

EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI MAHASISWA DENGAN ADIKSI *GAME ONLINE*

Abstrak

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi saat ini selain memberi kemudahan informasi juga menimbulkan efek negatif, salah satunya adiksi *game online*. Adiksi *game online* dapat mengganggu kehidupan sosial, akademis dan personal individu. Kurangnya kemampuan kontrol diri dianggap sebagai penyebab munculnya adiksi *game online*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan kontrol diri mahasiswa dengan adiksi *game online*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *untreated control group design with dependent pre-test and post test* yang melibatkan 19 subjek mahasiswa pemain *game online* berusia 17 hingga 21 tahun. Hasil analisis dengan Mann-Whitney U menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ($U = 15.000$; $p < 0,05$). Besar sumbangan efektif yang diberikan adalah 0,565 atau memiliki sumbangan efektif yang besar. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kontrol diri yang signifikan ($Z = -2,103$; $p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa dengan adiksi *game online*.

Kata kunci: pelatihan *mindfulness*, adiksi *game online*, kontrol diri

EFFECT OF MINDFULNESS TRAINING TO IMPROVE SELF-CONTROL OF STUDENTS WITH ONLINE GAME ADDICTION

Abstract

Information communication technology (ICT) brings not only easier access to information but also negative effect such as online game addiction. Online game addiction can hinder individual social, academic, and personal life. Lack of self-control considered as one of online game addiction causes. This study aims to determine the effectiveness of mindfulness training to improve self-control of students with online game addiction. This research used untreated control group design with dependent pre-test and post test to 19 university students between 17 to 21 years old. Results indicated that there are significant differences between experiment and control groups ($U = 15.000$; $p < 0,05$) with large effect size of 0,565. Experiment group showed significant improvement of self-control ($Z = -2,103$; $p < 0,05$). This study suggested that mindfulness training is effective to improve self-control of student with online game addiction.

Keywords: mindfulness training, game addiction, self-control