematic internet use* atau PIU merupakan penggunaan internet berkelanjutan yang bersifat maladaptif dan pengguna tidak mampu menahan diri dalam periode waktu yang lama dari yang diinginkan (umumnya lebih dari 3 jam/hari) hingga terjadi penurunan atau permasalahan dalam aspek kehidupan. Alat ukur PIU disusun berdasarkan adaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Caplan (2010) yaitu GPIUS-2 (*Generalized Problematic Internet Use Scale-2*) dan dialihbahasakan oleh Andangsari & Dhowi (2016) dengan skala 5-point skala likert yaitu 1 = “Sangat Tidak Setuju”, 2 = “Tidak Setuju”, 3 = “Netral”, 4 = ”Setuju”, dan 5 = “Sangat Setuju”. Perhitungan skor GPIUS 2 dengan menjumlahkan nilai dari setiap angka keseluruhan 15 item yang didapat sebagai skor murni dari nilai minimum 15 hingga maksimal 75.

**Tabel 2 Skala *Problematic Internet Use***

No.	Dimensi	Nomor aitem	Jumlah
1.	<i>POSI (Preference for Online Social Interaction)</i>	1, 6, 11	3
2.	<i>Mood Regulation</i>	2, 7, 12	3
3.	<i>Cognitive Preoccupation</i>	3, 8, 13	3
4.	<i>Compulsive Internet Use</i>	4, 9, 14	3
5.	<i>Negative outcomes</i>	5, 10, 15	3

Hasil uji coba alat ukur oleh peneliti diperoleh reliabilitas sebesar  $\alpha=0.757$ . Hasil yang diperoleh berbeda dengan uji reliabilitas *field-testing* adaptasi oleh Andangsari & Dhowi (2016) sebesar  $\alpha=0.850$  disebabkan oleh perbedaan jumlah sampel.

## Prosedur

Penelitian ini terdiri dari tiga tahapan yang digunakan. Pertama, tahap pra-intervensi atau tahap persiapan, dimulai dengan peneliti menyusun modul dan meminta pendapat *expert* terkait modul dan mengadakan *tryout* skala adaptasi. *Tryout* modul dilaksanakan dengan meminta pendapat dosen terkait susunan pemberian pelatihan telah sesuai dengan standar yang dibutuhkan. *Tryout* alat ukur dilakukan dengan menggunakan internet dengan bantuan *gdocs* setelah mendapat persetujuan terlebih dahulu. Link disebar ke grup whatsapp dengan jumlah 32 orang memenuhi syarat pengisian. Peneliti melakukan pengujian pada skala hingga skala dinyatakan valid dan reliabel. peneliti menganalisis dan mengkategorikan sesuai dengan norma bawaan dari adaptasi skala GPIUS 2 dan dijadikan sebagai *pretest*. Peneliti menghubungi kembali 8 orang yang memiliki hasil skor PIU tinggi dan meminta persetujuan sekaligus izin untuk melakukan intervensi.

Tahap kedua yaitu Tahapan Intervensi. Pelatihan *mindfulness* akan dibagi menjadi lima sesi yang diadakan dua hari yaitu *introduction* (sesi 1), pengenalan materi PIU dan *mindfulness* (Sesi 2), pengenalan

dan role play *mindfulness body scan* (Sesi 3), role play *mindfulness body scan* hari kedua (Sesi 3a), Refleksi dan Kesimpulan (Sesi IV), dan Evaluasi (Sesi 5). Pada sesi pertama peneliti membuka dengan perkenalan dan *ice breaking* untuk mencairkan suasana dalam pelatihan sekaligus menumbuhkan keakraban antar peserta dan peneliti serta menjelaskan aturan dalam pelatihan. Sesi kedua menyampaikan materi terkait: apa itu PIU, aspek dari PIU, dan kriteria individu mengalami PIU. Materi dilanjutkan dengan *mindfulness* dari pengertian *mindfulness*, fokus utama, manfaat dari *mindfulness*. Sesi dilanjutkan ke sesi ketiga dimulai dari pengenalan singkat *mindfulness scan body* dan mencoba melakukan *mindfulness scan body* dengan menggunakan video dari Tsamara Fahrana dan memastikan peserta memahami. Sesi ini dilanjutkan dengan *role play* yang dilakukan peserta sebanyak dua kali. Hari kedua peneliti dan peserta kembali berkumpul untuk melakukan *roleplay* bersama-sama kembali sebanyak dua kali. Selanjutnya, dilanjutkan dengan pemberian *posttest* kepada partisipan. Sesi keempat peneliti meminta masing-masing peserta untuk mengemukakan pendapat mengenai sesi yang telah dilakukan selama dua hari, Peneliti melanjutkan dengan memberikan kesimpulan dari penelitian dan mengingatkan peserta untuk dapat menerapkan setiap hari di rumah. Sesi terakhir peneliti meminta mereka memberikan penilaian terhadap pelatihan ini. Tahap kedua ini dilakukan dari tanggal 9 – 10 Juli 2022.

Tahap terakhir yaitu Tahapan pasca-intervensi, peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan *software IBM SPSS version 25* dengan analisis parametrik setelah memenuhi syarat uji asumsi berupa data terdistribusi normal dan homogen. Analisis pertama dengan *descriptive statistic* untuk memberikan gambaran umum partisipan pelatihan. Analisis kedua menggunakan *paired sample t-test* untuk menganalisis perbandingan hasil *pre-post* partisipan. Analisis ketiga menggunakan *independent sample t-test* untuk menganalisis kedua jenis kelamin dari selisih hasil *pre-post* peserta. Proses dilanjutkan dengan pengambilan data follow up peserta dan kemudian diolah dengan *paired sample t-test* untuk memastikan efektivitasan pelatihan selepas pelatihan atau membutuhkan pengawasan terus untuk memperoleh efektivitasannya. Proses pengolahan data, analisa, serta interpretasi dilakukan dari tanggal 10 – 11 Juli 2022 dan 13-14 Juli 2022.

## Hasil

**Tabel 3 Hasil Statistik Deskriptif**

Variabel	SD Empirik	Mean Empirik	SD Hipotetik	Mean Hipotetik	Ket.
Pretest PIU	3.182	54.88			Tinggi
Posttest PIU	6.221	46.88	7.393	49.25	Rendah
Follow Up PIU	10.170	46.00			Rendah

Berdasarkan tabel 3 dapat ditarik deskripsi umum hasil penelitian secara empiris dengan variabel pretest *problematic internet use* memiliki skor minimal 52, skor maksimal 61, skor rata-rata 54.88 dengan standar deviasi 3.182 sedangkan posttest *problematic internet use* memiliki skor minimal 33, skor maksimal 53, skor rata-rata 46.88 dengan standar deviasi 6.221. Variabel *follow up problematic internet use* memiliki skor minimal 23, skor maksimal 54, skor rata-rata 46 dengan standar deviasi 10.170. Sedangkan hasil penelitian secara hipotetik dengan variabel *problematic internet use* memiliki skor minimal 23, skor maksimal 61, skor rata-rata 49.25 dan standar deviasi 7.936. Berdasarkan kaidah penentuan kategori diperoleh hasil yaitu pretest *problematic internet use* dengan nilai rata-rata 54.88 > 50.88 artinya PIU dikatakan tinggi. Sedangkan posttest *problematic internet use* diperoleh nilai rata-rata 46.88 < 50.88 artinya PIU dikatakan rendah. Artinya ada pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecenderungan *problematic internet use*. Hasil lain yang diperoleh yaitu posttest *problematic internet use* diperoleh nilai rata-rata 46.88 < 50.88, sedangkan *follow-up problematic internet use* diperoleh nilai rata-rata 46.00 < 50.88. Artinya pelatihan

*mindfulness* yang diberikan tetap berpengaruh terhadap penurunan kecenderungan *problematic internet use* walaupun setelah pelatihan.

**Tabel 4 Hasil Paired Sample T-test**

		Mean	T	Sig.
<b>Pair 1</b>	<b>Pretest- Posttest</b>	8	4.675	0.002
<b>Pair 2</b>	<b>Posttest- followup</b>	8	0.447	0.669

Hasil uji hipotesis menggunakan *paired samples t test* diperoleh skor  $t = 4.675$  dengan sig  $p=0.002$  ( $p<0.05$ ). Artinya ada perbedaan yang signifikan pada *problematic internet use*, sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan *mindfulness*. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif untuk menurunkan kecenderungan *problematic internet use* pada individu dewasa. Hasil pengujian lanjutan mengukur hasil setelah pelatihan dan hasil tindaklanjutan dari pelatihan diperoleh skor  $t = 0.447$  dengan sig  $p = 0.669$  ( $p>0.05$ ). Artinya tidak ada perbedaan signifikan pada *problematic internet use*, sesudah mendapatkan pelatihan dan *follow-up* setelah pelatihan.

**Tabel 5 Hasil Independent Sample T-test**

		F	Sig	t	Sig (2 tailed)
<b>Selisih PIU</b>	<b>Equal Variances assumed</b>	3.128	0.127	-0.555	0.599
	<b>Equal variances not assumed</b>			-0.555	0.610

Berdasarkan hasil yang diperoleh diketahui bahwa nilai sig sebesar  $p=0.599$  ( $p>0.005$ ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan penurunan *problematic internet use* dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

## Diskusi

Studi ini ini meneliti keefektifan pelatihan *mindfulness* sebagai factor yang membantu mengurangi kecenderungan *problematic internet use* ditinjau dari jenis kelamin. Dengan model eksperimen *one group pretest-posttest design*, penulis mencoba membuktikan faktor protektif yang diangkat benar-benar dapat diterapkan sebagai langkah preventif guna mengatasi *problematic internet use*. Hipotesis pertama adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecenderungan *problematic internet use* pada individu dewasa. Hasil hipotesis pertama diterima yang ditunjukkan dari hasil uji t sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness*. Sebelum diberikan pelatihan *mindfulness* diperoleh mean skor 54.88 sedangkan setelah diberikan pelatihan *mindfulness* diperoleh 46.88 yang artinya pelatihan *mindfulness* efektif untuk menurunkan *problematic internet use* pada individu dewasa. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada PIU sebelum dan sesudah perlakuan. Oleh karena item dinyatakan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif untuk menurunkan *problematic internet use* individu dewasa. *Mindfulness* dapat membantu individu meningkatkan kesadaran individu dengan mengubah cara berpikir yang lebih bijaksana dan lebih sehat dalam mendeteksi lingkungan internal sehingga dapat mengalihkan ke perilaku yang bijaksana dan bersifat positif sekaligus menurunkan intensitas dalam menggunakan internet.

Hasil yang diperoleh sejalan dengan penelitian dari Brewer, et al. (2010; 2011; 2013; dan 2018) yang konsisten dalam penelitiannya dengan lingkaran kebiasaan yang bermasalah seperti perilaku merokok, penyalahgunaan zat, dan depresi dengan fokus menciptakan reaksi perhatian yang lebih terkondisi. Penelitian dari Gámez-Guadix & Calvete (2016) dan Sinha, et al. (2020) sama-sama menemukan *mindfulness* memiliki



hubungan negatif dengan PIU. Kedua penelitian menemukan individu dengan tingkat *mindful* lebih tinggi secara signifikan mengurangi kemungkinan melaporkan terjadi penggunaan internet bermasalah.

Kabat-zinn (2003) dalam penelitiannya mendefinisikan *mindfulness* sebagai strategi dalam memunculkan kesadaran melalui perhatian pada tujuan dan situasi saat ini dengan tanpa menghakimi. Lebih lanjut disebutkan *mindfulness* mampu mempromosikan kesadaran untuk menyadari setiap momen yang bersifat unik dan membantu untuk membuat keputusan konsultatif tanpa dipengaruhi pemikiran negatif. Hasil penelitian sebelumnya yang disebutkan peneliti serta konsep yang dikembangkan Kabat-zinn (2003) diperkuat dalam disertasi yang diusung Correia (2019) dalam menemukan preventif yang dapat digunakan untuk mencegah sekaligus mengatasi permasalahan penggunaan media sosial bermasalah. Lebih lanjut Correia dalam penelitiannya mendalami konsep yang dikembangkan oleh Brewer yang berhasil menerapkan *mindfulness* dalam mengatasi perilaku kebiasaan yang bermasalah.

Correia (2019) juga menjelaskan bahwa meningkatkan kesadaran seseorang dalam menggunakan media sosial dapat meningkatkan kemampuan orang tersebut mengatasi rangsangan lingkungan dan membantu orang tersebut dapat mendeteksi dorongan dalam menggunakan media sosial sehingga individu tersebut mampu untuk mengalihkan perilakunya ke arah yang lebih bijaksana dan positif. Dengan kata lain, peningkatan kemampuan diyakini Correia untuk mendeteksi lingkungan internal seseorang dapat diteapkan pada pengalaman saat bermedia sosial juga. Namun penemuan menarik diperoleh peneliti saat melakukan follow-up terhadap peserta pelatihan yang dilakukan berselang tiga hari setelah hari terakhir pelatihan. Hasil analisis diperoleh setelah diberikan pelatihan *mindfulness* dan *followup* setelah pelatihan PIU menunjukkan nilai sig  $p = 0.669$  ( $p > 0.05$ ). Artinya pelatihan *mindfulness* yang dilakukan secara mandiri tanpa adanya *monitoring* kurang efektif terhadap penurunan *problematic internet use* pada individu. Temuan ini sejalan dengan Intan & Damayanti (2018) yang menyebutkan praktik *mindfulness* dalam penerapannya harus diterapkan secara *continue* pada individu sehingga dapat mengurangi atau menurunkan perilaku kebiasaan bermasalah. Hasil ini sekaligus sebagai masukan bagi peneliti berikutnya dalam menerapkan pelatihan *mindfulness*.

Hipotesis kedua adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan penurunan kecenderungan *problematic internet use* ditinjau dari jenis kelamin. Hasil hipotesis kedua ditolak dengan hasil yang diperoleh independent t-test diketahui jumlah data selisih PIU untuk individu dewasa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan masing-masing berjumlah 4. Nilai mean untuk individu dewasa berjenis kelamin laki-laki adalah -9 sedangkan berjenis kelamin perempuan adalah -7. Artinya jenis kelamin perempuan lebih rendah dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Secara deskriptif dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata penurunan PIU antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Tetapi, hasil signifikan yang diperoleh sebesar  $0.599 > 0.05$ . Oleh karena itu, tidak ada perbedaan penurunan PIU dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hal ini dikarenakan masyarakat menghadapi revolusi industri 4.0, era inovasi disruptif sebagai bentuk transformasi komprehensif antara aspek produksi, teknologi digital internet dengan industri konvensional. Artinya era ini menjadikan masyarakat dipaksa untuk terkoneksi secara online. Internet yang dulunya merupakan barang mewah yang hanya dimiliki kalangan tertentu saja di perkotaan. Saat ini internet tidak lagi merupakan barang mewah, bahkan telah menjadi kebutuhan pokok masyarakat era Industri 4.0 bukan hanya untuk orang dewasa tetapi juga telah menyentuh seluruh lapisan usia dari anak-anak, remaja hingga lansia. Era Industri 4.0 juga menuntut setiap orang baik laki-laki maupun perempuan untuk memiliki keahlian dan inovasi terutama dibidang teknologi informasi yang sama.

Selain itu, kondisi pandemi Covid-19 yang melanda menjadikan masyarakat untuk “*stay-at-home*” dalam waktu yang lama. Internet yang telah menjadi kebutuhan pokok di era 4.0 menjadikannya semakin dibutuhkan oleh seluruh lapisan masyarakat tidak lagi hanya untuk pekerjaan tetapi juga media hiburan dari kepenatan berulang ditempat yang sama. Waktu penggunaan internet yang semakin meningkat di era pandemi menunjukkan tidak ada lagi perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam penggunaan teknologi informasi. Selain itu, di kondisi pemulihan menuju new normal, perilaku terhubung dengan internet masih cukup dipertahankan terutama orang dewasa. Kenyamanan yang diperoleh dari terhubung secara online bagi orang dewasa mendatangkan benefit baik dari sisi waktu, biaya dan energi. Terutama individu pada tahapan perkembangan ini lebih cenderung memilih hal praktis sehingga semakin mendapatkan penguatan bagi individu untuk terhubung secara online tanpa membedakan jenis kelamin.

Hal yang dikemukakan sejalan dengan penemuan penelitian dari Odaci & Cikrikci (2014) yang menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan antara *problematic internet use* dengan jenis kelamin. Hal tersebut disebabkan adanya faktor budaya dan usia yang diangkat dalam penelitiannya dengan penelitian sebelumnya. Hasil lain juga dikemukakan Fernandez-villa, et al. (2015) dalam penelitiannya tidak menemukan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan terhadap *problematic internet use*. Hal lain juga diungkapkan adanya perbedaan jumlah dalam kelompok data yang digunakan. Dalam perbandingan kelompok laki-laki dan perempuan yang dipilih, perbedaan PIU relative kecil, meskipun kelompok ini sangat berbeda dalam jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan jenis kelamin hanya lebih merupakan variabel instrumental yang mencerminkan daripada menentukan bagaimana individu mengalami kecenderungan *problematic internet use*.

### **Keterbatasan dan Saran**

Studi yang dilakukan sama halnya dengan studi lainnya terdapat sejumlah keterbatasan, yaitu terkait dengan: 1) ukuran sampel studi; 2) pengaruh dan kontribusi aspek; 3) komitmen penerapan pelatihan *mindfulness*.

Pertama, mengingat ukuran sampel dalam studi ini relative kecil karena waktu yang terbatas yang dimiliki peneliti sehingga jumlah partisipan yang tersedia terbatas dengan sebaran umur terbatas. Hasil dari studi ini memerlukan studi lebih lanjut yang melibatkan sebaran usia partisipan yang lebih beragam serta tersebar di wilayah lain sehingga kekuatan statistic yang diperoleh dapat lebih baik dan dapat menjadi hasil yang lebih representative. Kedua, studi ini tidak melibatkan faktor karakteristik kepribadian pengguna. Hal ini berdasarkan analisis studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa ciri kepribadian spesifik memberikan keterkaitan dengan PIU, salah satu contoh ciri kepribadian neurotisme memberikan kontribusi menjadikan seseorang memiliki keterlibatan dengan internet yang menimbulkan terjadinya pengguna internet menjadi bermasalah (Munno, et al., 2016; Wang, et al., 2015; Kuss, et al., 2013; Mehroof & Griffiths, 2010). Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat melibatkan faktor protektif lain yang mampu berkontribusi mencegah keterlibatan seseorang dengan penggunaan internet berlebihan. Ketiga, studi ini tidak secara khusus menekankan keterlibatan rutin dalam penerapan pelatihan *mindfulness* setelah pelatihan dilakukan (*monitoring* dalam penelitian kurang dipertimbangkan oleh peneliti).

Keterbatasan yang ada menjadikan peneliti mengajukan beberapa saran guna membantu peneliti selanjutnya yang ingin melakukan studi yang sama sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat dan representative antara lain, a). Penelitian tentang PIU yang masih terbatas menjadikan peneliti berharap peneliti lain dapat tertarik dan mengembangkan terkait hal tersebut; b) memperhatikan jumlah partisipan dan pelatihan yang diberikan. Diharapkan menerapkan monitoring setelah pelatihan agar hasil lebih maksimal; c) mempertimbangkan variabel lain baik dari faktor resiko dan faktor protektif sehingga diperoleh informasi yang lebih luas dan mampu memperkaya penelitian dibidang klinis.

Saran lain juga diajukan peneliti bagi orang dewasa agar dapat memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dalam penggunaan internet bagi kepentingan dirinya maupun lingkungan sekitar. Selain itu juga orang dewasa mampu untuk mencoba melakukan pelatihan *mindfulness* sebagai Langkah pencegahan dalam penggunaan internet sehingga tidak menimbulkan efek negatif ataupun berkembang menjadi sebuah patologis klinis. Selain itu bagi partisipan yang mengikuti pelatihan diharapkan untuk tetap mempraktekkan latihan *mindfulness* yang telah diajarkan dan diterapkan oleh fasilitator sebelumnya agar mampu membantu mengatasi permasalahan dalam penggunaan internet berlebihan yang sedang dialaminya.

## References

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic internet use: An overview. In *World Psychiatry* (Vol. 9, Issue 2, pp. 85–90). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x>.
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>.
- Andangsari, E. W., & Dhowi, B. (2016). Two typology types of loneliness and problematic internet use (PIU): An evidence of Indonesian measurement. *Advanced Science Letters*, 22(5–6), 1711–1714. <https://doi.org/10.1166/asl.2016.6740>.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia A Systematic Review: The Impact of Online Lectures during the COVID-19 Pandemic Against Indonesian Students. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 2020.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. v., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>.
- Blasi, M. D. I., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L. O., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 25–34. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57–63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.018>
- Caplan, S. E., & High, A. C. (2012). Online Social Interaction, Psychosocial Well-Being, and Problematic Internet Use. *Internet Addiction*, 35–53. <https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch3>.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>.
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009a). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312–1319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006>.
- Correia, J. (2019). *Mindfulness: A Potential Mitigating Mechanism For Conditioned Problematic Social Media Use*.
- Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281–1288. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-016-0566-0>.
- Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 714–719. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0226>
- Gecaite-Stonciene, J., Saudargiene, A., Pranckeviciene, A., Liaugaudaite, V., Griskova-Bulanova, I., Simkute, D., Naginiene, R., Dainauskas, L. L., Ceidaite, G., & Burkauskas, J. (2021). Impulsivity Mediates Associations Between Problematic Internet Use, Anxiety, and Depressive Symptoms in Students: A Cross-Sectional COVID-19 Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634464>

- Intan, E. R., & Damayanti, M. (2018). Analisa Praktik Klinik Keperawatan Jiwa pada Tn. R dengan Intervensi Inovasi Terapi Meditasi Ringan dengan Mindfulness terhadap Penurunan Ide-ide Bunuh Diri di Ruang Belibis RSJD Atma Husada Mahakam Samarinda.
- Internet World Stats. (2021). World Internet Usage And Population Statistics 2022 Year-Q1 Estimate. Diakses 4 April 2022 dari <https://www.internetworldstats.com>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. In *Clinical Psychology: Science and Practice* (Vol. 10, Issue 2, pp. 144–156). <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J. 1990. Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress,Pain, and Illness. New York, NY: Bantam Dell
- Kawabe, K., Hosokawa, R., Nakachi, K., Yoshino, A., Horiuchi, F., & Ueno, S. I. (2020). Excessive and Problematic Internet Use During the Coronavirus Disease 2019 School Closure: Comparison Between Japanese Youth With and Without Autism Spectrum Disorder. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.609347>
- Kemp, S. (2021). *Digital 2021\_ Global Overview Report — DataReportal – Global Digital Insights*.
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143. <https://doi.org/10.5498/wjpp.v6.i1.143>
- Mihara, H., Murayama, A., Nanjo, S., Ando, T., Tajiri, K., Fujinami, H., Yamada, M., & Yasuda, I. (2020). Factors correlated with drug use for constipation: Perspectives from the 2016 open Japanese National Database. *BMC Gastroenterology*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12876-020-01425-6>.
- van Dijk, R., van der Valk, I. E., Vossen, H. G. M., Branje, S., & Deković, M. (2021). Problematic internet use in adolescents from divorced families: The role of family factors and adolescents' self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073385>.
- Young, K. (2010). Internet addiction over the decade: A personal look back. In *World Psychiatry* (Vol. 9, Issue 2, p. 91). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00279.x>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. In *CyberPsychology and Behavior* (Vol. 1, Issue 3).
- Young, K. S. (1996). Internet: A Case That Breaks The Stereotype'. In *O Psychological Reports* (Vol. 79).