

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap kontrol diri orang dengan adiksi *game online*. Desain yang digunakan adalah *pretest posttest control group desain*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, pemilihan anggota kelompok dengan menggunakan metode *random assignment*. Instrumen penelitian menggunakan skala kontrol diri. Responden dalam penelitian ini adalah orang dengan adiksi *game online*.

Hasil penelitian berdasarkan uji *man whitney-U* didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh terapi *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri antara kelompok yang mendapatkan pelatihan *mindfulness* (kelompok eksperimen) dan yang tidak mendapatkan pelatihan *mindfulness* (kelompok kontrol) dengan nilai Z sebesar -2,323 nilai P sebesar 0,020 ($p < 0,05$). Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan peningkatan kontrol diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness*, hal ini dapat dilihat dari perubahan skor pada nilai mean yang terjadi antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Kata Kunci : *Pelatihan Mindfulness, Kontrol Diri, Adiksi game online*

ABSTRACT

This research was to find out the influence of mindfulness training to improve self-control of people with online game addiction. It was an experimental research with a pretest-posttest control group design. A random assessment method was used to classify the members of the control group and the experimental group. The research instrument was a self-control scale. The respondents were adolescents with online game addiction. The results of the study based on the man whitney-U test showed that there was an effect of mindfulness therapy on increasing self-control between the group that received mindfulness training (experimental group) and those who did not receive mindfulness training (control group) with a Z value of -2,323, a P value of 0.020 ($p < 0.05$). The results of this study also showed that there were differences in the increase in self-control before and after being given mindfulness training, this can be seen from the change in the score on the mean that occurred between the group that was given mindfulness training and the group that was not given any treatment.

Key words: *mindfulness training, self-control, online game addiction*