

“PROGRAM YOUNG MINDFUL WARRIOR” UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI REMAJA YANG MENGALAMI ADIKSI GAME ONLINE

Pamela Andari Priyudha & Neila Ramdhani
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Saat ini *game online* telah menjadi “*the hidden illness*” di tengah masyarakat, khususnya remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami adiksi *game online* memiliki masalah dalam hal akademis, sosial, dan emosi termasuk regulasi diri. Regulasi diri yang rendah menyebabkan remaja kesulitan mengontrol emosi, pikiran, dan perilaku sehingga melakukan tindakan yang kurang sesuai dengan norma dan tujuan hidupnya. *Mindfulness-based therapy* menekankan pada kesadaran untuk melihat segala sesuatu apa adanya dengan “meregulasi” pikiran kembali pada kondisi “saat ini”, serta membantu remaja untuk dapat menyadari emosi dan dorongan yang ada tanpa melakukan tindakan reaktif terhadapnya. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen *untreated control group design with dependent pre-test and post-test samples* yang melibatkan 16 orang remaja laki-laki usia 13 hingga 15 tahun yang mengalami adiksi *game online*. Hasil analisis dengan menggunakan uji Mann-whitney U menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ($Z = -2,006$; $p < 0,05$). Pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan regulasi diri yang signifikan dengan nilai $Z = -2,047$; $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa “*Program Young Mindful Warrior*” dengan pendekatan *mindfulness-based therapy* dapat meningkatkan regulasi diri remaja yang mengalami adiksi *game online*.

Kata kunci: *Mindfulness-based therapy*, regulasi diri, adiksi *game online*

Absract

In recent days, online gaming emerges as the hidden illness among community, particularly adolescents group. Research showed that adolescents who suffer from online gaming addiction tend to have academic, social, and also emotional problem such as self regulation. Individuals lack in self-regulation are likely to have difficulties in controlling emotion, thought, and behavior so they tend to behave in less accordance with norms and life goals. Mindfulness-based therapy emphasizes in the awareness to see all the thing as it is by regulating mind back to “present moment”. The experiment conducted in 9 meetings with duration of 120 minutes each using quasi experimental design with pretest and posttest. Two groups consist of 16 adolescents aged between 13-15 years old involved in this experiment. Analytical result using Mann-whitney U suggested that significant difference between experiment group with control group ($Z = -2,006$; $p < 0,05$). In the experiment group there was significant increasing self-regulation with the Z value $= -2,047$; $p = 0,05$. This suggested that “*Young Mindful Warrior Program*” using mindfulness-based therapy approach could improve self-regulation of adolescents who suffer from online gaming addiction.

Keywords: Mindfulness-based therapy, self regulation, online gaming addiction