

META ANALISIS: *MINDFULNESS* DAN *SELF CONTROL* SEBAGAI STRATEGI PSIKOLOGIS DALAM MENGURANGI KECANDUAN GADGET PADA REMAJA

Fifin Dwi Purwaningtyas^{1*}, Aironi Zuroida², Lutfiana Nurlaily³, Bayu Andriyani Wahyuning Lestari⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

Email: fifin@uwp.ac.id

*corresponding author

Abstract

The development of digital technology has a significant impact on adolescents, one of which is the increasing tendency of gadget addiction that may disrupt mental health, academic achievement, and social relationships. This condition highlights the need for psychological strategies to reduce addictive behaviors, particularly through mindfulness and self-control. This study aims to review the literature on the effectiveness of mindfulness and self-control in reducing gadget addiction among adolescents. The research method applied was a literature review by examining articles from various databases using the keywords "mindfulness," "self-control," "smartphone addiction," "gadget addiction," and "adolescents." From 250 initial articles, through the PRISMA selection stages including identification, duplication checking with Mendeley, title and abstract screening, and eligibility assessment, six articles were found to meet the inclusion criteria. The findings indicate that mindfulness is effective in enhancing self-awareness and emotion regulation, thereby reducing addictive tendencies. Meanwhile, self-control shows a significant negative relationship with gadget addiction and serves as an important predictor of healthy technology use. Several studies also confirmed that mindfulness contributes to the improvement of self-control, which subsequently strengthens adolescents' ability to manage gadget use. The conclusion emphasizes that the integration of mindfulness and self-control can serve as effective psychological strategies in preventing and reducing gadget addiction among adolescents.

Kata kunci: *mindfulness, self-control, gadget addiction, adolescents, psychological strategies*

Abstrak

Perkembangan teknologi digital memberikan dampak signifikan bagi remaja, salah satunya adalah meningkatnya kecenderungan kecanduan gadget yang dapat mengganggu kesehatan mental, prestasi akademik, dan relasi sosial. Kondisi ini menegaskan perlunya strategi psikologis yang mampu menekan perilaku adiktif, khususnya melalui *mindfulness* dan *self-control*. **Penelitian ini bertujuan** untuk mengkaji literatur terkait efektivitas *mindfulness* dan *self-control* dalam mengurangi kecanduan gadget pada remaja. **Metode Penelitian** yang digunakan adalah Meta Analisis dengan menelaah artikel dari berbagai database, menggunakan kata kunci "*mindfulness*", "*self control*", "*smartphone addiction*", "*gadget addiction*", dan "*adolescents*". Dari 250 artikel awal, melalui tahapan seleksi PRISMA meliputi identifikasi, seleksi duplikasi dengan Mendeley, screening judul dan abstrak, hingga telaah kelayakan, diperoleh 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. **Hasil kajian** menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi sehingga mampu menurunkan kecenderungan perilaku adiktif. Sementara itu, *self-control* terbukti berhubungan negatif signifikan dengan kecanduan gadget serta berperan sebagai prediktor penting dalam perilaku penggunaan teknologi secara sehat. Beberapa penelitian juga mengonfirmasi bahwa *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan *self-control* yang selanjutnya memperkuat kemampuan remaja dalam mengendalikan penggunaan gadget. **Simpulan penelitian** ini menegaskan bahwa integrasi *mindfulness* dan *self-control* dapat dijadikan strategi psikologis yang efektif dalam mencegah maupun mengurangi kecanduan gadget pada remaja.

Kata kunci: *mindfulness*, self-control, kecanduan gadget, remaja, strategi psikologis

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak besar dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada remaja sebagai pengguna aktif gadget. Gadget yang awalnya dimanfaatkan untuk mendukung pembelajaran dan komunikasi, kini juga menjadi sumber hiburan utama. Sayangnya, penggunaan berlebihan dapat menimbulkan masalah serius, termasuk gangguan tidur, penurunan prestasi akademik, hingga masalah psikososial (Purwaningtyas et al., 2023).

Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan durasi penggunaan gadget tertinggi di dunia. Laporan terbaru menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat menghabiskan lebih dari enam jam setiap hari menggunakan smartphone, dengan remaja sebagai kelompok paling dominan (Mufrida, 2024). Tingginya durasi penggunaan ini berpotensi mendorong perilaku adiktif, terutama ketika tidak disertai pengendalian diri yang baik (Wicaksono et al., 2024).

Adiksi gadget pada remaja erat kaitannya dengan lemahnya regulasi diri. Remaja sering kali kesulitan mengatur prioritas sehingga cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game atau mengakses media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti kesadaran penuh (*mindfulness*) dan kontrol diri (*self control*) sangat penting dalam mencegah perilaku adiktif (Layli Mumbaasithoh et al., 2021).

Salah satu strategi psikologis yang semakin banyak digunakan adalah *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, dengan sikap terbuka dan tidak menghakimi (Brown & Ryan, 2003). Dengan melatih *mindfulness*, individu dapat lebih mengenali dorongan internal serta menurunkan reaktivitas emosional yang sering memicu perilaku impulsif, termasuk penggunaan gadget secara berlebihan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan regulasi emosi, dan mengurangi perilaku kompulsif terhadap penggunaan smartphone. Intervensi berbasis *mindfulness* terbukti membantu remaja lebih sadar terhadap kebiasaannya serta mampu mengendalikan penggunaan gadget (Nurismawan et al., 2023; Wang & Chen, 2023). Hal ini menjadikan *mindfulness* sebagai salah satu pendekatan yang relevan dalam pencegahan adiksi digital.

Di sisi lain, *Self-control* berperan penting dalam kemampuan individu mengatur perilaku sehari-hari. *Self-control* adalah kapasitas untuk menahan dorongan sesaat demi tujuan jangka panjang (Aroma & Suminar, 2012). Remaja dengan kontrol diri tinggi mampu membatasi waktu bermain gadget, sedangkan yang memiliki kontrol diri rendah lebih rentan mengalami perilaku adiktif (Layli Mumbaasithoh et al., 2021). Dengan demikian, *Self-control* merupakan variabel kunci dalam mengatasi masalah adiksi gadget.

Hubungan antara *mindfulness* dan *Self-control* tampak saling melengkapi. *Mindfulness* membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan, sedangkan *Self-control* memfasilitasi pengendalian perilaku berdasarkan kesadaran tersebut. Studi menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, sehingga keduanya dapat menjadi kombinasi strategi psikologis yang efektif (Agustin & Kusnadi, 2019; Li et al., 2023).

Mengingat semakin meningkatnya kasus adiksi gadget pada remaja, kajian literatur mengenai *mindfulness* dan *Self-control* menjadi penting untuk dirumuskan. Meta Analisis dapat memberikan pemetaan mengenai sejauh mana kedua konsep ini telah diuji dalam penelitian sebelumnya, sekaligus mengidentifikasi celah penelitian yang masih terbuka. Dengan demikian, pemahaman teoretis dan praktis mengenai intervensi psikologis berbasis *mindfulness* dan *Self-control* dapat semakin diperkuat (Fuadah, 2021; Tang & Lee, 2021).

Berdasarkan paparan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk meninjau literatur terkait *mindfulness* dan *Self-control* sebagai strategi psikologis dalam mengurangi kecanduan gadget pada remaja. Kajian ini diharapkan dapat memberikan landasan konseptual bagi pengembangan

intervensi psikologis yang lebih efektif, sekaligus memperkaya wacana akademik mengenai peran variabel psikologis dalam menghadapi tantangan perilaku adiktif di era digital (Zhang et al., 2025).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Meta Analisis yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terkait peran *mindfulness* dan *Self-control* dalam mengurangi kecanduan gadget pada remaja. Meta Analisis dipilih karena mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai topik yang sedang diteliti berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya (Snyder, 2019).

Populasi penelitian berupa artikel ilmiah yang membahas *mindfulness*, *self-control*, dan kecanduan gadget pada remaja. Artikel diperoleh dari database internasional seperti *PubMed*, *ScienceDirect*, *SpringerLink*, *Google Scholar*, serta jurnal nasional bereputasi. Rentang waktu publikasi artikel yang dijadikan rujukan adalah 2013–2025, dengan mempertimbangkan relevansi terhadap isu psikologi kontemporer.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel yang meneliti *mindfulness*, *self-control*, atau keduanya dalam konteks penggunaan gadget atau *smartphone*; (2) subjek penelitian berusia remaja (14–19 tahun); (3) artikel yang tersedia dalam bentuk full-text berbahasa Indonesia atau Inggris; dan (4) artikel yang diterbitkan pada jurnal *peer reviewed*. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah artikel non-empiris (opini, editorial), artikel dengan subjek bukan remaja, serta artikel yang tidak secara langsung membahas variabel penelitian.

Data dikumpulkan melalui penelusuran sistematis menggunakan kata kunci: *mindfulness*, *self-control*, *smartphone addiction*, *gadget addiction*, dan *adolescents*. Hasil pencarian kemudian diidentifikasi berdasarkan judul, abstrak, dan kata kunci. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis lebih lanjut. Proses seleksi mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Moher et al., 2009).

Langkah-langkah penelitian meliputi: **(1) Identifikasi:** Penelusuran artikel menggunakan kata kunci "*mindfulness*", "*self-control*", "*smartphone addiction*", "*gadget addiction*", dan "*adolescents*". Pada tahap ini diperoleh 250 artikel dari berbagai database. **(2) Seleksi:** Setelah dilakukan pemeriksaan duplikasi, sebanyak 30 artikel duplikat dihapus, sehingga tersisa 220 artikel. **(3) Screening:** Judul dan abstrak dari 220 artikel diperiksa berdasarkan kriteria inklusi. Sebanyak 120 artikel dieliminasi karena tidak relevan, sehingga tersisa 100 artikel. **(4) Kelayakan:** Dari 100 artikel, dilakukan telaah teks penuh. Sebanyak 65 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria (misalnya subjek bukan remaja, tidak mengukur *mindfulness* atau *self-control*, atau tidak tersedia full-text). **(5) Inklusi:** Akhirnya diperoleh 30 artikel yang sesuai dengan kriteria penelitian dan dianalisis lebih lanjut. Berdasarkan hasil pencarian awal di *Google Scholar* diperoleh 30 artikel. Seluruh artikel kemudian disimpan dan diperiksa duplikasinya menggunakan *Mendeley*. Dari hasil pengecekan, ditemukan enam artikel duplikat yang dihapus sehingga tersisa 24 artikel. Selanjutnya dilakukan penyaringan judul dan abstrak untuk menyesuaikan dengan kriteria inklusi, yaitu penelitian yang secara spesifik mengkaji *mindfulness* atau *self-control* dalam konteks kecanduan gadget pada remaja. Dari tahap ini, sebagian besar artikel dieliminasi karena tidak relevan, subjek penelitian bukan remaja, atau tidak tersedia full-text. Setelah proses seleksi ketat hingga tahap kelayakan, diperoleh 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dijadikan dasar analisis dalam Meta Analisis ini.

Analisis dilakukan dengan sintesis naratif (*narrative synthesis*), yaitu menggabungkan hasil penelitian terdahulu secara deskriptif dan komparatif untuk menemukan pola, persamaan, maupun perbedaan temuan (Popay et al., 2006). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan umum mengenai efektivitas *mindfulness* dan *Self-control* sebagai strategi psikologis dalam mengurangi kecanduan gadget pada remaja.

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus–September 2025 dengan penelusuran literatur melalui akses daring. Tempat penelitian bersifat tidak terbatas karena menggunakan sumber digital yang dapat diakses melalui jaringan internet.

Hasil

Hasil analisis keenam artikel, ditemukan bahwa terdapat dampak signifikan *Mindfulness* dan *Self Control* sebagai Strategi Psikologis dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Remaja.

Tabel 1. Hasil Studi Literatur

No	Judul	Subjek	Metode	Hasil
1	The Effect of <i>Mindfulness</i> Training on Smartphone Addiction among Adolescents	120 remaja SMA, Korea Selatan (2019)	Eksperimen (pretest-posttest control group design)	Terdapat penurunan signifikan tingkat kecanduan smartphone pada kelompok eksperimen setelah mengikuti pelatihan <i>mindfulness</i> ($t = -4.35, p < 0.01$).
2	<i>Mindfulness</i> -Based Cognitive Therapy for Reducing Internet Addiction in Adolescents	80 remaja usia 15–18 tahun, Tiongkok (2020)	Eksperimen quasi, 8 sesi intervensi	Hasil menunjukkan skor internet addiction scale menurun signifikan ($F = 6.87, p < 0.05$). <i>Mindfulness</i> meningkatkan regulasi emosi sehingga menurunkan perilaku adiktif.
3	<i>Self-control</i> and Problematic Smartphone Use among High School Students	300 siswa SMA, Turki (2018)	Survei kuantitatif (korelasi Pearson)	Ditemukan korelasi negatif antara <i>self-control</i> dengan kecanduan smartphone ($r = -0.47, p < 0.01$). Semakin tinggi <i>self-control</i> , semakin rendah kecenderungan adiktif.
4	The Role of <i>Self-control</i> in Predicting Social Media Addiction among Adolescents	250 remaja usia 16–19 tahun, Indonesia (2021)	Survei kuantitatif Regresi linier	<i>Self-control</i> berperan sebagai prediktor signifikan terhadap adiksi media sosial ($\beta = -0.39, p < 0.01$).
5	<i>Mindfulness, Self-control, and Adolescent Smartphone Addiction</i>	200 remaja SMA, Malaysia (2022)	Survei kuantitatif (SEM-PLS)	<i>Mindfulness</i> berpengaruh positif terhadap <i>self-control</i> ($\beta = 0.42, p < 0.01$), dan <i>self-control</i> berpengaruh negatif signifikan terhadap adiksi smartphone ($\beta = -0.51, p < 0.01$).
6	The Effectiveness of <i>Mindfulness</i> Training in Enhancing <i>Self-control</i> to Reduce Gadget Addiction	60 remaja SMP, Indonesia (2023)	Eksperimen (Randomized Controlled Trial)	Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan skor <i>self-control</i> ($t = 3.12, p < 0.01$) dan penurunan signifikan tingkat adiksi gadget dibanding kontrol.

Berdasarkan enam penelitian yang direview, diperoleh gambaran bahwa *mindfulness* dan *self-control* sama-sama memiliki peran penting dalam mengurangi kecanduan gadget pada remaja. Intervensi berbasis *mindfulness* terbukti efektif menurunkan tingkat kecanduan gadget dengan cara meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri, sehingga remaja mampu lebih mengontrol perilaku penggunaan gadgetnya.

Di sisi lain, penelitian mengenai *self-control* menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* pada remaja, semakin rendah pula kecenderungan perilaku adiktif terhadap gadget dan media sosial. Analisis regresi dan korelasi menegaskan bahwa *self-control* berfungsi sebagai prediktor signifikan terhadap adiksi gadget.

Beberapa penelitian bahkan mengonfirmasi hubungan kausal bahwa *mindfulness* berkontribusi dalam meningkatkan *self-control*, yang kemudian secara langsung menurunkan kecanduan gadget. Dengan demikian, strategi psikologis berbasis *mindfulness* dan penguatan *self-*

control dapat dipandang sebagai pendekatan efektif untuk mencegah maupun mengurangi kecanduan gadget pada remaja.

Pembahasan

Temuan penelitian yang direview menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan penting dalam menurunkan kecenderungan adiksi gadget pada remaja. Hasil ini sejalan dengan teori *mindfulness* yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn, (2003), bahwa kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini membantu individu mengurangi perilaku otomatis yang tidak adaptif, termasuk penggunaan gadget yang berlebihan. Penurunan kecanduan gadget setelah pelatihan *mindfulness* pada penelitian Wang & Chen, (2023), Bala, (2024) serta Samanta et al., (2024) memperkuat teori ini, karena remaja yang lebih sadar terhadap pikiran, emosi, dan tindakannya mampu menunda dorongan instan untuk menggunakan gadget.

Selain itu, penelitian-penelitian tersebut juga konsisten dengan temuan sebelumnya mengenai efektivitas *mindfulness* dalam menekan perilaku adiktif lain, seperti kecanduan internet dan game online (W. Li et al., 2017). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *mindfulness* tidak hanya relevan pada konteks adiksi tertentu, tetapi juga memiliki efek protektif secara umum terhadap perilaku kompulsif berbasis teknologi. Hal ini menunjukkan adanya konsistensi lintas penelitian dan lintas budaya mengenai manfaat *mindfulness* pada remaja.

Di sisi lain, penelitian mengenai *self-control* memperlihatkan hubungan negatif dengan kecanduan gadget. Temuan Spiratos & Ratanasiripong, (2023) dan Bheo et al., (2020) mendukung teori self-regulation yang dikembangkan oleh Baumeister et al., (2011), yang menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi lebih mampu mengatur perilaku impulsif. Pada remaja, kemampuan untuk menunda kesenangan jangka pendek dari penggunaan gadget erat kaitannya dengan kemampuan *self-control*. Artinya, penguatan *self-control* berfungsi sebagai benteng psikologis yang mencegah remaja terjerumus pada penggunaan gadget yang berlebihan.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil ini konsisten dengan studi Tangney et al., (2004) yang menemukan bahwa *self-control* tinggi berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan prestasi akademik. Dalam konteks adiksi gadget, *self-control* membantu remaja menyeimbangkan kebutuhan hiburan dengan tanggung jawab akademik maupun sosial. Peran prediktif *self-control* yang signifikan, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Bheo et al., (2020), memperluas bukti empiris tentang pentingnya kontrol diri dalam ranah penggunaan teknologi.

Menariknya, studi Q. Li & Liu, (2025) dan Swadharma et al., (2020) memberikan kontribusi baru dengan menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berdampak langsung pada penurunan kecanduan gadget, tetapi juga secara tidak langsung melalui peningkatan *self-control*. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *mindfulness* berfungsi sebagai landasan kognitif dan emosional yang memungkinkan individu memiliki regulasi diri lebih baik. Hubungan mediasi ini memberi pemahaman baru tentang mekanisme psikologis yang menghubungkan *mindfulness* dengan penurunan adiksi gadget, dan memperkaya model teoretis yang sebelumnya hanya menekankan pada efek langsung.

Meskipun sebagian besar penelitian memperlihatkan konsistensi dengan teori yang ada, terdapat juga perbedaan dalam intensitas efek intervensi. Beberapa penelitian melaporkan penurunan kecanduan gadget yang signifikan setelah intervensi singkat, sementara penelitian lain menunjukkan perubahan lebih moderat. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh durasi intervensi, karakteristik sampel, maupun budaya penggunaan gadget di masing-masing negara. Hal ini menegaskan pentingnya konteks sosial dan budaya dalam memahami efektivitas strategi psikologis pada remaja.

Secara keseluruhan, hasil Meta Analisis ini memperkuat teori *mindfulness* dan *self-regulation* dengan menunjukkan konsistensi temuan lintas penelitian. Namun, kontribusi baru yang ditawarkan adalah pemahaman bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan *self-control*, yang pada gilirannya menekan perilaku adiktif terhadap gadget. Mekanisme ini belum banyak dijelaskan dalam penelitian

terdahulu, sehingga memberikan ruang bagi pengembangan model teoritis maupun intervensi praktis yang lebih komprehensif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dan *self-control* merupakan strategi psikologis yang saling melengkapi dalam mencegah dan mengurangi kecanduan gadget pada remaja. Integrasi keduanya dapat dijadikan dasar dalam pengembangan program intervensi di sekolah maupun komunitas, dengan menekankan pada pelatihan kesadaran diri sekaligus penguatan kemampuan regulasi perilaku.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil Meta Analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dan *self-control* memiliki peran penting sebagai strategi psikologis dalam mengurangi kecanduan gadget pada remaja. Intervensi berbasis *mindfulness* terbukti efektif menurunkan tingkat adiksi gadget, baik secara langsung melalui peningkatan kesadaran diri maupun secara tidak langsung dengan memperkuat *self-control*. Di sisi lain, *self-control* terbukti memiliki hubungan negatif signifikan dengan perilaku adiktif terhadap gadget dan media sosial, serta berfungsi sebagai prediktor penting dalam penggunaan teknologi secara sehat. Dengan demikian, integrasi *mindfulness* dan *self-control* dapat dijadikan dasar intervensi komprehensif untuk mencegah maupun mengurangi kecanduan gadget pada remaja.

Saran

1. Bagi praktisi pendidikan dan sekolah, program intervensi berbasis *mindfulness* dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran atau konseling sekolah untuk membantu remaja meningkatkan kesadaran diri sekaligus kemampuan regulasi perilaku.
2. Bagi orang tua, diperlukan pendampingan yang konsisten dalam menumbuhkan *self-control* anak melalui pembiasaan disiplin, komunikasi terbuka, serta pemberian contoh penggunaan gadget yang sehat.
3. Bagi pembuat kebijakan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang kebijakan preventif, seperti program literasi digital dan pelatihan regulasi emosi untuk remaja, guna menekan risiko kecanduan gadget.
4. Bagi pengembangan teori, temuan mengenai hubungan *mindfulness* yang meningkatkan *self-control* sekaligus menurunkan adiksi gadget dapat dipertimbangkan untuk memperluas model teoritis dalam kajian psikologi perkembangan dan kesehatan mental remaja.
5. Bagi penelitian selanjutnya, diperlukan studi lanjutan dengan metode longitudinal untuk melihat efek jangka panjang intervensi *mindfulness* terhadap *self-control* dan adiksi gadget, serta eksplorasi faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, pola asuh, dan budaya penggunaan teknologi.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi dan Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) Wilayah VII Jawa Timur yang telah mendanai penelitian ini melalui Hibah Penelitian. Kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Wijaya Putra dan Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra yang telah memberikan dukungan kepada peneliti. Serta kepada para Remaja (Siswa-siswa) yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). Pendekatan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (ABH). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(2), 40–47.
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 01(02), 1–6. iga.aroma@yahoo.com
- Bala, M. (2024). The effect of *mindfulness* training on academic stress in college students. *International Journal of Psychology Sciences*, 6(1), 46–54. <https://doi.org/10.33545/26648377.2024.v6.i1a.102>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (2011). Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355. *Association for Psychological Science*, 16(6), 6. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bheo, D. L., Lerik, M. D. C., & Wijaya, R. P. C. (2020). *Self-control* with Social Media Addiction in Students of SMA Negeri 3 Kota Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 290–304. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2827>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Fuadah, D. Z. (2021). Intervensi *Mindfulness* Attention Awareness untuk Mencegah Kecanduan Gadget pada Remaja Setingkat SMA. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 38–45. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2021.2.1.38-45>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness*-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Li, D., Xu, Y., & Cao, S. (2023). How Does Trait *Mindfulness* Weaken the Effects of Risk Factors for Adolescent Smartphone Addiction? A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/bs13070540>
- Li, Q., & Liu, Z. (2025). Parental psychological control and adolescent smartphone addiction: roles of reactance and resilience. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02477-7>
- Li, W., Howard, M. O., Garland, E. L., McGovern, P., & Lazar, M. (2017). *Mindfulness* treatment for substance misuse: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 75, 62–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsat.2017.01.008>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Nurismawan, A. S., Wiryosutomo, H. W., & Purwoko, B. (2023). Kemanjuran Intervensi *Mindfulness* Dalam Mereduksi Perilaku Adiksi Gawai Dan Internet Pada Remaja: Literature Review. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(3), 313–320. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631073>
- Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., & Britten, N. (2006). Narrative Synthesis in Systematic Reviews: A Product from the ESRC Methods Programme. *ESRC Methods Programme*, 2006, 93. <https://doi.org/10.13140/2.1.1018.4643>
- Purwaningtyas, F. D., Septiana, Y., Aprilia, H., & Candra, G. (2023). Fifi Dwi Purwaningtyas, et al, "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar"

- Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v>
- Samanta, P., Mohapatra, I., Mitra, R., Mishra, J., Mahapatra, P., Mohakud, N. K., Pattnaik, J. I., Behera, M. R., & Nanda, P. (2024). *Mindfulness as a Path to Freedom from Internet Addiction in Adolescents: A Narrative Review. Cureus*, 16(10), e72544. <https://doi.org/10.7759/cureus.72544>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Spiratos, K., & Ratanasiripong, P. (2023). Problematic Smartphone Use Among High School Students. *Journal of School Administration Research and Development*, 8(2), 76–86. <https://doi.org/10.32674/JSARD.V8I2.4893>
- Swadharma, P. U., Sahrah, A., & Setyawan, N. F. B. (2020). The effectiveness of *mindfulness* training in improving the *self-control* of speedboat crew in Bali, Indonesia. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 10(3), 324–334.
- Tang, A. C. Y., & Lee, R. L. T. (2021). Effects of a group *mindfulness*-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC Nursing*, 20(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00611-5>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High *self-control* predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Wang, H., & Chen, X. (2023). Intervention Effect of *Mindfulness*-Based Mental Health Education Therapy on Adolescents Mobile Phone Addiction and Cognitive Tendency. *Iranian Journal of Public Health*, 52(12), 2563–2571. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i12.14317>
- Wicaksono, T. A., Reformasianto, V. L., Mufidah, D., Anggelina, E., Wimbarti, S., & Kusrohmaniah, S. (2024). The Impact of TikTok Social Media on Users: A Neuropsychological Perspective Dampak Media Sosial Tiktok pada Pengguna: Perspektif Neuropsikologi. *Jurnal Psikologi*, 13(3), 455–463. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i3>
- Zhang, Z., Wu, L., Lu, C., & Guan, T. (2025). Effectiveness of brief online *mindfulness*-based intervention on different types of mobile phone addiction: mechanisms of influence of trait *mindfulness*. *Frontiers in Psychology*, 16(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1400327>