

Hubungan Antara Mindful Self-Care, Stres, dan Penggunaan Internet Bermasalah = Relations Between Mindful Self-Care, Stress, and Problematic Internet Use

Raihani Siyadah Kamila, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20526464&lokasi=lokal>

Abstrak

Terdapat peningkatan trafik internet di Indonesia yang membuat resiko Penggunaan Internet Bermasalah (PIB) menjadi lebih tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara Mindful Self-Care (MSC), stres, dan PIB berhubungan pada dewasa muda sebagai populasi yang memiliki resiko tinggi. Total partisipan dari penelitian ini berjumlah 73 orang yang memiliki rentang usia 18-24 tahun ($M = 21$, $SD = 1.66$). Sebanyak tiga alat ukur self-report digunakan dalam mengukur ketiga variabel yaitu Generalized Problematic Internet Use-2 untuk mengukur PIB, Perceived Stress Scale-10 untuk mengukur stres, dan Mindful Self-Care Scale untuk mengukur MSC. Ketiga alat ukur diadministrasikan secara daring. Analisis mediasi yang menggunakan PROCESS menunjukkan bahwa terdapat efek direct dan indirect yang tidak signifikan. Artinya, MSC tidak memiliki pengaruh langsung terhadap PIB dan stres tidak dapat memediasi hubungan antara MSC dengan PIB secara signifikan. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi peneliti lainnya dalam mengembangkan penelitian terkait MSC, stres, dan PIB.

.....It was discovered that there was an increase in internet traffic in Indonesia which also makes the risks of Problematic Internet Use (PIU) higher. This study was conducted to examine how Mindful Self-Care (MSC), Stress, and Problematic Internet Use correlate with each other. A total of 103 people participated in this study ranging from 18-24 years old ($M = 21$, $SD = 1.66$). Three scales were used to measure three variables: Generalized Problematic Internet Use Scale-2 to measure PIU, Perceived Stress Scale-10 to measure stress, and Mindful Self-Care Scale to measure MSC. The scales were administered via online form. Results from mediation analysis via PROCESS showed that there are no significant direct and indirect effects. These findings show that MSC doesn't significantly directly affect PIU and stress doesn't significantly mediate the relationship between mindful self-care and problematic internet use. Future researchers can utilize findings from this study to develop another study regarding MSC, stress, and PIU.