

## DINAMIKA KECANDUAN TELEPON PINTAR (SMARTPHONE) PADA REMAJA DAN TRAIT MINDFULNESS SEBAGAI ALTERNATIF SOLUSI

Laras Prassetio Waty, Endang Fourianalistyawati  
laras123yas@gmail.com; endangfouriana@gmail.com  
Fakultas Psikologi Universitas YARSI

### ABSTRAK

Remaja merupakan pengguna telepon pintar yang rentan mengalami kecanduan telepon pintar. Perlu ada penanganan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian terdahulu yang dilakukan di negara luar menunjukkan peran *trait mindfulness* dalam membantu menurunkan kecanduan telepon pintar pada remaja, namun belum ditemukan di Indonesia. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *trait mindfulness* berperan dalam menurunkan perilaku kecanduan telepon pintar pada remaja di DKI Jakarta Indonesia. Penelitian dilakukan dengan menggunakan penyebaran kuesioner kepada 511 remaja dengan rentang usia 13-18 tahun. Berdasarkan hasil *screening* menggunakan uji kategorisasi hipotetik diperoleh sebanyak 286 subjek yang mengalami kecanduan telepon pintar. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi. Penelitian dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), dan *Smartphone Addiction Scale* (SAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berperan dalam menurunkan perilaku kecanduan telepon pintar pada remaja. Dengan demikian, semakin tinggi skor *mindfulness*, maka semakin rendah kemunculan perilaku kecanduan telepon pintar. Sebaliknya, semakin rendah skor *mindfulness*, maka semakin tinggi pula kemunculan perilaku kecanduan telepon pintar.

**Kata Kunci :** *trait mindfulness*, kecanduan telepon pintar, remaja

### ABSTRACT

*Adolescents are prone to have smartphone addiction problem. Previous studies conducted abroad showed that trait mindfulness had a role to reduce telepon pintar addiction on adolescents. However, there are still no research about it in Indonesia. Therefore, this study aimed to determine the role of trait mindfulness to reduce smartphone addictive behavior on adolescents in Jakarta, Indonesia. The study was conducted using questionnaires to 511 adolescents from 13 to 18 years old, with hipotetical test used to choose 286 subjects who have smartphone addictive behavior. Analysis data that was used ub this study was regression analysis. The study was conducted by using a measuring instrument Mindful Attention Awareness*

*Scale (MAAS), and Smartphone Addiction Scale (SAS). The results showed that mindfulness had a role to reduce the smartphone addictive behavior on adolescents. Thus, the higher the mindfulness score, the lower the occurrence of the behavior of smartphone addiction. Conversely, the lower the mindfulness score, the higher the emergence of smartphone addictive behaviors.*

**Keywords :** *trait mindfulness, smartphone addiction, adolescent*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja sering disebut dengan masa sosial, sehingga pada masa ini remaja mulai mencoba untuk berinteraksi dengan orang lain selain dengan keluarganya (Ali & Asroni, 2006). Salah satu cara untuk berinteraksi dengan orang lain yaitu melalui telepon pintar (*smartphone*). Telepon pintar merupakan telepon yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi PDA (*Personal Digital Assistant*) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan, dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari-hari (Gary, Thomas, & Misty, 2007). Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan telepon pintar antara lain adalah berupa aplikasi dan fitur-fitur canggih yang terdapat di dalamnya. Selain itu, telepon pintar juga memudahkan para remaja melakukan komunikasi, mempertahankan kontak dengan orang lain, serta mendapatkan informasi terkini (Herdiyanti, 2014).

Selain berfungsi untuk melakukan dan menerima panggilan, telepon pintar berfungsi untuk mengirim dan menerima pesan singkat (*short messages service*). Teknologi telepon pintar dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang sangat pesat. Sejalan dengan perkembangan teknologi saat ini telepon pintar dilengkapi dengan berbagai macam fungsi seperti, bermain *game*, mendengarkan musik, menonton video dan mengakses media sosial (*whatshap, line, instagram*). Telepon pintar saat ini sudah menggunakan *processor* dan OS (*operating system*) sehingga kemampuannya sudah seperti sebuah komputer. Fungsi ini membantu remaja dalam mengerjakan tugas sehingga dapat diselesaikan dalam waktu yang singkat (Agusli, 2008).

Berdasarkan hasil survei Deloitte (2014) yang dilakukan pada tahun 2013, jumlah pengguna telepon pintar dari data statistik menunjukkan bahwa pengguna telepon pintar terbanyak adalah usia 18-24 tahun, yaitu sebesar 80% dari semua usia pengguna. Data statistik tersebut didukung oleh sebuah survei yang dilakukan oleh *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) di Indonesia, yaitu sebesar 39% pengguna telepon pintar di Indonesia dikuasai oleh kalangan remaja berusia 16 hingga 21 tahun. Lebih lanjut, dari keseluruhan remaja SMP dan SMA di Jakarta, 74% diantaranya menghabiskan waktu lebih dari dua jam di depan layar televisi atau bermain *games* di telepon pintarnya (Kurniawan dalam Samosir, 2015). Hasil yang serupa juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Choliz (2012), yang menyebutkan bahwa salah satu kelompok usia pengguna telepon pintar yang paling signifikan adalah remaja.

Menurut survei yang dilakukan oleh *Building Society's Flexplus Current Account* sebanyak 58% individu tidak dapat hidup tanpa telepon pintar lebih dari sehari, dari 2.000 responden tersebut ditemukan bahwa 53% hal pertama yang dilakukan responden di pagi hari adalah mengecek telepon pintar sebelum berbicara dengan pasangan. Sekitar 66% responden merasa tidak bahagia ketika tidak menggenggam telepon pintar mereka (Infiatech, 2016). Selain itu, hasil survei yang dilakukan oleh *International Data Corporation* (IDC) pada tahun 2012 (Hidayat & Mustikasari, 2014), menyatakan bahwa 4 dari 5 orang memeriksa telepon pintar sebelum melakukan aktivitas dan hampir 80% pengguna memeriksa telepon pintar pada 15 menit pertama setelah bangun tidur. Selain itu, 70% responden yang berusia 18-24 tahun banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan telepon pintar untuk bermain *games* dan mengecek jejaring sosial agar selalu terhubung dengan pengguna lainnya.

Perkembangan fungsi telepon pintar menimbulkan dampak positif dan negatif bagi remaja. Dampak positifnya dapat berupa komunikasi menjadi lebih mudah, baik melalui suara, pesan singkat, video, *chatting* atau sebagai fungsi

hiburan seperti untuk *games*, jejaring sosial, kamera dan pemutar musik (Misyaroh, 2016). Dampak negatif dari penggunaan telepon pintar yang berlebihan dapat berpengaruh pada gangguan kesehatan seperti mengalami gangguan tidur (*insomnia*), fisik rentan sakit, dan gangguan penglihatan serta gangguan psikologis seperti mudah stres, tingkat sensitivitas yang tinggi (Rudiyana, 2012). Dengan segala macam kemudahan untuk mengakses informasi melalui telepon pintar, remaja menjadi rentan mengalami kecanduan terhadap telepon pintar yang mereka miliki (Agusta, 2016).

Menurut Badudu dan Zain (2005) kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkan sehingga seseorang akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu, misalnya kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, kecanduan bermain *game* dan sebagainya. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginannya untuk menggunakan sesuatu, sehingga dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu itu sendiri baik secara fisik maupun psikis. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Irfhamna (2015) tentang kecanduan telepon pintar pada kelas X dan XI di SMA 9 Padang, ditemukan 118 orang siswa atau 51,8% mengalami kecanduan telepon pintar. Selain itu, diketahui juga bahwa remaja yang mengalami kecanduan telepon pintar memiliki interaksi sosial yang buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Choliz (2012) bahwa penggunaan telepon pintar tanpa kontrol akan mendatangkan permasalahan sosial di lingkungan sekitarnya. Hal tersebut akan membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosialnya, memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan telepon pintar. Penelitian lain yang dilakukan Demirci, Akgonul, dan Akpınar (2015) juga menyimpulkan bahwa penggunaan telepon pintar berlebihan dapat menyebabkan depresi dan kecemasan.

Menurut Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013), kecanduan telepon pintar ialah perilaku keterikatan terhadap telepon pintar dalam menghadapi kehidupan sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Remaja dapat

dikatakan mengalami kecanduan bila memiliki karakteristik seperti *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance* (Kwon, dkk., 2013). Penelitian Universitas Maryland (dalam Herdiyanti, 2014) tentang kecanduan telepon pintar pada remaja menemukan bahwa remaja merasa cemas dan terkucilkan ketika tidak dapat menggunakan telepon pintar dalam satu hari. Menurut Chiu (2014), kecanduan terhadap telepon pintar merupakan salah satu bentuk untuk pengalihan rasa stres pada diri individu di kalangan remaja, karena tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian telepon pintar. Pengguna telepon pintar di Indonesia rata-rata menghabiskan waktu untuk menggunakan telepon pintar-nya sebanyak 126 menit per hari (Bohang, 2015). Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Januari 2018 pada 5 orang remaja. Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja menggunakan telepon pintar sebanyak puluhan kali dalam sehari karena selalu melihat informasi terbaru dari telepon pintarnya dan selalu membuka telepon pintar ketika sedang waktu luang. Hal ini menunjukkan, penggunaan telepon pintar yang berlebihan membuat remaja memiliki rasa ketergantungan terhadap telepon pintar dan tidak mudahnya para pengguna untuk melepaskan telepon pintar mereka sehingga menyebabkan kecanduan terhadap telepon pintar (Bhatia, 2008). Dengan demikian, berdasarkan fenomena yang ada terlihat bahwa remaja merupakan populasi yang rentan mengalami kecanduan telepon pintar.

Menurut Yuwanto (dalam Trisillia, 2012) ada beberapa dampak dari kecanduan telepon pintar. Pertama konsumtif, penggunaan telepon pintar dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan penyedia jasa layanan telepon pintar (operator) membuat individu harus mengeluarkan biaya untuk memanfaatkan fasilitas yang digunakan. Kedua psikologis, individu merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa telepon pintar. Ketiga fisik, terjadi gangguan seperti gangguan atau pola tidur yang berubah. Keempat relasi sosial, berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan orang lain. Kelima akademis/pekerjaan,

berkurangnya waktu untuk mengerjakan sesuatu yang penting, dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu akademis atau pekerjaan. Keenam hukum, keinginan untuk menggunakan telepon pintar yang tidak terkontrol menyebabkan menggunakan telepon pintar saat mengemudi dan membahayakan bagi diri sendiri dan pengendara lain.

Mengingat adanya berbagai dampak buruk yang terjadi karena kecanduan telepon pintar, maka perlu dicari faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan telepon pintar. Faktor-faktor tersebut diantaranya faktor internal seperti tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self esteem*, dan kontrol diri, kemudian faktor situasional, faktor sosial dan faktor eksternal (Yuwanto, 2010). Penggunaan telepon pintar yang berlebihan ini juga dapat menyebabkan meningkatnya depresi, gangguan kecemasan, defisit perhatian, gangguan bipolar, autisme, dan berbagai gangguan perilaku yang terjadi pada anak (Kartika, 2014).

Salah satu hal yang terbukti dapat menurunkan kecanduan telepon pintar adalah *mindfulness*. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Arpaci, Baloglu, dan Kesici (2017) pada mahasiswa Turki yang menemukan bahwa remaja yang memiliki skor *mindfulness* tinggi lebih menunjukkan kecenderungan untuk mengalami kecanduan menggunakan telepon pintar yang rendah. Selain itu remaja dengan skor *mindfulness* rendah mengalami lebih banyak kecemasan ketika mereka harus dijauhkan dengan telepon pintar mereka.

*Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman, dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri (Kabat-Zinn, 2003. Wheeler, Arnkoff, dan Glass, (2016) menyatakan bahwa perlu dibedakan *trait mindfulness* (*dispositional mindfulness*) dengan *intentional or state mindfulness*. *Trait mindfulness* merupakan sifat kesadaran dalam diri seseorang dan biasanya dinilai melalui kuesioner laporan diri, seperti *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) (Brown & Ryan, 2003). *Trait mindfulness* merupakan atribut atau kecenderungan alamiah dalam diri individu yang

membantu individu tersebut menyadari secara penuh terhadap apa yang terjadi pada dirinya saat itu. *Trait mindfulness* berfokus pada kemampuan mengobservasi atau mengamati perubahan kondisi psikologis pada individu (Brown & Ryan, 2003). Apabila *trait mindfulness* dimiliki oleh remaja, maka seorang remaja cenderung menyadari perasaan dan memungkinkan untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan telepon pintar (Woodlief, 2017).

*Mindfulness* merupakan salah satu intervensi yang memiliki banyak kegunaan terhadap remaja. Hal ini ditunjukkan dalam beberapa penelitian terkait *mindfulness* yang menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki kontribusi dalam penurunan kecemasan sosial (Ramadhan & Fourianalistyawati, 2017), penurunan stres akademis (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017), peningkatan kemampuan untuk fokus pada siswa (Kumalasari, Fourianalistyawati, Triman, & Putra, 2017), penurunan emosi marah (Triman, Bagaskara, Fourianalistyawati, & Putra, 2017) dan penurunan rasa nyeri (Fourianalistyawati & Caninsti, 2015).

Berdasarkan paparan sebelumnya, diketahui bahwa sudah terdapat penelitian mengenai kecanduan telepon pintar pada kalangan remaja, namun hasil penelitian lebih banyak dilakukan di wilayah Eropa. Hal ini berdasarkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Arpaci, Baloglu, dan Kesici (2017), menggunakan populasi mahasiswa Turki yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berperan mengurangi kecanduan telepon pintar. Namun, peneliti masih belum menemukan peran *mindfulness* terhadap kecanduan telepon pintar pada remaja di Indonesia. Sementara itu penelitian ini penting dilakukan sebagai salah satu landasan dan alternatif solusi untuk para remaja yang mengalami kecanduan terhadap telepon pintar. Oleh karena itu menjadi menarik untuk melihat sejauhmana peran *mindfulness* terhadap kecanduan telepon pintar pada remaja.

## TINJAUAN TEORI

### *Trait Mindfulness*

Brown dan Ryan (2003), menjelaskan *mindfulness* dapat didefinisikan sebagai perhatian untuk menerima kesadaran terhadap peristiwa saat ini dan pengalaman saat ini. Kabat - Zinn (2003), mendefinisikan *trait mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman "saat ini" secara disengaja dan tanpa adanya penilaian. *Trait mindfulness* dapat membuat seseorang mampu merespon dengan penerimaan terhadap pengalaman yang dialami individu terhadap aktivitas sehari-harinya.

*Trait mindfulness* berfokus pada peningkatan kemampuan mengobservasi atau mengamati perubahan kondisi psikologis (Brown & Ryan, 2003). Selanjutnya, Brown dan Ryan (2003) mempertegas bahwa *mindfulness* didasari oleh keadaan sadar terjaga (*awareness*) yang terus menerus memonitor keadaan diri dan lingkungan luar, serta adanya perhatian (*attention*) yang memusat sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya secara lebih terbuka. *Trait mindfulness* mengajak individu untuk mampu melalui pengalaman-pengalaman yang sulit atau tidak menyenangkan tanpa menghindarinya (Fielding, 2009). *Trait mindfulness* akan membantu individu memperkuat sumber daya internalnya dan meningkatkan kemampuan individu mengakses sumber daya tersebut menjadi tenang (Kabat-Zinn, 1990). Kondisi *mindfulness* akan membantu individu melihat situasi dengan lebih jelas, sehingga muncul sudut pandang baru dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya (Kabat-Zinn, 1990).

*Trait mindfulness* merupakan sifat kesadaran dalam diri seseorang dan biasanya dinilai melalui kuesioner laporan diri, seperti *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) (Brown & Ryan, 2003). Brown & Ryan (2003) membagi komponen *mindfulness* menjadi: (a) *Awareness* atau keadaan sadar, kesadaran, kesediaan yang berlangsung ketika seseorang memahami keadaan internalnya atau mampu memahami peristiwa lingkungan eksternalnya. Peneliti, berasumsi bahwa individu



dengan *awareness* yang tinggi, ketika mulai merasakan kejenuhan cenderung memilih untuk melakukan kegiatan lain, daripada harus bermain telepon pintar terus menerus; dan (b) *Attention* merupakan pemusatan keadaan sadar terjaga untuk memperjelas aspek tertentu untuk sebuah realitas. Proses perhatian melibatkan pemusatan pikiran dan tugas tertentu sehingga berusaha mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Peneliti berasumsi individu yang melampiaskan kejenuhannya dengan langsung bermain telepon pintar tanpa memikirkan hal lainnya mengindikasikan bahwa ia tidak memiliki *attention* yang baik.

### *Kecanduan Telepon Pintar*

Kecanduan telepon pintar merupakan perilaku keterikatan terhadap telepon pintar yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan mengalami kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon dkk, 2013). Leung dan Wei (2007), menjelaskan bahwa kecanduan sebagai perilaku keterikatan terhadap telepon pintar yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu. Choliz (2012), menambahkan bahwa penggunaan telepon pintar tanpa adanya kontrol akan mendatangkan permasalahan di lingkungan sosial sekitarnya.

Menurut Kwon, dkk. (2013), karakteristik kecanduan telepon pintar dijabarkan dalam enam kriteria. Kriteria pertama, yaitu *daily life disturbance*, ialah ketika individu merasa kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya telepon pintar. Kriteria kedua, yaitu *positive anticipation* adalah perasaan merasa bersemangat saat menggunakan telepon pintar dan menganggap telepon pintar sebagai penghilang stres, sehingga merasa hampa tanpa telepon pintar. Kriteria ketiga, yaitu *withdrawal*, artinya telepon pintar digunakan sebagai sarana untuk mengalihkan diri saat mengalami kesepian atau masalah. Kriteria keempat, yaitu *cyberspace oriented relationship* ialah tidak mampu terlepas dari hubungan berorientasi dengan dunia maya. Kriteria kelima, yaitu *overuse*, ialah pemakaian

telepon pintar yang berlebihan sehingga membuat individu tersebut mengalami kecanduan. Kriteria terakhir, yaitu *tolerance*, ialah selalu berusaha untuk mengurangi penggunaan telepon pintar namun selalu gagal untuk melakukannya.

## **METODE PENELITIAN**

### *Partisipan dan Prosedur*

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian korelasional. Teknik *sampling* yang digunakan dalam menentukan sampel adalah *purposive sampling* dengan karakteristik sampel, yaitu berdomisili di wilayah DKI Jakarta, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, remaja yang memiliki telepon pintar, berusia 13-18 tahun, dan memiliki skor hasil *screening* dari *Smartphone Addiction Scale (SAS)*  $\geq 116$ . Total jumlah subjek pada penelitian ini adalah 286 orang. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner langsung kepada partisipan atau mengisi kuesioner daring.

### *Alat Ukur*

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* dan *Smartphone Addiction Scale (SAS)*. MAAS digunakan untuk mengukur *mindfulness* pada subjek, terdiri dari 15 aitem dan memiliki satu dimensi. Alat ukur ini disusun menggunakan skala *Likert*, yang terdiri dari pilihan hampir selalu (HS), sangat sering (SS), sering (S), jarang (J), sangat jarang (SJ), dan hampir tidak pernah (HTP). Alat ukur SAS digunakan untuk mengukur kecanduan telepon pintar pada partisipan, terdiri dari 33 aitem yang terbagi dalam 6 dimensi, yaitu *daily life disturbance* (5 aitem), *positive anticipation* (8 aitem), *withdrawal* (6 aitem), *cyberspace oriented relationship* (7 aitem), *overuse* (4 aitem), dan *tolerance* (3 aitem). Alat ukur ini disusun menggunakan skala *Likert*, yang terdiri pilihan sangat setuju (SS), setuju (S), agak setuju (AS), tidak terlalu setuju (TTS), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Kedua alat ukur tersebut telah diadaptasi ke dalam

bahasa Indonesia melalui proses *translate* dan *back translate* yang telah dilakukan oleh Hidayat dan Fourianalistyawati (2017).

### *Metode Analisis Data*

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis regresi sederhana menggunakan metode *enter*.

## **HASIL PENELITIAN**

### *Data Demografi Partisipan Penelitian*

Berikut adalah hasil dari data demografi partisipan penelitian:

Tabel 1  
Deskripsi data demografi partisipan penelitian

<b>Variabel</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	180	62,9%
Laki-laki	106	37,1%
<b>Usia</b>		
13-15 Tahun	126	44,1%
16-18 Tahun	160	55,9%
<b>Domisili</b>		
Jakarta Barat	14	4,9%
Jakarta Pusat	57	19,9%
Jakarta Timur	79	27,6%
Jakarta Selatan	38	13,3%
Jakarta Utara	98	34,3%
<b>Pendidikan</b>		
Lulus SD	97	33,9%
Lulus SMP	121	42,3%
Lulus SMA	68	23,8%
<b>Durasi Penggunaan Telepon pintar Setiap Hari</b>		
5 Menit	2	0,7%
11 – 60 Menit	69	24,1%
1 – 2 Jam	96	33,6%
3 – 4 Jam	45	15,7%
5 – 6 Jam	23	8,0%
Lebih dari 6 Jam	51	17,8%

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil dari 286 responden jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan (62,9%), selanjutnya untuk usia didapatkan mayoritas berusia 13-15 tahun (44,1%) dan 16-18 tahun (55,9%), paling banyak responden memiliki pendidikan terakhir lulus SMP (42,3%), mayoritas berdomisili di wilayah Jakarta Utara (34,3%). Dari 286 orang sampel penelitian seluruhnya memiliki telepon pintar. Terkait durasi penggunaan telepon pintar setiap hari, peneliti mengelompokan perhitungan data demografinya menjadi 6 kelompok yaitu 5 Menit (0,7%), 11-60 Menit (24,1%), 1-2 Jam (33,6%), 3-4 Jam (15,7%), 5-6 Jam (8,0%), dan Lebih dari 6 Jam (17,8%).

### *Hasil Utama Penelitian*

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji regresi sederhana untuk menguji hipotesis penelitian yaitu apakah variabel *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap kecanduan telepon pintar. Selain itu, uji regresi juga digunakan untuk mengetahui besarnya nilai *R-Square* sebagai persentase varians variabel prediktor sehingga didapatkan seberapa besar peran *traitmindfulness* terhadap kecanduan telepon pintar pada remaja di DKI Jakarta.

Hasil uji regresi menunjukkan nilai  $F = 9.648$ , nilai  $p = 0.000$  dan  $R\ square = 0.033$  atau 3,3% yang menandakan variabel *trait mindfulness* memiliki peran yang signifikan terhadap kecanduan telepon pintar sebesar 3,3%, sedangkan 96,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Pada uji regresi juga didapatkan nilai konstanta ( $a$ ) sebesar 147,749. Selain itu, nilai  $-0,251X$  merupakan koefisien regresi yang menunjukkan setiap ada peningkatan 1 nilai angka untuk *mindfulness* maka akan ada penurunan pada kecanduan telepon pintar sebanyak 0,251.

## **DISKUSI**

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa *mindfulness* berperan secara signifikan terhadap kecanduan telepon pintar pada remaja di DKI Jakarta. Hal

ini menunjukkan bahwa ketika seorang remaja memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi maka akan memiliki tingkat kecanduan telepon pintar yang rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arpaci, Baloglu, dan Kesici (2017), didapatkan hasil remaja yang memiliki skor *mindfulness* tinggi lebih menunjukkan kecenderungan kecanduan telepon pintar yang rendah. Sedangkan remaja dengan skor *mindfulness* rendah mengalami lebih kecemasan ketika mereka harus dijauhkan dengan telepon pintar.

Hasil 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 telepon pintar.

Selanjutnya, remaja dengan *mindfulness* yang baik akan lebih mampu mengontrol diri saat menggunakan telepon pintar, lebih senang berkomunikasi secara langsung dibandingkan melalui telepon pintar. 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 telepon pintar dan ketika dijauhkan individu tersebut tidak mengalami stres.

Kemudian hasil penemuan lainnya, dari hasil perhitungan data demografi responden pada pertanyaan durasi penggunaan setiap hari, ditemukan hasil dari 286 responden yang diduga mengalami kecanduan telepon pintar, subjek menggunakan

durasi penggunaan telepon pintar 3-5 jam sampai 24 jam. Sejalan dengan penelitian Przybylski dalam Sativa (2017), durasi ideal untuk melakukan aktivitas melihat telepon pintar adalah sepanjang 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari. Lebih dari itu dapat mengganggu kinerja otak pada remaja. Diketahui bahwa dari 286 responden terdapat 16% responden yang menggunakan durasi penggunaan telepon pintar lebih dari 3-5 jam sampai 24 jam yang mana menurut Przybylski dalam Sativa (2017) penggunaan dengan durasi tersebut dianggap mampu mengganggu kinerja otak pada remaja.

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa *mindfulness* berperan secara signifikan terhadap kecanduan telepon pintar pada remaja di DKI Jakarta sebesar 3,3% sedangkan 96,7% dipengaruhi oleh faktor lain misalnya kontrol diri. Kontrol diri yang baik akan menjauhkan seseorang dari kecanduan pada telepon pintar, dan tentunya individu akan terhindar dari masalah kecemasan bila berada jauh dari telepon pintar (Asih & Fauziah, 2017). Kontrol diri yang baik akan membuat individu mengatur penggunaan telepon pintarnya agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan.

Penelitian ini dirasa masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Peneliti kurang dapat mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner daring. Hal ini terlihat dari jawaban responden yang kurang bervariasi dalam hal pengisian kuesioner, sehingga mungkin menyebabkan data yang kurang valid dalam menggambarkan populasi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menemukan bahwa *mindfulness* berperan secara signifikan dalam memprediksi perilaku kecanduan telepon pintar pada remaja. Dalam hal ini, semakin tingginya *mindfulness*, diikuti dengan semakin rendahnya perilaku kecanduan telepon pintar pada remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai pentingnya mengembangkan kesadaran diri agar tidak mengalami kecanduan telepon pintar. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, serta

beberapa pertimbangan kendala-kendala yang ditemukan selama penelitian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan serta mencermati setiap jawaban responden baik melalui kuesioner yang diberikan langsung maupun kuesioner daring, sehingga akurasi data menjadi lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor dari variabel kecanduan telepon pintar yang tidak diungkap dalam penelitian ini antara lain kontrol diri dan kesepian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusli, R. (2008). *Panduan koneksi Internet 3g & HSDPA di Handphone & Komputer*. Jakarta: Mediakita.
- Agusta, D. (2016). Faktu-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Telepon pintar Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun ke-5*, 2.
- Ali, M., & Asrori, M. (2006). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- 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.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (nomophobia) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Badudu, J., & Zain, S. M. (2005). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka.
- Baer, R. A. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bhatia, M. S. (2008). Cell Phone Dependence —a new diagnostic entity. *Delhi Psychiatry Journal*, 11(2), 1.

- Bohang, F. K. (2015). *Terungkap, 5 Golongan Pengguna Smartphone Indonesia*. Retrieved Januari 06, 2018, from <http://tekno.kompas.com/read/2015/12/05/10180097/Terungkap.5.Golongan.Pengguna.Smartphone.Indonesia>
- 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.
- Chiu, S.-I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A meditation model of learning self efficacy and social efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57.
- Chóliz. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1), 33-44.
- Deloitte. (2014). Mobile Consumer Survey 2014 The Australian Cut Revolution and Evolution. Australia. *Deloitte Touche Tohmatsu Limited*.
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral Addictions* 4(2), 85-92.
- Fielding, L. E. (2009). *A Clinician's Guide To Integrating Mindfulness Into Evidence Based Practice: A Commo Elements Approach*. San Fransisco: Proquest.
- Fourianalistyawati, E. & Caninsti, R. (2015). The Effectiveness of Mindfulness Technique to Decrease Pain in University Students. *Presented in The 2<sup>nd</sup> International Conference on Islamic Psychology*.
- Gary, Thomas, & Misty. (2007). *"Smartphone"*. Jakarta: Course Technology.
- Herdiyanti, Y. (2014). Assertive training untuk mereduksi peserta didik yang mengalami gejala adiksi handphone. *Skripsi: Universitas Pendidikan Indonesia*. Diakses pada tanggal 22 Maret 2018 dari <http://repository.upi.edu/11506/>
- Heriyanto, T. (2014). Indonesia Masuk 5 Besar Negara Penggunaan Smartphone. Diakses dari <http://inet.detik.com/read/2014/02/03/171002/2485920/317/indonesia-5-besar-negara-penggunaan-telepon-pintar-pada-28-April-2015>.



- Hidayat, O. & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan *Mindfulness* Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis, IV*.
- Hidayat, S., & Mustikasari. (2014). Kecanduan penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada mahasiswa RIK UI. *Skripsi: Universitas Indonesia*. Diakses pada tanggal 22 Maret 2018 dari <http://www.lib.ui.ac.id/naskahringkas/2016-08//S56399-Sarip%20Hidayat>
- Infiatech. (2016). *Survei mengenai pengguna smartphone*. Di unduh pada tanggal 30 November 2017.
- Irhamna. (2015). Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Interaksi sosial pada remaja di SMA 9 Padang Tahun 2015. *Skripsi: Universitas Andalas*. Diakses pada tanggal 22 Maret 2018 dari <http://scholar.unand.ac.id/2513/>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions is context: Past, present, future. *Clinical Psychology: Science and Practise, 10*, 144-156.
- Kabat-Zinn. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Bantam Dell.
- Kartika, U. (2014, April 12). *10 Alasan Anak Perlu Lepas dari Gadget*. Retrieved Januari 06, 2018, from <http://lifestyle.kompas.com/read/2014/05/12/1640161/10.Alasan.Anak.Perlu.Lepas.dari.Gadget>
- Kumalasari, D., Fourianalistyawati, E., Trimana, A., Putra, J. (2017). Pelatihan *Mindfulness* dalam Rangka Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMKN 14 Jakarta. *Prosiding KONAS III Psikologi Kesehatan Universitas YARSI*.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction: Development and validation of a short version dor adolescents (SAS-SV). *Plos One, 8*(2), 1-7.
- Leung, I., & Wei, R. (2007). Who are cell phone have-nots? Influences and consequences. *New Media and Society, 1*(2), 209-226.
- Misyaroh, D. A. (2016). Hubungan antara loneliness dengan *mobile phone addict* pada mahasiswa universitas negeri di kota Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Ramadhan, A. & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan *Trait Mindfulness* dan *Self Esteem* terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja Madya. *Prosiding KONAS III Psikologi Kesehatan Universitas YARSI*.
- Rudiyana. (2012). Dampak Penggunaan Smartphone pada Perilaku Remaja di SMA Kesatuan 1 Samarinda. *Jurnal Ilmu Komunikasi Fisip Univeristas Mulawarman (Nomor 2 tahun 2012)*, 181-190.
- Samosir, H. A. (2015, May 19). *Generasi Gadget, 8 dari 10 Remaja Jakarta Tak Aktif Bergerak*. Retrieved November 14, 2016, from CNNIndonesia.com: <http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150519182148-255-54308/generasi-gadget-8-dari-10-remaja-jakarta-tak-aktif-bergerak/>
- 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.
- 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.
- Triman, A., Bagaskara, S., Fourianalistyawati, E., Putra, J. (2017). Pelatihan *Mindfulness* untuk Mengurangi Emosi Marah pada Pengemudi Usia Remaja. *Prosiding KONAS III Psikologi Kesehatan Universitas YARSI*.
- Trisilia, L. (2012). Kontrol diri sebagai prediktor kecanduan menggunakan Blackberry Service. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Wheeler, M. S., Arnkoff, D., & Glass, C. (2016). What is being studied as mindfulness meditation? *Nature Reviews Neuroscience*, 17.
- Woodlief, D. T. (2017). Smartphone Use and Mindfulness: Empirical Tests of a Hypothesized Connection. *University of South Carolina Scholar Commons*.
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225-229.