

# Kemanjuran Intervensi *Mindfulness* Dalam Mereduksi Perilaku Adiksi Gawai Dan Internet Pada Remaja: *Literature Review*

Ach. Sudrajad Nurismawan<sup>1\*</sup>, Hadi Warsito Wiryosutomo<sup>2</sup>, Budi Purwoko<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Surabaya<sup>123</sup>

\*) Alamat korespondensi: Jl. Lidah Wetan, Surabaya, Indonesia; E-mail: achsudrajad.21006@mhs.unesa.ac.id

## Article History:

Received: 21/01/2023;  
Revised: 28/01/2023;  
Accepted: 18/02/2023;  
Published: 28/02/2023.

## How to cite:

Ach. Sudrajad Nurismawan1,  
Hadi Warsito Wiryosutomo2, &  
Budi Purwoko3. (2023).  
Kemanjuran Intervensi  
*Mindfulness* Dalam Mereduksi  
Perilaku Adiksi Gawai Dan  
Internet Pada Remaja: Literature  
Review. *Terapeutik: Jurnal  
Bimbingan dan Konseling*, 6(3),  
pp. 313–320. DOI:  
10.26539/terapeutik.631073



This is an open-access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Ach. Sudrajad Nurismawan, Hadi Warsito Wiryosutomo, & Budi Purwoko(s).

**Abstract:** *Generally, the handling of internet addiction in adolescents is still dominated by conventional counseling interventions, even though, along with the rapid development of science, many alternative interventions can be applied in dealing with internet addiction in adolescents. One of them is mindfulness-based interventions, which in recent years have begun to be widely used to treat gadgets and internet addiction. Therefore this study intends to examine and map the use of mindfulness interventions in reducing adolescents' gadget and internet addiction behavior. Through literature studies, researchers try to compile, analyze, and present study material systematically according to the research objectives. The results of a study of the thirteen articles analyzed, the researchers concluded that efforts to increase mindfulness in adolescents are very effective in suppressing and preventing addiction from getting worse. In addition, mindfulness interventions have proven effective in reducing addiction to gadgets, the internet, and online games and positively impacting adolescent mental health. So school counselors must gradually study and practice mindfulness-based interventions to deal with students' gadget addiction and the internet.*

**Keywords:** *Mindfulness, Gadget and Internet Addiction, Teenager.*

**Abstrak:** Umumnya, penanganan adiksi internet pada remaja masih didominasi oleh intervensi-intervensi konseling konvensional, padahal seiring dengan pesatnya ilmu pengetahuan banyak sekali alternatif intervensi yang dapat diterapkan dalam menangani adiksi internet pada remaja. Salah satunya adalah intervensi berbasis *mindfulness* yang dalam beberapa tahun belakangan mulai banyak digunakan untuk penanganan adiksi gawai dan internet. Karenanya penelitian ini bermaksud untuk mengkaji dan memetakan penggunaan intervensi *mindfulness* dalam mereduksi perilaku adiksi gawai dan internet remaja. Melalui studi literatur, peneliti mencoba menyusun, menganalisis, dan menyajikan bahan kajian secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil kajian dari tiga belas artikel yang dianalisa, peneliti berkesimpulan bahwa upaya peningkatan *mindfulness* pada diri remaja sangat efektif untuk menekan dan mencegah adiksi semakin parah, di samping juga intervensi *mindfulness* terbukti manjur untuk mereduksi adiksi gawai, internet, dan *game online*, serta berdampak positif pada kesehatan mental remaja. Sehingga konselor sekolah perlu mempelajari dan mempraktikkan intervensi berbasis *mindfulness* dalam upaya menangani adiksi gawai dan internet siswa secara gradual.

**Kata Kunci:** *Mindfulness, Adiksi Gawai dan Internet, Remaja.*

## Pendahuluan

Fenomena adiksi di kalangan pelajar (siswa dan mahasiswa) bukanlah hal baru di era digital ini. Perilaku adiksi, terutama adiksi internet yang meliputi perilaku; menghabiskan waktu berjam-jam bermain internet, merasa cemas saat tertinggal informasi, dan cenderung menarik diri dalam berinteraksi dengan orang lain, sudah sangat sering ditemukan di sekitar kita yang mana perilaku ini semakin hari kian meresahkan dan berdampak buruk bagi remaja (Maharani et al., 2019; Mumbaasithoh et al., 2021; Rini & Huriah, 2020). Hal ini tentunya tidak lepas dari perubahan kondisi sosial hari ini, merujuk pada hasil metaanalisis (Lozano-Blasco et al., 2022) yang menyimpulkan bahwa meningkatnya individualisme, rendahnya sosialisasi dan enkulturasi menjadi faktor penyumbang tingginya angka adiksi gawai dan internet kaum remaja dan dewasa.

Adapun untuk kriteria, terdapat tiga indikator seseorang dapat dikategorikan mengalami kompulsif atau adiksi gawai dan internet yakni; menarik diri, kehilangan kontrol diri, dan mengatasi ketidaknyamanan psikologinya dengan cara mengakses internet (Nurmalasari, 2020).

Terkait penanganan adiksi gawai dan internet remaja, sejauh ini terdapat sejumlah pendekatan konseling yang sering digunakan mulai dari pendekatan realita, CBT, REBT, hingga *postmodern* yang terbukti mampu mereduksi perilaku adiksi remaja secara gradual (King et al., 2012; Millatillah, 2021; Nurmalasari, 2016; Zajac et al., 2017; Zhang et al., 2020). Terlebih, dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan saat ini yang berimplikasi pada munculnya model intervensi dan pendekatan baru dalam penanganan adiksi gawai dan internet, salah satunya seperti pendekatan *mindfulness* yaitu sebuah kondisi yang penuh perhatian dan kesadaran pada apa yang dialami individu di masa kini (Brown et al., 2009; Waskito et al., 2018). Dalam konteks konseling, penggunaan intervensi *mindfulness* bertujuan untuk menumbuhkan perhatian dan kesadaran konseli menjadi lebih besar dari kondisi sebelumnya (Creswell, 2017). Sedangkan terkait praktiknya, *mindfulness* dapat dilakukan melalui dua cara seperti *mindful STOP* (S = stop, T = take three deep breaths, O = observe what's happening right now, P = proceed positively) dan *mindful breathing* (Renshaw et al., 2015). Lebih lanjut, studi-studi mutakhir menyatakan bahwa konseling yang menggunakan intervensi *mindfulness* terbukti mampu menurunkan tingkat stres siswa (Dalimunthe & Ramadhan, 2021; Yollanda & Rohmah, 2019). Ditambah, dari kajian (Regan et al., 2020; Yang et al., 2019) yang juga mengkonfirmasi bahwa semakin tinggi skor *mindfulness* seseorang maka akan semakin kecil peluang seseorang untuk terpapar adiksi gawai dan internet.

Sayangnya, masih sedikit sekali kajian akademik khususnya dalam bimbingan dan konseling yang merangkum secara komprehensif terkait kemanjuran pendekatan *mindfulness* dalam menurunkan perilaku adiksi gawai dan internet remaja, padahal hal ini bisa sangat membantu pekerjaan konselor sekolah dalam menangani masalah adiksi siswa. Oleh karenanya, penelitian ini berfokus untuk pada tiga hal: (1) menyusun kajian terkait penggunaan intervensi *mindfulness* dalam mereduksi adiksi gawai dan internet pada remaja. (2) menjabarkan isi kajian terkait kemanjuran intervensi *mindfulness* dalam mereduksi adiksi gawai dan internet pada remaja. (3) menjelaskan implikasinya bagi konselor sekolah.

## Metode

Untuk menyusun kajian yang komprehensif terkait penggunaan intervensi *mindfulness* dalam mereduksi adiksi internet pada remaja, peneliti memilih metode *literature review* yang mana hasil data yang didapat akan dianalisis secara konten/isi dan disimpulkan. Ringkasnya, penelitian ini dimulai dari menyusun kriteria dan tujuan, mengumpulkan dan menganalisa data, dilanjutkan menyajikan hasil analisa secara sistematis. Kemudian untuk bahan kajian peneliti menyeleksi artikel riset yang terbit dalam sepuluh tahun terakhir serta memiliki kaitan dengan tujuan penelitian. Berikut peneliti sajikan bahan kajian di tabel 1.

Tabel 1. Sumber Kajian

Topik Artikel	Tahun
<i>Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement for Internet Gaming Disorder in U.S. Adults: A Stage I Randomized Controlled Trial</i> (Li et al., 2017). (A1)	2017
<i>The Effectiveness of Mindfulness-Based Group Therapy on Reducing Internet Addiction and Increasing the General Health of Adolescent Girls</i> (Shadbad, 2017). (A2)	2017
<i>Combined reality therapy and mindfulness meditation decrease intertemporal decisional impulsivity in young adults with Internet gaming disorder</i> (Yao et al., 2017). (A3)	2017

Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) Pada Remaja dan <i>Trait Mindfulness</i> Sebagai Alternatif Solusi (Waty & Fourianalistryawati, 2018). (A4)	2018
<i>Therapeutic mechanisms of Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement for internet gaming disorder: Reducing craving and addictive behavior by targeting cognitive processes</i> (Li et al., 2018). (A5)	2018
<i>A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students</i> (Lan et al., 2018). (A6)	2018
<i>Applied mindfulness smartphone app helps mitigating smartphone addiction</i> (Ke & Shih-Tsung, 2019). (A7)	2019
<i>Efficacy of a Mindfulness-Based Intervention for Smartphone Overuse, Functional Impairment, and Mental Health among Undergraduate Students at Risk for Smartphone Addiction and the Mediating Role of Self-Regulation</i> (Nam et al., 2019). (A8)	2019
<i>Mindfulness-Based Intervention for Managing Problematic Usage of Mobile Phones</i> (Lall, 2019). (A9)	2019
<i>Mindfulness and Smartphone Addiction before Going to Sleep among College Students: The Mediating Roles of Self-Control and Rumination</i> (Cheng et al., 2020). (A10)	2020
<i>Mindfulness in Treatment Approaches for Addiction — Underlying Mechanisms and Future Directions</i> (Rosenthal et al., 2021) (A11)	2021
<i>Effects of Logotherapy-Based Mindfulness Intervention on Internet Addiction among Adolescents during the COVID-19 Pandemic</i> (Liu et al., 2021). (A12)	2021
<i>Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster randomized controlled trial</i> (Tang & Lee, 2021). (A13)	2021

## Hasil dan Diskusi

Pada bagian ini peneliti paparkan hasil analisis isi pada ketiga belas artikel terkait intervensi *mindfulness* pada remaja yang mengalami adiksi gawai dan internet sebagaimana tabel di bawah:

Tabel 2. Analisis Isi Sumber Kajian

Kode Artikel	Deskripsi
A1	Berdasarkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, ditambah pengukuran ulang setelah 3 bulan intervensi berakhir

	menggunakan instrumen laporan diri. Disimpulkan bahwa <i>Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE)</i> dapat mendorong konseli memiliki pengurangan yang jauh lebih besar dalam gejala adiksi internet dan <i>game online</i> .
A2	Pelatihan keterampilan <i>mindfulness</i> ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat adiksi internet dan meningkatkan kesehatan remaja putri.
A3	Selepas pemberian intervensi <i>mindfulness</i> , didapati informasi bahwa terjadi penurunan skor rata-rata tingkat adiksi pada para penerima intervensi <i>mindfulness</i> .
A4	Temuan penelitian ini mengkonfirmasi bahwa intervensi <i>mindfulness</i> dapat berperan untuk mereduksi adiksi gawai remaja. Ditambah, dari hasil analisa juga memaparkan fakta bahwa semakin besar skor <i>mindfulness</i> pada remaja, maka akan semakin rendah pula perilaku adiksi pada gawai.
A5	Penelitian ini menjelaskan bahwa intervensi <i>mindfulness</i> berdampak pada penurunan tingkat maladaptif fungsi kognisi yang dapat menyebabkan munculnya adiksi internet dan keinginan untuk bermain video <i>game</i> .
A6	Pilot studi ini menunjukkan bahwa <i>group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention (GMCI)</i> dapat secara signifikan mengurangi adiksi gawai di kalangan mahasiswa. Untuk prosesnya sendiri para mahasiswa dibagi dalam kelompok, kemudian diberikan intervensi GMCI selama 8 minggu. Hasil intervensi dievaluasi menggunakan skor perbandingan sebelum dan setelah intervensi dengan <i>Mobile Phone Internet Addiction Scale (MPIAS)</i> .
A7	Hasil intervensi <i>mindfulness</i> selama 8 minggu ini membuktikan bahwa individu yang diberikan intervensi <i>mindfulness</i> cenderung mampu terhindar dari risiko adiksi gawai, ketimbang individu yang tidak diberi intervensi <i>mindfulness</i> .
A8	Selain mampu meningkatkan kesehatan mental para mahasiswa sarjana yang berisiko terdampak adiksi gawai. Penelitian ini juga membuktikan bahwa meditasi berbasis <i>mindfulness</i> merupakan intervensi yang sangat berguna untuk mengurangi penggunaan berlebihan gawai dan gangguan fungsional lainnya.
A9	Melalui studi ini para peneliti mengungkapkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam skor <i>The Mobile Phone Problematic Usage</i>

	<p><i>Questionnaire</i> (MPPQ) sebelum dan sesudah intervensi <i>mindfulness</i>, khususnya dalam pengurangan skor adiksi gawai.</p> <p>Untuk teknik intervensinya, studi ini mengacu pada teknik "S-O-B-E-R" (<i>stop-observasi-bernapas-expand-respons</i>) serta latihan gerakan tubuh dipraktikkan dalam sebuah kelompok.</p>
A10	<p>Temuan studi ini menunjukkan bahwa pelatihan <i>mindfulness</i> bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri dan mengurangi tingkat ruminasi, sehingga menghambat dampak negatif adiksi gawai pada mahasiswa sebelum tidur, serta lebih meningkatkan kesehatan tidur dan kesehatan mental mahasiswa.</p>
A11	<p>Berdasarkan hasil dari meta-analisis terkait penggunaan <i>mindfulness-based interventions</i> (MBI) yang ada, penelitian ini menunjukkan kemanjuran secara klinis dari intervensi <i>mindfulness</i> dalam penanganan gangguan adiksi seperti internet.</p>
A12	<p>Studi ini menjelaskan bahwa intervensi <i>mindfulness</i> berbasis logoterapi dapat secara signifikan mengurangi tingkat adiksi internet di kalangan remaja selama periode COVID-19, di samping juga meningkatkan emosi positif, mengurangi emosi negatif, dan mengurangi tingkat kecemasan serta depresi para remaja.</p>
A13	<p>Hasil studi ini memperlihatkan bahwa aplikasi <i>mindfulness-based cognitive programme</i> (MBCP) mampu membantu para remaja dalam mengelola penggunaan gawai/internet secara tepat dan tidak berlebihan. Intervensi ini diberikan pada peserta secara berkelompok selama 12 minggu dan dipantau secara bertahap di rumah dan sekolah.</p>

Analisis isi pada ketiga belas artikel (12 internasional dan 1 nasional) terkait aplikasi *mindfulness* didapati hasil bahwa semua artikel tersebut menyatakan intervensi *mindfulness* memiliki kemanjuran dalam menurunkan perilaku adiksi gawai dan internet pada remaja. Dengan durasi intervensi rata-rata selama 8 minggu secara bertahap pada kelompok remaja yang masuk kategori adiksi gawai dan internet. Temuan ini, tentunya tidak mengherankan sebab pada dasarnya konsep *mindfulness* merupakan praktik pengelolaan diri agar individu berfokus pada satu hal, di samping tetap mengoptimalkan konsep penerimaan diri, rasa ingin tahu, dan keterbukaan pada pengalaman individu di masa kini (Bishop et al., 2004). Sementara, untuk konsep intervensi berbasis *mindfulness* lebih menekankan pada perubahan aktif perhatian dan kesadaran individu dalam hidupnya, sehingga ketika individu memiliki tingkat *mindfulness* yang baik ia akan cenderung tidak reaktif dan tidak mudah menghakimi pengalaman internalnya; peka pada pikiran dan emosi yang ia rasakan; dan bertindak secara berkesadaran serta berkonsentrasi dalam menjalani kegiatan sehari-hari (Baer et al., 2006; Regan et al., 2020).

Bahkan dalam beberapa studi terdahulu juga telah menegaskan bahwa *mindfulness* sangat terkait dengan penurunan kecenderungan perilaku adiksi, yang berarti tingkat *mindfulness* yang tinggi akan membantu individu menahan efek dari beberapa faktor risiko penyebab perilaku adiksi, termasuk stres dan rasa cemas (Black et al., 2012; Spears et al., 2017). Singkatnya faktor

risiko kognitif dan afektif pada penggunaan gawai dan internet sangat bergantung pada tingkat kesadaran individu dalam menjalani hidupnya. Terakhir, dari temuan ini peneliti merekomendasikan pada para konselor sekolah agar mau mempelajari konsep dan prosedur intervensi berbasis *mindfulness* dalam konteks konseling sekolah dan mempraktikannya untuk mereduksi perilaku adiksi gawai dan internet siswa baik itu terkait media sosial ataupun *game-online*.

## Simpulan

---

Kajian ini berkesimpulan bahwa penanganan adiksi gawai dan internet remaja dengan intervensi *mindfulness* terbukti manjur dan mampu menurunkan skor rata-rata adiksi remaja secara bertahap. Hasil kajian penting dan dapat dijadikan pegangan bagi konselor sekolah untuk memberikan penanganan siswa yang tengah mengalami adiksi gawai dan internet selain pendekatan dan teknik yang telah ada.

## Ucapan Terima Kasih

---

Peneliti berterima kasih pada pembimbing untuk dukungannya serta berterima kasih pada Ibu peneliti (Ismuanah) atas segala kebaikan dan doanya bagi peneliti hingga artikel tuntas disusun.

## Daftar Rujukan

---

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. v, Abbey, S., Speca, M., & Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230.
- Black, D. S., Sussman, S., Johnson, C. A., & Milam, J. (2012). Testing the indirect effect of trait mindfulness on adolescent cigarette smoking through negative affect and perceived stress mediators. *Journal of Substance Use, 17*(5–6), 417–429.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(5), 727–736.
- Cheng, S.-S., Zhang, C.-Q., & Wu, J.-Q. (2020). Mindfulness and Smartphone Addiction before Going to Sleep among College Students: The Mediating Roles of Self-Control and Rumination. *Clocks & Sleep, 2*(3), 354–363.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology, 68*(1), 491–516.
- Dalimunthe, R. Z., & Ramadhan, R. A. (2021). Mereduksi Tingkat Stres Ketua Ekstrakurikuler Dengan Mindfulness-Based Stress Reduction. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling, 10*(2), 89–99.
- Ke, C. L., & Shih-Tsung, C. (2019). Applied mindfulness smartphone app helps mitigating smartphone addiction. *European Neuropsychopharmacology, 29*, S530–S531.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *Journal of Clinical Psychology, 68*(11), 1185–1195.
- Lall, S. S. (2019). MINDFULNESS-BASED INTERVENTION FOR MANAGING PROBLEMATIC USAGE OF MOBILE PHONES. *GJRA - GLOBAL JOURNAL FOR RESEARCH ANALYSIS, 8*(6).
- Lan, Y., Ding, J.-E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., & Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions, 7*(4), 1171–1176.

- Li, W., Garland, E. L., & Howard, M. O. (2018). Therapeutic mechanisms of Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement for internet gaming disorder: Reducing craving and addictive behavior by targeting cognitive processes. *Journal of Addictive Diseases*, 37(1–2), 5–13.
- Li, W., Garland, E. L., McGovern, P., O'Brien, J. E., Tronnier, C., & Howard, M. O. (2017). Mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder in US adults: A stage I randomized controlled trial. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(4), 393.
- Liu, X., Jiang, J., & Zhang, Y. (2021). Effects of logotherapy-based mindfulness intervention on internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic. *Iranian Journal of Public Health*, 50(4), 789.
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 107201.
- Maharani, I., Nurhadi, N., & Nurcahyono, O. H. (2019). Fenomena Perubahan Perilaku Siswa Sebagai Dampak Kecanduan Game Online Di SMK Bhina Karya Karanganyar. *SOSIETAS*, 9(2).
- Millatillah, H. (2021). Rasional Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Smp. *QUANTA*, 3(1), 7–11.
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42.
- Nam, S. A., Cho, Y. R., & Noh, S. S. (2019). Efficacy of a mindfulness-based intervention for smartphone overuse, functional impairment, and mental health among undergraduate students at risk for smartphone addiction and the mediating role of self-regulation. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 38(1), 29–44.
- Nurmalasari, Y. (2016). Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Mengembangkan Kemampuan Mengendalikan Compulsive Internet Use Siswa. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2).
- Nurmalasari, Y. (2020). Indikator Dominan pada Perilaku Kompulsif Remaja dalam Mengakses Internet. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 46–51.
- Regan, T., Harris, B., van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S., & Fields, S. A. (2020a). Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use? Comparing frequency of use versus self-reported addiction. *Addictive Behaviors*, 108, 106435.
- Renshaw, T. L., Bolognino, S. J., Fletcher, S. P., & Long, A. C. J. (2015). Using Mindfulness to Improve Well-Being in Schools. *Communique*, 43(6).
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Rosenthal, A., Levin, M. E., Garland, E. L., & Romanczuk-Seiferth, N. (2021). Mindfulness in Treatment Approaches for Addiction—Underlying Mechanisms and Future Directions. *Current Addiction Reports*, 8(2), 282–297.
- Shadbad, N. R. (2017). The Effectiveness of Mindfulness-Based Group Therapy on Reducing Internet Addiction and Increasing the General Health of Adolescent Girls. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 8(4).
- Spears, C. A., Hedeker, D., Li, L., Wu, C., Anderson, N. K., Houchins, S. C., Vinci, C., Hoover, D. S., Vidrine, J. I., & Cinciripini, P. M. (2017). Mechanisms underlying mindfulness-based addiction treatment versus cognitive behavioral therapy and usual care for smoking cessation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(11), 1029.
- 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), 1–13.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84–101.

- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., & Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28(3), 822–830.
- Yao, Y.-W., Chen, P.-R., Chiang-shan, R. L., Hare, T. A., Li, S., Zhang, J.-T., Liu, L., Ma, S.-S., & Fang, X.-Y. (2017). Combined reality therapy and mindfulness meditation decrease intertemporal decisional impulsivity in young adults with Internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 68, 210–216.
- Yollanda, M., & Rohmah, F. A. (2019). Mindfulness Based Stress Reduction dengan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Kehidupan Sehari-Hari Remaja Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1), 35.
- Zajac, K., Ginley, M. K., Chang, R., & Petry, N. M. (2017). Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 979.
- Zhang, X., Shi, X., Xu, S., Qiu, J., Turel, O., & He, Q. (2020). The effect of solution-focused group counseling intervention on college students' internet addiction: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2519.

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---