

LAMPIRAN

Lampiran 1 Aitem *Problematic Internet Use*

Blue print GPIUS2 (Generalized Problematic Internet Use Scale 2) by Caplan (2010)

15 Item dengan 5 Skala (1= sangat tidak setuju ---- 5 = sangat setuju)

Dimensi	Penjelasan	English Item	Indonesia Item
POSI (Preference for Online Social Interaction)	Keyakinan bahwa seseorang merasa lebih aman, lebih percaya diri, lebih nyaman bisa melakukan relasi interpersonal secara online daripada secara tatap muka	I prefer online social interaction over face-to-face communication	1. Saya lebih memilih interaksi secara online dibandingkan dengan komunikasi tatap muka
		Online social interaction is more comfortable for me than face-to-face interaction	6. Saya lebih nyaman berinteraksi secara <i>online</i> daripada tatap muka
		I prefer communicating with people online rather than face-to-face	11. Komunikasi dengan orang lain, saya lebih memilih berkomunikasi secara <i>online</i> daripada tatap muka
Mood Regulation	Strategi atau cara untuk mengalihkan kecemasam yang pada diri seseorang melalui penggunaan internet	I have used the Internet to talk with others when I was feeling isolated	2. Ketika saya merasa dikucilkan, saya menggunakan internet untuk berbicara dengan orang lain.
		I have used the internet to make myself feel better when I was down.	7. Saya menggunakan internet agar merasa lebih baik ketika sedang merasa terpuruk
		I have used the Internet to make myself feel better when I've felt upset	12. Ketika sedang merasa kesal, saya menggunakan internet agar merasa lebih baik.
Cognitive Preoccupation	Pikiran yang obsesif terhadap internet, pemikiran untuk	When I haven't been online for some time, I become preoccupied	3. Setelah beberapa saat tidak <i>online</i> , pikiran saya dipenuhi keinginan

	senantiasa menggunakan internet	with the thought of going online	untuk segera <i>online</i> di internet
		I would feel lost if I was unable to go online	8. Saya akan merasa kehilangan jika tidak bisa online internet
		I think obsessively about going online when I am offline	13. Ketika sedang <i>offline</i> , saya terobsesi untuk segera <i>online</i> di internet.
Compulsive Internet Use	Seseorang yang tidak dapat mengendalikan dorongan (<i>impulse</i>) terkait internet sehingga berdampak pada perilaku yang kompulsi terhadap penggunaan internet	I have difficulty controlling the amount of time I spend online	4. Saya memiliki kesulitan untuk mengontrol waktu yang saya habiskan untuk <i>online</i>
		I find it difficult to control my internet use	9. Saya merasa kesulitan untuk mengontrol penggunaan internet saya
		When offline, I have a hard time trying to resist the urge to go online	14. Ketika sedang <i>offline</i> , saya merasa kesulitan menahan diri untuk segera <i>online</i>
Negative outcomes	Dampak yang dirasakan oleh seseorang akibat penggunaan internet yang tidak terkendali	My internet use has made it difficult for me to manage my life	5. Penggunaan internet telah menyulitkan saya dalam mengatur kehidupan.
		I have missed social engagements or activities because of my Internet use	10. Saya telah melewatkan banyak aktivitas sosial karena menggunakan internet
		My Internet use has created problems for me in my life	15. Penggunaan internet menimbulkan banyak masalah dalam hidup saya.

Generalized Problematic Internet Use Scale-2 (Caplan, 2010)
Diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Andangsari & Dhowi (2016)

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jawaban yang jujur. Terdapat 15 butir pernyataan yang masing-masing memiliki lima pilihan jawaban antara lain: STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, N = Netral, S = Setuju, dan SS = Sangat Setuju. Di setiap pernyataan, berilah tanda centang (✓) pada satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda sekarang.

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tingkat Pendidikan

Lama menggunakan internet :

Apa yang biasa anda akses saat menggunakan internet :

ITEM	STS	TS	N	S	SS
1. Saya lebih memilih interaksi sosial secara <i>online</i> daripada komunikasi secara langsung (<i>face-to-face communication</i>).					
2. Interaksi sosial secara <i>online</i> lebih nyaman untuk saya lakukan daripada interaksi secara tatap muka.					
3. Saya lebih memilih berkomunikasi dengan orang-orang di media sosial daripada secara langsung					
4. Saya sudah pernah menggunakan internet untuk berbicara dengan orang lain ketika saya merasa terkucil					
5. Saya sudah pernah menggunakan internet untuk berbicara dengan orang lain ketika saya merasa murung					
6. Saya sudah pernah menggunakan internet untuk membuat diri saya merasa lebih baik					
7. Ketika saya tidak <i>online</i> untuk beberapa waktu lamanya, saya menjadi terus-terusan berpikir untuk <i>online</i> .					
8. Saya selalu merasa tidak bisa berbuat apa-apa bila saya tidak bisa <i>online</i>					
9. Saya selalu berfikir untuk <i>online</i> Ketika saya sedang <i>offline</i>					
10. Saya mengalami kesulitan mengatur waktu yang saya habiskan untuk <i>online</i>					
11. Saya mengalami kesulitan mengatur penggunaan internet saya					
12. Ketika sedang <i>offline</i> , saya mengalami kesulitan melawan keinginan untuk <i>online</i>					
13. Penggunaan internet saya membuat saya mengalami kesulitan mengatur kehidupan saya					
14. Saya sudah melewatkan acara-acara atau aktivitas sosial karena penggunaan internet saya					
15. Penggunaan internet saya menciptakan masalah- masalah dalam kehidupan saya.					

Lampiran 2 Uji Coba Variabel *Problematic Internet Use*

Putaran 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lampiran 2. 1 Uji Coba Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.757	.916	16

Lampiran 2. 2 Uji Coba Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	79.47	463.418	.386	.	.752
Y2	79.41	451.217	.565	.	.744
Y3	79.69	458.351	.473	.	.749
Y4	78.88	460.048	.330	.	.751
Y5	78.69	459.899	.342	.	.751
Y6	78.28	458.080	.419	.	.749
Y7	79.44	440.899	.713	.	.737
Y8	79.63	441.855	.776	.	.737

Y9	79.63	441.210	.749	.	.737
Y10	79.19	437.448	.831	.	.734
Y11	79.47	448.580	.570	.	.743
Y12	79.56	440.060	.818	.	.736
Y13	79.50	436.839	.808	.	.734
Y14	80.06	441.544	.808	.	.737
Y15	79.94	448.770	.615	.	.742
TOT AL	41.06	119.802	1.000	.	.899

Lampiran 3 Uji Asumsi

Lampiran 3 1 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre	.233	8	.200*	.855	8	.107

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 3 2 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pre

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.466	1	6	.521

Lampiran 4 Hasil Penelitian

Lampiran 4. 1 Data Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	8	52	61	54.88	3.182
posttest	8	33	53	46.88	6.221
Valid N (listwise)	8				

Lampiran 4. 2 Uji Paired Sample T-test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	54.88	8	3.182	1.125
posttest	46.88	8	6.221	2.199

Paired Samples Test

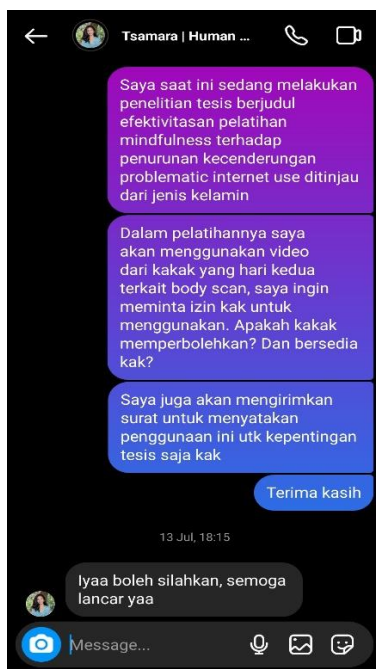
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	8.000	4.840	1.711	3.953	12.047	4.675	7	.002

Lampiran 4. 3 Uji Independent Sample T-test

Group Statistics

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pre-post	Laki-laki	4	-9.00	6.782	3.391
	Perempuan	4	-7.00	2.449	1.225

Lampiran 5 Izin penggunaan video



Lampiran 6 Modul Pelatihan

**MODUL PELATIHAN *MINDFULNESS* PADA ORANG
DEWASA DENGAN KECENDERUNGAN *PROBLEMATIC
INTERNET USE***



Pratiwi Hozeng
NPM. 1521900013

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022**

KATA PENGANTAR

Segala Puji syukur dihadapan Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan praktikan kemudahan dalam Menyusun modul pelatihan *mindfulness* ini. Modul pelatihan *Mindfulness* ini disusun sebagai pedoman dalam memberikan intervensi kepada orang dewasa untuk menurunkan kecenderungan *problematic internet usenya*. Pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog dan juga Dr. Dyan Evita Santy, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing tesis yang telah membimbing peneliti dalam menyusun modul intervensi ini.

Peneliti menyadari bahwa modul ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan didalamnya. Untuk itu kami mengharapkan kritik dan saran dari pembaca guna kesempurnaan modul ini. Semoga modul ini bermanfaat.

Surabaya, 1 Juli 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	73
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. TUJUAN KEGIATAN	2
C. MANFAAT KEGIATAN	2
BAB II RANCANGAN KEGIATAN	3
A. PETUNJUK UMUM	3
B. KONTRAK KEGIATAN	4
C. LEMBAR PETUNJUK PELATIH	7
D. LEMBAR KERJA DAN EVALUASI	13
E. PESERTA	16
F. PENUTUP	16
DAFTAR PUSTAKA	17

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Perkembangan internet telah memberikan banyak perubahan dalam kehidupan manusia. Angka pengguna internet yang setiap tahunnya semakin berkembang menjadikan internet sebagai mata uang yang memiliki dua sisi. Young (1996) mengatakan disamping memberikan kemudahan-kemudahan yang disediakan oleh kemajuan teknologi dapat juga menjadi sumber masalah bagi individu.

Pandemi Covid-19 memaksa individu untuk merubah dan menyesuaikan diri dengan cepat pada pola serta kebiasaan baru yang terkonsentrasi onlin, sebagai contoh sekolah diliburkan dan pembelajaran diganti secara daring, karyawan bekerja secara daring dari rumah, larangan terlibat dalam keramaian, hingga menjaga jarak antar sesama. Kondisi ini menyebabkan keterlibatan individu dengan teknologi dan internet semakin intens (Hossain, et al., 2020).

Kondisi "*stay-at-home*" membuat sebagian besar individu menghabiskan waktunya hanya di rumah dan terjadi pengurangan atau hilangnya rutinitas dan struktur sehari-hari yang berkontribusi terjadinya peningkatan stress, kecemasan, depresi dan penurunan kesejahteraan psikologis secara umum (Ahorsu, et al., 2020; Wiederhol, 2020). Untuk mengurangi kondisi tersebut individu kemudian 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 seperti menonton netflix, menonton pornografi, video game, penggunaan media sosial, belanja online berdampak negative, salah satunya menyebabkan seseorang rentan mengalami *problematic internet use* atau disingkat PIU.

Survey dari APJII (2020) menunjukkan 95.4% responden mengakui terhubung dengan internet setiap harinya dan 51.5% menggunakannya untuk sosial media. *We are Social-Hootsuite* menyebutkan pengguna internet aktif di Indonesia tahun 2021 sebanyak 202.6 juta jiwa penduduk atau setara dengan 73.7% dari total populasi penduduk Indonesia sebesar 274.9 Juta jiwa (Kemp, 2021) dan pengguna internet terbanyak usia 18-34 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan faktor protektif baik yang bersifat mitigasi maupun intervensi terhadap PIU yang saat ini menjadi masalah yang sering dijumpai dan penting terutama pada dewasa ini (Correia, 2019).

B. TUJUAN KEGIATAN

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk membantu individu dewasa dalam memahami kondisi psikologi terkait kecenderungan *problematic internet use* yang dialami serta mampu menerapkan *mindfulness scan body* secara efektif untuk mengatasi kecenderungan *problematic internet use*.

C. MANFAAT KEGIATAN

Manfaat yang dapat diperoleh dari pelatihan ini :

1. Manfaat Teoritis

Modul ini diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan, referensi, kajian dan rujukan akademis dan menambah wawasan bagi pembaca.

2. Manfaat Praktis

Modul ini diharapkan dapat pengetahuan, pemahaaman, dan penerapan konsep “*mindfulness*” melalui Teknik *scan body* yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta dapat mengetahui dan menerapkan Teknik *mindfulness* dengan baik dan benar agar bermanfaat untuk diri sendiri,

BAB II

RANCANGAN KEGATAN

A. PETUNJUK UMUM

1. Metode

Metode pelatihan yang digunakan adalah metode *off the job*, metode yang melibatkan presentasi dan simulasi. Di dalam presentasi akan ada ceramah dan diskusi mengenai materi yang akan disampaikan dan di dalam simulasi akan ada *role playing* agar peserta dapat mempraktekan langsung materi yang sudah diberikan sebelumnya. Metode ini dapat memberikan sebuah tolak ukur keberhasilan yang lebih baik terutama dalam penyampaian materi sehingga dapat dipraktekkan langsung dan memberikan manfaat dalam kehidupan sehari-hari.

2. Sesi

Pelatihan *mindfulness* berlangsung selama satu hari dengan total lima sesi. Setiap sesi memiliki tema tersendiri dengan susunan terlampir sebagai berikut:

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

3. Keterangan

Terdapat 3 lembar penunjang modul pelatihan ini:

- Lembar persiapan fasilitator
Merupakan lembar yang berisi gambaran tugas dan keterampilan yang dibutuhkan oleh seorang fasilitator
- Lembar kerja kegiatan

Lembar ini berisikan pernyataan respon tentang tema yang nantinya akan didiskusikan.

- Lembar evaluasi
Lembar ini bertujuan untuk melihat seberapa bermanfaatnya pelatihan dapat diterapkan oleh partisipan dan saran untuk pengembangan berikutnya.

B. KONTRAK KEGIATAN

Kontrak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan

- a. Menjelaskan kepada peserta akan tahapan pelatihan.
- b. Menjelaskan kepada peserta aturan-aturan yang harus dipenuhi.
- c. Mengetahui kesediaan peserta untuk mengikuti pelatihan secara penuh tanpa paksaan.

2. Outcome

Peserta diharapkan mengikuti seluruh pelatihan dengan baik sehingga dapat diperoleh hasil maksimal dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi kecenderungan *problematic internet use*.

3. Rundown Acara

Pertemuan	Sesi	Aktivitas	Tujuan	Waktu	Material	Pelaksana
I	1	Perkenalan Ice Breaking Kotrak Kegiatan	Agar pelatih dan peserta mengenal satu sama lain Menumbuhkan suasana akrab dan nyaman antara pelatih dan peserta Menjelaskan tujuan dari pelatihan dan aturan-aturan dalam pelatihan	30 menit		Pelatih
	2	Berkenalan dengan PIU Mari mengenal <i>mindfulness</i>	a. Partisipan mengetahui stress dan tanda-tandanya <i>problematic internet use</i> b. Partisipan mengetahui cara mengatasi kecendrungan <i>problematic internet use</i> . a. Mengetahui konsep dan dasar pemikiran <i>mindfulness</i> . b. Menyadari proses <i>mindfulness</i> c. Peserta diajak untuk bersama-sama mempraktekan <i>mindfulness body scan</i>	1 Jam	PPT	Pelatih

	3	<i>Mindfulness Body Scan</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Peserta memahami kondisi tubuh dirinya b. Peserta memahami dan mampu menerapkan <i>mindfulness</i> 	30 menit	Video	Pelatih
II	3A	<i>Mindfulness Body Scan</i>	Peserta bersama-sama melakukan <i>mindfulness</i>	30 Menit	Video	Pelatih
	VI	Refleksi dan Kesimpulan	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu peserta mengingat kembali seluruh sesi dan apa yang didapatkan peserta • Peserta mengetahui kesimpulan dari keseluruhan sesi dan mengetahui teknik <i>mindfulness body scan</i> pada masing-masing peserta. 	20 menit		Pelatih
	VII	Evaluasi		10 menit		Pelatih

C. LEMBAR PETUNJUK PELATIH

Sesi I : Perkenalan

Identifikasi	Keterangan
Nama	Perkenalan
Alat dan Bahan	-
Tujuan	Saling mengenal satu sama lain antara peserta dan fasilitator
Prosedur / Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih membuka sesi dengan memberikan salam dan sedikit kata pengantar berupa ucapan terima kasih, maksud dan tujuan pelatihan 2. Pelatih memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian para peserta diberikan kesempatan untuk saling memperkenalkan diri yang terdiri dari nama dan seputar kegiatan sehari-hari. 3. Pelatih menutup sesi ini untuk berlanjut ke sesi berikutnya.
Metode	Saling memperkenalkan diri
Durasi	10 Menit

Sesi I : Ice Breaking

Identifikasi	Keterangan
Nama	Senam otak
Alat dan Bahan	-
Tujuan	Menumbuhkan suasana akrab dan nyaman antara pelatih dan peserta
Prosedur / Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih meminta peserta untuk berdiri dan memberikan arahan untuk mengikuti instruksi 2. Peserta diminta untuk mengikuti contoh dari pelatih 3. Peserta melakukan sesuai dengan kecepatan yang diberikan praktikan
Metode	Games
Durasi	10 Menit

Sesi II : Kontrak Kegiatan

Identifikasi	Keterangan
Nama	Pohon Harapan dan Kontrak Kegiatan
Alat dan Bahan	-
Tujuan	Menjelaskan tujuan dari pelatihan dan aturan-aturan dalam pelatihan
Prosedur / Langkah-langkah	Pelatih memberikan aturan-aturan dengan memberikan kesempatan peserta mengemukakan atau menambahkan aturannya.
Metode	Sharing

Durasi	10 Menit
---------------	----------

Materi 1 : Berkenalan dengan PIU

Identifikasi	Keterangan
Nama	Berkenalan dengan PIU
Alat dan Bahan	Laptop, internet, PPT
Tujuan	Untuk memberikan pemahaman kepada individu dewasa mengenai <i>problematic internet use</i>
Prosedur / Langkah-langkah	1. Pelatih memberikan materi terkait tema 1
Metode	Ceramah dan diskusi
Durasi	30 Menit

Materi 2 : Mari mengenal Relaksasi Pernapasan

Identifikasi	Keterangan
Nama	Mari mengenal relaksasi pernapasan
Alat dan Bahan	Laptop, proyektor, PPT
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> a. Mengetahui konsep dan dasar pemikiran <i>mindfulness</i> b. Menyadari reaksi tubuh yang diberikan saat berhubungan dengan internet c. Peserta diajak untuk bersama-sama ikut mencoba <i>mindfulness scan body</i>.

Prosedur / Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih memberikan materi terkait tema 2 2. Pelatih membuka sesi pertanyaan 3. Pelatih menanyakan sudah mengetahui tentang <i>mindfulness</i> atau pernah mendengar tentang <i>mindfulness</i>.
Metode	Ceramah dan Tanya Jawab
Durasi	30 Menit

Materi 3 : *mindfulness scan body*

Identifikasi	Keterangan
Nama	<i>Mindfulness Scan Body</i>
Alat dan Bahan	Laptop, Internet
Tujuan	Untuk memahami reaksi-reaksi tubuh dirinya dan menyadari perilaku penggunaan internet memberikan respon dari tubuh.
Prosedur / Langkah-langkah	<p>Pelatih memutarakan video <i>mindfulness</i> dari youtube.</p> 
Metode	Aktivitas
Durasi	30 Menit

Refleksi dan Kesimpulan

Identifikasi	Keterangan
Nama	Refleksi dan Kesimpulan
Alat dan Bahan	
Tujuan	Mengetahui kesimpulan dari keseluruhan sesi dan mengetahui Teknik <i>mindfulness</i> pada masing-masing peserta.
Prosedur / Langkah-langkah	<p>Pada setiap akhir tema, pelatih menanyakan kepada peserta :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah ada yang mengalami kesulitan. Meminta satu atau dua peserta untuk menceritakan (yang berhasil dan yang mengalami kesulitan) <p>Untuk sesi refleksi terakhir, pelatih menanyakan kepada peserta :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengalaman apa yang dapat dirasakan dalam kegiatan ini? 2. Manfaat apa yang dapat dipetik dalam kegiatan? 3. Apa keterkaitan kegiatan latihan dalam kehidupan sehari-hari? <p>Kesimpulan :</p> <p>Pelatih menyebutkan kembali <i>problematic internet use</i> dan kerugiannya, <i>mindfulness</i></p>

	scan body, kata penutup serta pengisian lembar evaluasi.
Metode	Diskusi
Durasi	30 Menit

D. LEMBAR KERJA DAN EVALUASI

Lembar kerja : Mengukur Kecenderungan *Problematic Internet Use*

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jawaban yang jujur. Terdapat 15 butir pernyataan yang masing-masing memiliki lima pilihan jawaban antara lain: STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, N = Netral, S = Setuju, dan SS = Sangat Setuju. Di setiap pernyataan, berilah tanda centang (✓) pada satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda sekarang.

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tingkat Pendidikan

Lama menggunakan internet :

Apa yang biasa anda akses saat menggunakan internet :

ITEM	STS	TS	N	S	SS
16.Saya lebih memilih interaksi sosial secara <i>online</i> daripada komunikasi secara langsung (<i>face-to-face communication</i>).					
17.Interaksi sosial secara <i>online</i> lebih nyaman untuk saya lakukan daripada interaksi secara tatap muka.					
18.Saya lebih memilih berkomunikasi dengan orang-orang di media sosial daripada secara langsung					
19.Saya sudah pernah menggunakan internet untuk berbicara dengan orang lain ketika saya merasa terkucil					
20.Saya sudah pernah menggunakan internet untuk berbicara dengan orang lain ketika saya merasa murung					
21.Saya sudah pernah menggunakan internet untuk membuat diri saya merasa lebih baik					
22.Ketika saya tidak <i>online</i> untuk beberapa waktu lamanya, saya menjadi terus-terusan berpikir untuk <i>online</i> .					
23.Saya selalu merasa tidak bisa berbuat apa-apa bila saya tidak bisa <i>online</i>					
24.Saya selalu berfikir untuk <i>online</i> Ketika saya sedang <i>offline</i>					
25. Saya mengalami kesulitan mengatur waktu yang saya habiskan untuk <i>online</i>					

26. Saya mengalami kesulitan mengatur penggunaan internet saya					
27. Ketika sedang <i>offline</i> , saya mengalami kesulitan melawan keinginan untuk <i>online</i>					
28. Penggunaan internet saya membuat saya mengalami kesulitan mengatur kehidupan saya					
29. Saya sudah melewatkan acara-acara atau aktivitas sosial karena penggunaan internet saya					
30. Penggunaan internet saya menciptakan masalah-masalah dalam kehidupan saya.					

ANGKET EVALUASI KEGIATAN

Berilah tanda (X) pada setiap pernyataan disetiap kolom herdasarkan pengalaman Anda

Keterangan :

1 : Sangat Kurang Sesuai

2 : Kurang Sesuai

3 : Cukup Sesuai

4 : Sesuai

5 : Sangat Sesuai

NO	PERNYATAAN	SKALA				
		1	2	3	4	5
1	Pelatihan ini sangat bermanfaat untuk saya					
2	Materi yang disampaikan sangat menarik dan bermanfaat					
3	Pelatihan ini sangat menyenangkan untuk diikuti					
4	Materi yang disampaikan sangat jelas					
5	Materi yang disampaikan sudah sesuai dengan apa yang saya butuhkan					
6	Hasil yang diperoleh setelah mengikuti pelatihan ini sesuai dengan harapan saya					
7	Fasilitator menyampaikan materi dengan baik					
8	Fasilitator menguasai materi dengan baik					

E. PESERTA

Sasaran peserta dalam pelatihan ini adalah individu dewasa yang memiliki kecenderungan problematic internet use dengan nilai yang diperoleh tergolong tinggi dengan rentang usia 23-30 tahun.

F. PENUTUP

Modul ini merupakan modul pelatihan *mindfulness* untuk individu dewasa yang memiliki kecenderungan *problematic internet use* dengan kategori nilai tinggi. Modul ini disusun dengan harapan dapat membantu para individu dewasa yang memiliki kesadaran tentang reaksi tubuh dari penggunaan internet dalam jangka waktu lama..

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2020). Buletin APJII Edisi 74. 1-10
- Kemp, S. (2021). Digital 2021: Indonesia. Diakses pada tanggal 23 Mare 2022 dari Data Reportal: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>