

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK  
MENURUNKAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata II  
pada jurusan Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi**

**Oleh :**

**DEWI ESKAWATI, S.Psi**

**T 100 145 013**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN  
*NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

Diajukan oleh:  
Dewi Eskawati, S.Psi  
T100145013

Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji:

Pembimbing Utama



**Dr. Lisnawati Ruhana, M.Si., Psikolog**

Pembimbing Pendamping



**Setia Asyanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN**  
***NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

Oleh:

**Dewi Eskawati, S.Psi**  
**T 100 145 013**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal 8 Februari 2019

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Pembimbing Utama

**Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog**

Pembimbing Pendamping

**Setia Asyanti, S.Psi., M.Si., Psikolog**

Penguji Tamu

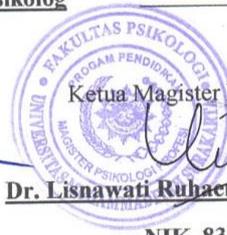
**Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si., Psikolog**



Mengetahui,  
Dean Fakultas Psikologi

**Susanto Yuwono, M.Si., Psikolog**

NIK. 838



Ketua Magister Psikologi Profesi

**Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog**

NIK. 836

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 30 Januari 2019

Penulis



Dewi Eskawati, S. Psi  
T 100 145 013

## EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA

### Abstrak

*Nomophobia* merupakan kecenderungan individu dalam menggunakan *smartphone* berlebihan sehingga dapat mengalami ketergantungan dan merasa gelisah, khawatir apabila berada jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan sosial oleh sebab itu *nomophobia* merupakan variabel yang penting untuk ditangani namun penelitian berfokus menurunkan *nomophobia* masih jarang dilakukan, baru ditemukan satu penelitian tetapi penelitian tersebut lebih fokus pada perubahan kognitif dan perilaku saja. Salah satu intervensi yang mencakup aspek kognitif, afeksi, perilaku, moral dan interpersonal adalah *mindfulness*. Pelatihan *Mindfulness* sudah terbukti mempunyai banyak manfaat diantaranya dapat menurunkan stress, kecemasan, depresi dan dapat meningkatkan *subjective well-being*. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan *nomophobia* pada remaja. Rancangan penelitian menggunakan eksperimen kuasi dengan desain *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 14 siswa SMA yang tergolong *nomophobia*, terbagi menjadi dua kelompok yaitu 7 kelompok eksperimen dan 7 kelompok kontrol. Dua kelompok diberikan *pretest*, *posttest*, dan *follow up* dengan menggunakan skala *nomophobia* yang mempunyai reliabilitas sebesar 0,849. Uji hipotesis menggunakan *Mann Whitney U test* untuk menguji signifikansi perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta Uji *Wilcoxon* untuk menguji signifikansi perbedaan antara *pretest-posttest-follow up* pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberi pelatihan dibandingkan kelompok kontrol dengan nilai  $Z = -2,945$  dan  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ). Uji *wilcoxon* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai  $Z = -2,366$  dan  $p = 0,018$  saat *pretest-posttest* kemudian nilai  $Z = -2,371$  dan  $p = 0,018$  saat *pretest-follow up*. Artinya ada perbedaan tingkat *nomophobia* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif dalam menurunkan *nomophobia* pada remaja.

**Kata kunci:** Pelatihan *Mindfulness*, *Nomophobia*, Remaja

### Abstract

Nomophobia is the tendency of individuals to use smartphones excessively so that adolescents experience dependency and anxiety, worry if they cannot connect or be away from a smartphone. Nomophobia can have an impact on social, physical and psychological health therefore nomophobia is an important variable to consider but research to reduce nomophobia is still rare. One study was found to reduce nomophobia but the study just focused on cognitive and behavioral changes. There is intervention that covers cognitive, affective, behavioral, moral and interpersonal

aspects is mindfulness. Mindfulness training has been proven to have many benefits including reducing stress, anxiety, depression and being able to improve subjective well-being. For this reason, this study aims to determine the effectiveness of mindfulness training to reduce nomophobia in adolescents. The research design was a quasi experimental design using the Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design model. Respondents in this study were 14 high school students classified as nomophobia divided into two groups, 7 students for experimental group and 7 student for control group. Two groups were given pretest, posttest, and follow-up using the nomophobia scale which had a reliability of 0,849. Hypothesis testing use the Mann Whitney U test to test the significance of differences between the experimental group and the control group and the Wilcoxon Test to test the significance of the differences between the pretest-posttest in the experimental group. The results showed that there were significant differences in the experimental group given training compared to the control group with a value of  $Z = -2,945$  and  $p = 0,003$  ( $p < 0.05$ ). Wilcoxon test in the experimental group showed a value of  $Z = -2,366$  and  $p = 0,018$  at the pretest-posttest then the value of  $Z = -2,371$  and  $p = 0,018$  at the pretest-follow-up. This means that there are differences in nomophobia levels before and after being given mindfulness training. Thus it can be concluded that mindfulness training is effective in reducing nomophobia in adolescents.

**Keywords:** Mindfulness training, Nomophobia, Adolescence

## 1. PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan bagian tak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Teknologi komunikasi yang paling populer saat ini adalah *smartphone*. Pengguna *smartphone* di Indonesia selalu meningkat setiap tahunnya, dari data survey terdapat 82 juta jiwa pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 143,26 juta jiwa pada tahun 2017 (APJII, 2018) yang didominasi oleh remaja usia 13-18 tahun sebagai penetrasi pengguna internet terbanyak pada tahun 2017 sebanyak 75,50 % (APJII, 2018). Pertumbuhan pengguna internet dipengaruhi perkembangan *smartphone* yang semakin canggih. Tidak hanya sebagai alat komunikasi jarak jauh tetapi juga untuk kesenangan, pencerminan gaya hidup, pekerjaan, dan sebagainya. Secara tidak langsung meski tidak selalu mewakili sepenuhnya “*Handphone* itu adalah aku dan aku adalah *Handphone*” (Yasser, 2016).

Berbagai manfaat dari *smartphone* tidak terlepas dari dampak negatif bagi remaja. Penggunaan *smartphone* tanpa kontrol dapat memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan *smartphone* (Choliz, 2012).

Kecemasan saat berjauhan dengan *smartphone* mengacu pada *nomophobia*. *Nomophobia* berasal dari kata “*no mobile phone phobia*”, yaitu ketakutan berada jauh dari *smartphone*. Jika seseorang berada dalam suatu area yang tidak ada jaringan, kekurangan saldo atau bahkan lebih buruknya kehabisan baterai, orang tersebut merasa cemas (Yildirim, 2014). King, Valenca, Silva, Sancassiani, Machado, & Nardi (2014) mendefinisikan *Nomophobia* sebagai perasaan cemas yang dikarenakan tidak tersedianya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual, dalam hal ini lebih berkaitan dengan ponsel.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) SMA Negeri di Wonosobo, setiap minggunya selalu ada siswa yang disita *smartphone* nya karena menggunakan *smartphone* saat jam pelajaran. *Smartphone* yang seharusnya digunakan untuk membantu proses pembelajaran berubah fungsi untuk kesenangan pribadi seperti membuka sosial media atau *game*. Berdasarkan wawancara dengan 8 siswa (5 perempuan dan 3 laki-laki) mengatakan bahwa mereka menjadi sulit konsentrasi saat belajar di sekolah jika *smartphone* nya tertinggal di rumah, lebih baik terlambat untuk mengambil *smartphone* karena membawa *smartphone* membuatnya merasa nyaman bahkan dibawa saat makan dan ke kamar mandi. *Smartphone* sudah menjadi bagian dari hidup dan merasa cemas, gelisah, serta bingung jika tidak mengecek *smartphone* dalam setiap jam. Mereka lebih memilih membeli paket data saat kehabisan kuota daripada untuk membeli makan meskipun sedang lapar.

Data diperkuat dengan hasil angket terbuka dari 27 remaja di SMA Negeri Wonosobo kelas X IPS. Sebanyak 81,42% remaja menggunakan *smartphone* di atas 5 jam dalam satu hari dan 44,44% di atas 9 jam per hari yang sering digunakan untuk membuka sosial media (*whatsApp*, *instagram*, *facebook*) dan *games*. Dalam hal durasi penggunaan *smartphone*, remaja sudah termasuk berlebihan. Hasil penelitian dari *University of Oxford* dengan ketua tim Przybylski (Jurnal apps, 2018) didapatkan bahwa durasi ideal yang baik dalam penggunaan *smartphone* dalam satu hari 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Namun, jika digunakan berlebih dapat mengganggu kerja otak para remaja. Ciri- ciri *nomophobia* juga terlihat bahwa remaja merasa gelisah, hampa, kesepian, dan jenuh saat berjauhan dengan

*smartphone* (64,52%), saat kehilangan konektivitas atau sinyal (70%), saat tidak bisa berkomunikasi dengan teman dan keluarganya melalui *smartphone* (81,48%), saat baterai *smartphone* mulai *lowbatt* (55%).

*Nomophobia* berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan sosial seperti kurang tidur, kelelahan mata, sakit kepala, gangguan konsentrasi, insomnia, gangguan pendengaran, kurang toleransi, penarikan diri dari lingkungan sosial, kesulitan untuk mengontrol *impuls*, melarikan diri dari masalah, dan konsentrasi menurun pada kehidupan sehari-hari (Bianchi & Philips, 2005; Kalaskar, 2015; Donger, Inamdar, & Gattan, 2017).

Banyaknya dampak negatif maka variabel *nomophobia* menjadi perhatian yang penting untuk segera ditangani. Namun penelitian untuk menurunkan *nomophobia* masih jarang ditemukan. Baru ditemukan satu penelitian yaitu menggunakan pelatihan manajemen diri yang diteliti Novitasari (2018). Penelitian tersebut fokus pada perubahan kognitif dan perilaku individu namun kurang memperhatikan aspek afeksi yang dapat menyadarkan individu pada perilakunya yang kurang adaptif. Salah satu intervensi yang mencakup aspek kognitif, afeksi, perilaku, moral dan interpersonal adalah *mindfulness*.

*Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian pada tujuan, pada saat ini, dan tidak menghakimi serta kemampuan menikmati setiap pengalaman demi pengalaman (Zinn, 2013). *Mindfulness* sudah terbukti efektif untuk remaja antara lain menurunkan stress (Maharani, 2013), meningkatkan *subjektif well-being* (Primasari, 2016), mengurangi kesepian pada remaja di panti asuhan (Oktavia, 2018), mengurangi kecemasan (Crowley, Nicholls, McCarthy, Greatorex, Wu, & Mayes, 2017), mengurangi stress dan meningkatkan *subjektif well-being* (Erbe & Lohrmann, 2015). Sakiroglu, Gulada, Ugurcan, Kara&Gandur (2017) mengatakan bahwa jika individu mempunyai *mindfulness* yang tinggi maka ia akan menyadari pengaruh dari *nomophobia* sehingga dapat mempersiapkan dirinya untuk kemungkinan hambatan yang muncul akibat *nomophobia*. Apabila *mindfulness* dimiliki oleh remaja, maka remaja cenderung menyadari perasaan dan dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* (Woodlief, 2017). Penelitian Arpaci dkk (2017) kepada 491 mahasiswa

di Turki menunjukkan bahwa individu yang mempunyai tingkat *mindfulness* rendah cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi ketika tidak dapat berkomunikasi menggunakan *smartphone*. Adanya korelasi negatif antara *mindfulness* dengan *nomophobia* maka intervensi *mindfulness* dapat menjadi salah satu solusi untuk menurunkan *nomophobia* pada remaja. Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan *nomophobia* pada remaja”.

## 2. METODE

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan desain eksperimen yaitu *quasi experiment design* dalam bentuk desain *nonrandomized pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian terdiri dari 14 remaja yang merupakan siswa kelas X jurusan IPS pada salah satu SMA Negeri di Wonosobo dengan skor *nomophobia* pada kategori tinggi dan sangat tinggi yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu 7 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu pelatihan *mindfulness* dan kelompok kontrol masuk dalam daftar *waiting-list*.

Pengukuran tingkat *nomophobia* menggunakan skala *nomophobia* (NMP-Q) yang disusun peneliti dengan memodifikasi skala *nomophobia* dari Fajri (2017) berdasarkan dimensi *nomophobia* dari Yildirim dan Correia (2015) yang terdiri dari empat aspek, yakni cemas tidak bisa komunikasi melalui *smartphone*, cemas kehilangan keterhubungan melalui *smartphone*, cemas tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphone*, dan menggantungkan kenyamanan dengan *smartphone*. Skala *nomophobia* dalam penelitian ini mempunyai reliabilitas 0,849 dengan jumlah 29 aitem yang valid setelah dilakukan uji coba.

Penelitian ini menggunakan modul Pelatihan *Mindfulness* Remaja dengan memodifikasi modul dari Primasari (2016) berdasarkan teori Kabat-Zinn (2013) & Germer (2009). Intervensi dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan dan setiap pertemuan terdiri dari 4 sesi. Sesi dalam pelatihan *mindfulness* terdiri dari: (1) sesi pembukaan & psikoedukasi, (2) sesi meditasi nafas, (3) sesi meditasi makan, (4) sesi meditasi menyadari dan mencintai tubuh, (5) sesi meditasi mencintai diri, (6)

sesi meditasi memaafkan, (7) sesi meditasi bersyukur dan cinta kasih, (8) sesi *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari & penutup. Setiap sesi dilakukan dengan durasi kurang lebih sekitar 60 menit dengan metode ceramah, latihan, pemberian tugas, berbagi pengalaman, dan diskusi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

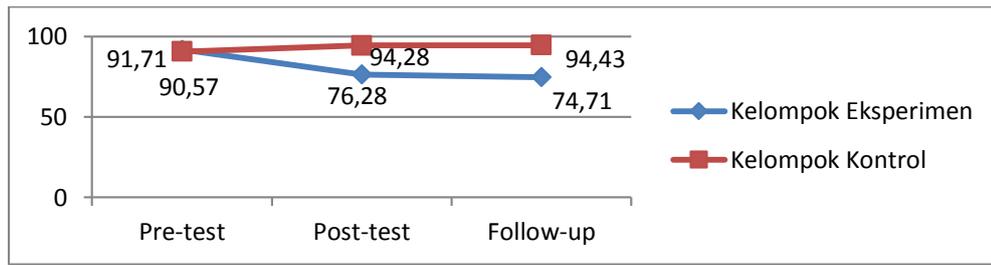
#### 3.1 Hasil

Hasil analisis kuantitatif didapatkan dari skor skala *nomophobia* pada kelompok eksperimen dan kontrol pada saat *pretest*, *posttest* dan *follow up* yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Data Skor Nomophobia pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol saat Pretest, Posttest, dan Follow Up

Kelompok	Subjek	Waktu Pengukuran							
		Pretest		Gain Score	Posttest		Gain Score	Follow Up	
		Skor	Kategori		Skor	Kategori		Skor	Kategori
KE	LS	83	Tinggi	-16	67	Sedang	2	69	Sedang
	AP	82	Tinggi	-12	70	Sedang	3	73	Sedang
	AD	85	Tinggi	-10	75	Sedang	-4	71	Sedang
	NA	87	Tinggi	-9	78	Sedang	-6	72	Sedang
	KI	85	Tinggi	-14	71	Sedang	-5	66	Sedang
	MF	107	Sangat Tinggi	-19	88	Tinggi	2	90	Tinggi
	AS	113	Sangat Tinggi	-28	85	Tinggi	-3	82	Tinggi
	Mean Eksperimen	91,71 (Tinggi)		-	76,28 (Sedang)		-1,57	74,71 (sedang)	
	KK	AY	116	Sangat Tinggi	-4	112	Sangat tinggi	4	116
KS		93	Tinggi	2	95	Tinggi	3	98	Tinggi
FM		89	Tinggi	5	94	Tinggi	1	95	Tinggi
RV		82	Tinggi	8	90	Tinggi	-4	86	Tinggi
SP		87	Tinggi	8	95	Tinggi	-3	92	Tinggi
SM		84	Tinggi	2	86	Tinggi	3	89	Tinggi
F		83	Tinggi	5	88	Tinggi	-3	85	Tinggi
Mean Kontrol	90,57 (Tinggi)		3,71	94,28 (Tinggi)		0,14	94,43 (Tinggi)		

Perubahan skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada subjek dapat diketahui perbandingan perubahan *mean* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam grafik berikut:



Grafik 1. Rata-rata skor nomophobia pada kelompok eksperimen dan Selanjutnya, dilakukan uji beda menggunakan statistik non parametrik *Mann-Whitney U Test*. Berikut hasil uji beda antara kelompok eksperimen dan kontrol pada saat *posttest* dan *follow up*:

Tabel 2 Hasil Uji Mann Withney U Test antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Rentang Waktu	Hasil Uji <i>Mann Withney U</i>		Keterangan
	Z	Asymp. Sig (2-tailed)	
<i>Posttest</i> KEKK	-2,945	,003	Ada perbedaan yang signifikan
<i>Follow Up</i> KEKK	-2,747	,006	Ada perbedaan yang signifikan

Berdasarkan tabel 2, saat *posttest* diketahui bahwa nilai Z sebesar -2,945 dengan signifikansi sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ), sedangkan pada saat *follow up* diperoleh nilai Z sebesar -2,747 dengan signifikansi sebesar 0,006 ( $p < 0,05$ ). Dari kedua waktu tersebut, artinya ada perbedaan *nomophobia* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan *mindfulness*.

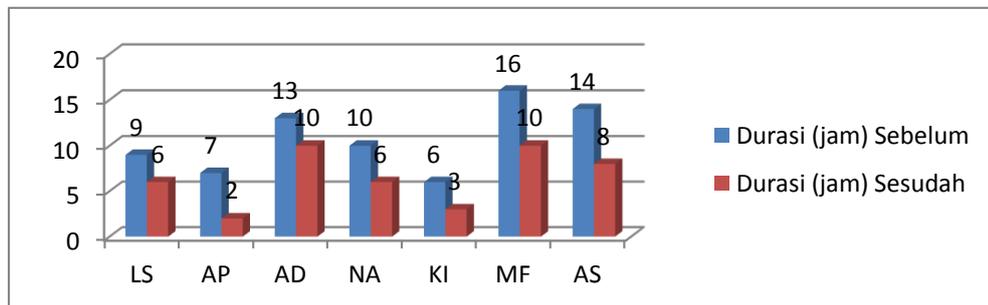
Kemudian dilakukan analisis terhadap hasil skor dari kelompok eksperimen saat *pretest-posttest* dan *posttest-follow up* dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon Pretest-Posttest dan Posttest-Follow up Kelompok Eksperimen

Rentang Waktu	Hasil Uji <i>Wicoxon</i>		Keterangan
	Z	Asymp. Sig (2-tailed)	
<i>Pretest-Posttest</i>	-2,366	,018	Ada perbedaan yang signifikan
<i>Pretest-Follow up</i>	-2,371	,018	Ada perbedaan yang signifikan

Pada tabel 3, diketahui nilai Z sebesar -2,366 saat *pretest-posttest* dengan signifikansi sebesar 0,018 ( $p < 0,05$ ), sedangkan saat *pretest-follow up* diperoleh nilai Z sebesar -2,371 dengan signifikansi sebesar 0,018 ( $p < 0,05$ ). Artinya ada perbedaan *nomophobia* sebelum dan sesudah pelatihan *mindfulness* pada kelompok eksperimen.

Selanjutnya perubahan juga terjadi pada durasi penggunaan *smartphone* pada subjek sebagaimana terlihat pada grafik berikut:



Grafik 2. Durasi penggunaan *smartphone* sebelum dan sesudah pelatihan *mindfulness*

Secara umum perubahan durasi penggunaan *smartphone* dapat terlihat pada grafik 3 yaitu semua peserta mengalami penurunan dalam hal durasi penggunaan *smartphone* setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*.

Sebagai data pendukung, dilakukan analisis kualitatif dari hasil wawancara, observasi dan lembar kerja. Dari analisis kualitatif diketahui bahwa pelatihan terbuti *mindfulness* efektif untuk menurunkan *nomophobia* pada remaja. Hal ini dilihat dari adanya perbedaan peserta antara sebelum dan sesudah pelatihan. Setelah pelatihan peserta mengalami perubahan dalam penggunaan *smartphone* yaitu lebih mampu mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*, mulai dapat mengurangi penggunaan *smartphone* secara bertahap, dan mulai belajar untuk tidak bergantung dengan *smartphone*. Peserta mempunyai ketertarikan yang berbeda dalam menggunakan teknik meditasi, subjek LS dan AD lebih tertarik menggunakan meditasi makan, AP tertarik dengan meditasi mencintai diri, AS dan KI tertarik dengan meditasi mencintai tubuh, KI juga tertarik dengan meditasi nafas seperti NA dan MF. Hal tersebut dipengaruhi oleh persepsi dan pengalaman-pengalaman peserta sebelumnya.

Dalam surat cinta untuk diri, semua peserta menyatakan bahwa dirinya lebih percaya diri dengan menerima diri apa adanya. Hal tersebut dapat menjadi bekal peserta untuk mengembangkan dirinya seperti AP yang mulai suka bersosialisasi dengan teman-teman daripada bermain *smartphone*, NA yang mulai sibuk dengan

mengikuti berbagai kegiatan di sekolah, dan KI yang mengikuti paduan suara untuk mengembangkan bakat menyanyinya.

Efek pelatihan *mindfulness* lebih terlihat pada peserta yang sering mempraktekkan *mindfulness* secara mandiri di rumah dengan skor tingkat *nomophobia* lebih rendah dibanding peserta yang jarang mempraktekkan *mindfulness*.

### **3.2 Pembahasan**

Pelatihan *mindfulness* memiliki tujuan untuk menurunkan *nomophobia* pada remaja terbukti efektif. Hasil uji non-parametrik *Wilcoxon signed rank test* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti yaitu pelatihan *mindfulness* efektif dalam menurunkan *nomophobia* dengan diperoleh nilai  $Z = -2,366$ ,  $p = 0,018$  ( $p < 0,05$ ). Artinya ada perbedaan *nomophobia* yang signifikan antara sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan pada kelompok eksperimen. Hasil analisis uji perbedaan dengan *Mann-Whitney U Test* juga menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai  $Z = -2,945$  dan  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ). Artinya terdapat perbedaan *nomophobia* yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian pelatihan *mindfulness* terbukti efektif untuk menurunkan *nomophobia* pada remaja.

Hal ini sependapat dengan penelitian Arpaci, Baloglu & Kesici (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *mindfulness* dengan *nomophobia* sehingga pelatihan *mindfulness* dapat digunakan untuk menurunkan tingkat *nomophobia*. Sejalan dengan hasil penelitian Lan dkk (2018) yang menyatakan bahwa intervensi *mindfulness* terbukti dapat menurunkan adiksi *smartphone*, kelompok intervensi memiliki penggunaan *smartphone* dengan waktu yang jauh lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian Teixeira (2015) juga mengatakan bahwa terapi berbasis *mindfulness* memiliki manfaat terapeutik pada berbagai jenis adiksi *game online* dan internet. Adiksi *smartphone* berkaitan erat dengan *nomophobia*. Individu yang menunjukkan perilaku *nomophobia* tinggi terlihat mempunyai pengaturan diri dan pengendalian diri yang rendah dalam

menggunakan *smartphone* dapat menciptakan ketergantungan yang tinggi dan rentan mengalami gangguan (Durak, 2017).

Setiap sesi dalam pelatihan *mindfulness* menyumbang pengaruh terhadap penurunan tingkat *nomophobia*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan kognitif, perilaku, afeksi, moral dan interpersonal pada peserta setelah mengikuti pelatihan. Perubahan tersebut sejalan dengan langkah pelatihan *mindfulness* (Khazan, 2013). Dalam sesi psikoedukasi peserta mulai memahami konsep *mindfulness* dan dapat menemukan kondisi *mindlessness* nya saat tidak bisa menggunakan *smartphon*. Sejalan dengan pernyataan Khazan (2013) bahwa langkah pertama dalam pelatihan *mindfulness* adalah dengan memberikan pengantar singkat tentang *mindfulness* dan mengatasi setiap kekhawatiran klien.

Sesi meditasi nafas diberikan sebagai dasar untuk mengatasi kecemasan saat berjauhan dengan *smartphone*. Hasil penelitian menunjukkan peserta mampu merasakan nyaman dan merasa lebih tenang setelah melakukan pernafasan perut dan meditasi nafas. Hasil tersebut sesuai dengan pernyataan Zinn (2013) yaitu dengan melakukan *mindfulness of breath* (meditasi nafas) dapat membantu individu untuk menenangkan tubuh dan pikiran sehingga dapat melihat sesuatu dengan lebih jelas dan dengan sudut pandang yang lebih luas. Dun (Pollard, 2004) menjelaskan bahwa latihan *mindfulness* dapat mencapai gelombang alpha yaitu gelombang otak yang terendah. Ketika seseorang mencapai gelombang alpha individu dalam keadaan rileks. Sehingga individu dapat mengelola pikiran dan perasaannya untuk mengurangi kecemasan saat berjauhan dengan *smartphone*.

Selanjutnya meditasi makan diberikan agar peserta mampu menikmati makan tanpa diselingi kegiatan lain seperti bermain *smartphone*. Smart dkk (2015) menyatakan bahwa meditasi makan (*mindful eating*) terbukti dapat meningkatkan emosi menyenangkan pada saat makan karena dapat lebih menikmati makan. Hasil penelitian menunjukkan peserta mampu menikmati makanan yang ia makan dan fokus pada makanan tersebut tanpa diselingi aktivitas lain seperti bermain *smartphone* sehingga dapat mengurangi ketergantungan dan penggunaan *smartphone*.

Sesi berikutnya adalah meditasi menyadari dan mencintai tubuh. Zinn (2012) memberikan penjelasan bahwa instruksi pertama yang dilakukan dalam latihan *mindfulness* adalah merasakan sensasi-sensasi tubuh (rasa sakit dan rasa tidak enak) dengan tidak melakukan penilaian atau mengevaluasi sensasi-sensasi tersebut, tetapi hanya merasakannya saja. Hasil penelitian menunjukkan peserta menjadi sadar jika saat ini kurang dapat merawat tubuhnya dan kurang peka terhadap sinyal yang diberikan oleh tubuh. Diharapkan jika peserta melakukannya secara rutin, maka ia menjadi lebih sadar tentang tubuhnya dan menjadi peka saat tubuh memberikan sinyal lelah ketika sering bermain *smartphone* sehingga peserta lebih dapat mengontrol dirinya dalam bermain *smartphone*. *Mindfulness* juga terbukti efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa dengan adiksi *game online* (Syamantha, 2017). Hasil latihan meditasi nafas, meditasi makan, meditasi menyadari dan mencintai tubuh dalam penelitian ini sejalan dengan langkah kedua dari pelatihan *mindfulness* menurut Khazan (2013) yaitu membantu klien mengembangkan kesadaran pikiran, emosi, dan sensasi fisiologis pada pengalaman saat ini dengan penuh penerimaan.

Kemudian setelah peserta mulai berada pada pengalaman saat ini, peserta mulai berlatih keterampilan dengan fokus pada perubahan yang lebih sadar melalui meditasi mencintai diri, meditasi memaafkan serta meditasi bersyukur dan cinta kasih sesuai langkah ketiga dari Khazan (2013). Hasil pelatihan menunjukkan bahwa dengan latihan meditasi mencintai diri semua peserta menjadi lebih percaya terhadap dirinya sehingga dapat lebih yakin untuk mengembangkan diri dan menikmati setiap pengalaman dalam hidupnya daripada hanya fokus dengan *smartphone*. AP menjadi lebih yakin terhadap dirinya untuk dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar daripada fokus dengan *game* pada *smartphone*. KI, ia menjadi lebih percaya diri untuk mengembangkan potensinya yaitu dengan mengikuti paduan suara di sekolah. NA lebih aktif dalam kegiatan-kegiatan di sekolah. Faktor yang mempengaruhi *nomophobia* salah satunya adalah harga diri rendah. Harga diri yang rendah atau pandangan diri negatif memiliki kecenderungan untuk mencari kepastian yang lebih besar sehingga mereka mungkin menggunakan *smartphone* dengan tidak tepat (Bianchi & Philips, 2005).

Dengan subjek dapat meningkatkan harga dirinya maka ia dapat mengembangkan potensinya daripada fokus pada *smartphone*.

Sesi terakhir yaitu meditasi bersyukur dan cinta kasih juga terbukti mampu mengurangi kecemasan saat berjauhan dengan *smartphone*. Peserta menjadi lebih bersyukur dan terbuka pikirannya untuk dapat menikmati aktivitas sehari-hari dan menikmati pengalaman bersama sekelilingnya daripada fokus dengan *smartphone*. Hal ini dapat meningkatkan keterampilan sosial seseorang. Individu yang mempunyai keterampilan sosial tinggi dapat berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, mampu berempati dengan baik, dan mampu mengembangkan hubungan yang harmonis dengan orang lain sehingga dapat mengurangi adiksi pada *smartphone* (Pinasti & Kustanti, 2017). Dengan menikmati setiap pengalaman dalam kehidupannya sehari-hari maka seseorang tidak hanya fokus pada *smartphone* tetapi juga fokus pada aktivitas yang sedang ia lakukan sehingga individu tersebut mulai tidak bergantung dengan *smartphone* dan dapat menurunkan rasa cemas saat berjauhan dengan *smartphone*.

Meskipun setiap sesi berkontribusi dalam menurunkan *nomophobia*, namun masing-masing subjek memiliki persepsi dan ketertarikan yang berbeda dalam mempraktekkan *mindfulness*. LS dan AD lebih tertarik pada meditasi makan untuk ia praktekkan dalam mengurangi penggunaan *smartphone*. AP lebih suka pada meditasi mencintai diri, AS dan KI lebih tertarik dengan meditasi menyadari dan mencintai tubuh. NA dan MF yang tertarik dengan meditasi nafas karena lebih mudah untuk dipraktekkan setiap harinya. Perbedaan peserta dalam mempraktekkan *mindfulness* secara mandiri dipengaruhi oleh persepsi. Persepsi melibatkan kognisi tingkat tinggi dalam menginterpretasikan terhadap sensori motorik (Solso, Maclin, & Maclin, 2007). Persepsi mengacu pada interpretasi hal-hal yang kita indera. Pengetahuan dan pengalaman sebelumnya juga mempengaruhi persepsi seseorang (Solso, Maclin, & Maclin, 2007). Setelah pelatihan, peserta menginterpretasikan pengetahuan yang didapat dengan pengalaman-pengalaman sebelumnya.

Saat *follow up*, semua peserta juga mengalami penurunan dalam hal durasi penggunaan *smartphone*. Subjek AP dan KI sudah dapat menggunakan *smartphone*

nya kurang dari 4 jam 17 menit dalam satu harinya. Subjek LS, AD, NA, MF, dan AS juga mengalami penurunan dalam hal durasi penggunaan *smartphone* dalam satu harinya meskipun masih di atas 4 jam 17 menit. Przybylski (Jurnal apps, 2018) menyatakan bahwa durasi ideal yang baik dalam menggunakan *smartphone* dalam satu hari 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Hovland (1949) perubahan sikap tidak selalu terjadi langsung setelah individu menerima intervensi. Kadang-kadang perubahan sikap justru terjadi setelah ada jangka waktu tertentu setelah individu menerima intervensi. Orme-johnson, schneider, son, nidich, dan cho (2006) setelah berlatih meditasi selama lima bulan, terjadi penurunan reaksi otak terhadap rasa sakit, terutama dalam dimensi afeksi dan emosional terhadap rasa sakit tersebut. Laily, potts, dan wardle (2010) juga menyatakan bahwa perubahan perilaku biasanya terjadi dalam waktu 18 hari sampai dengan 254 hari.

Berdasarkan data yang diperoleh, semua peserta mengalami penurunan skor *nomophobia* pada saat *pretest* ke *posttest* namun pada saat *follow up* masih terdapat tiga peserta yaitu LS, AP, dan MF yang mengalami kenaikan skor *nomophobia* meskipun kenaikan tersebut tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa efek dari pelatihan *mindfulness* masih bersifat sementara sehingga belum dapat menurunkan *nomophobia* secara stabil. Penurunan skor *nomophobia* berkaitan dengan proses latihan mandiri di rumah yang berbeda-beda pada tiap individu. Ada subjek penelitian yang berlatih rutin namun ada subjek yang jarang melakukan latihan. Pelatihan *mindfulness* membutuhkan waktu untuk melihat perubahan tingkat *mindfulness* karena mempraktekkan *mindfulness* secara konsisten dapat meningkatkan kesadaran seseorang. Carmody dan bear (2007) menjelaskan bahwa praktek *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri dapat meningkatkan kemampuan melakukan *mindfulness*. Oleh sebab itu agar manfaat dari pelatihan *mindfulness* dapat terus dirasakan oleh peserta maka peserta diharapkan berlatih *mindfulness* secara rutin dan mandiri. Berlatih *mindfulness* secara rutin maka akan dapat mengembangkan sikap *mindfulness* dalam diri. Zinn (2013) menyatakan bahwa semakin rutin latihan yang dilakukan maka semakin kuat kemampuan *mindfulness* yang dimiliki. Afandi (2012) menjelaskan bahwa hasil terbaik didapatkan jika individu melakukan praktek *mindfulness* secara konsisten.

Rata-rata latihan meditasi formal (meditasi nafas) sebaiknya dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari selama 10-45 menit dan meditasi deteksi tubuh selama 30-45 menit dalam sehari. Selain itu juga melakukan meditasi informal yang terdiri dari latihan berjalan dan makan pelan-pelan, serta melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh kesadaran. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa peserta yang lebih sering mempraktekkan *mindfulness* secara mandiri memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih rendah dan penurunan durasi penggunaan *smartphone* yang lebih banyak dibanding dengan peserta yang jarang mempraktekkan *mindfulness*. Semakin rutin peserta mempraktekkan *mindfulness* maka semakin mudah peserta mengembangkan sikap *mindfulness* dalam dirinya.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan analisa data, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *mindfulness* terbukti efektif menurunkan *nomophobia* pada remaja. Ditemukan adanya penurunan skor *nomophobia* pada kelompok yang mendapatkan pelatihan *mindfulness* dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan.

Berdasarkan analisis data kualitatif, penurunan tingkat *nomophobia* dipengaruhi oleh perubahan kognitif, afeksi, perilaku, moral dan interpersonal pada masing-masing peserta setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*. Peserta menerapkan teknik meditasi yang berbeda-beda sesuai dengan ketertarikannya saat mengikuti pelatihan. Hal tersebut dipengaruhi oleh persepsi dan pengalaman-pengalaman individu sebelumnya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa peserta yang lebih sering mempraktekkan *mindfulness* secara mandiri memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih rendah dan penurunan durasi penggunaan *smartphone* yang lebih banyak dibanding dengan peserta yang jarang mempraktekkan *mindfulness*. Efektivitas pelatihan *mindfulness* masih bersifat sementara sehingga diharapkan peserta mempraktekkan *mindfulness* secara rutin dalam kehidupan sehari-hari agar manfaat dari pelatihan *mindfulness* dapat terus dirasakan.

Penelitian ini menghasilkan temuan baru yaitu efek pelatihan *mindfulness* tidak hanya terbukti menurunkan *nomophobia* tetapi juga membuat peserta menjadi

lebih percaya diri untuk mengasah dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki, mampu membuat peserta menjadi lebih bahagia dengan bersyukur dan menikmati aktivitas sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- (APJII), A. P. (2018, Februari 19). *https*. Dipetik September 15, 2018, dari [www.apjii.or.id](https://www.apjii.or.id): <https://www.apjii.or.id/content/read/39/342/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2017>
- (2018, Februari 22). Dipetik Oktober 14, 2018, dari Jurnal apps: <https://jurnalapps.co.id/berapa-lama-waktu-yang-ideal-untuk-menggunakan-gadget-13046>
- Arpaci, I., Baloglu, M., & Kesici, S. (2017). A multi- group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Information Development XX*, 1-9.
- Bianchi, A., & Philips, J. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 3-51.
- Choliz. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Prog Health Sci*, 2(1), 33-44.
- Crowley, M., Nicholls, S., McCarthy, D., Grestorex, Wu, J., & Mayes, L. (2017). Innovations in practice: group mindfulness for adolescent anxiety- result of an open trial. *Association Child and Adolescent Mental Health*.
- Donger, A., Inamdar, I., & Gattan, P. (2017). Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *National Journal of Community Medicine*, 8(11), 688-693.
- Erbe, R., & Lohrmann, D. (2015). Mindfulness Meditation for Adolescent Stress and Well-Being: A Systematic Review of the Literature with Implications for School Health Programs. *The Health Educator*, 47(2), 12-19.
- Fajri, F. (2017). Hubungan antara Penggunaan Telepon Genggam Smartphone dengan Nomophobia pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self- Compassion*. United State of Amerca: The Guilford Press.
- Kalaskar, P. B. (2015). A Study of Awareness of Development of Nomophobia Condition in Smart Phone User Management Student in Pune City. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 10, 320- 326.
- King, A., Valenca, A., Silva, A., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, E. (2014). Nomophobia: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- Maharani. (2013). Pengaruh Pelatihan "Meditasi Sadar Diri" terhadap Penurunan Tingkat Distres Remaja yang Mengalami Kehamilan Pranikah. *Tesis tidak diterbitkan*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

- Muyana, S., & Widyastuti, D. (2018). Potret Nomophobia ( No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62- 71.
- Novitasari, D., Wahyuningsih, H., & Nugraha, S. (2018). Pelatihan Manajemen Diri untuk Menurunkan Nomophobia pada Mahasiswa. *Tesis*. Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Oktavia, N. (2018). Efektivitas Pelatihan Mindfulness dalam Menurunkan Kesepian Remaja di Panti Asuhan. *Skripsi tidak diterbitkan*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Pavitra, M. B., Madhukumar, S., & TS, Mahadeva. (2015). A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Student of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340- 344.
- Primasari, A. (2016). Menikmati Setiap Moment: Meningkatkan Subjektive Well-Being Remaja Melalui Program Mindfulness Remaja (PRIMA). *tesis tidak diterbitkan*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rahmayani, I. (2015, Oktober 02). *https*. Dipetik September 14, 2018, dari [www.kominfo.go.id](http://www.kominfo.go.id):  
[https://www.kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media)
- Sakiroglu, M., Gulada, G., Ugurcan, S., Kara, N., & Gandur, T. (2017). The Mediator Effect of Mindfulness Awareness on The Relationship Between Nomophobia and Academic University Adjustment Levels in College Students. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 6(3), 69-79.
- Woodlief, D. (2017). Smartphone Use and Mindfulness: Empirical Test of a Hypothesized Connection. *Doktoral dissertation*. University of South Carolina.
- Yasser. (2016, Juli- Desember). Mobile Phone: Sejarah, Tuntutan Kebutuhan Komunikasi, Hingga Prestise. *Alhadharah Jurnal Ilmu Dakwah*, 15(30), 71-88.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertations*, 14005. IOWA State University.
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self reported questionnaire. *Computer in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yusuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zinn, J. K. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Revised and Updated Edition ed.). New York: Bantam Books Trade Paperbacks.