

Peran Mindfulness terhadap Penggunaan Media Sosial Bermasalah pada Mahasiswa Tingkat Akhir = The Role of Mindfulness towards Problematic Social Media Use among Final Year Students

Divanda Rekhadiasta Azka, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920546618&lokasi=lokal>

Abstrak

Teknologi internet yang terus berkembang turut meningkatkan perilaku penggunaan media sosial bermasalah. Oleh karena itu, diperlukan *mindfulness* sebagai faktor protektif terhadap penggunaan media sosial bermasalah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran *mindfulness* terhadap penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa tingkat akhir. Partisipan yang terlibat merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi ($N=358$, laki-laki= 93 dan perempuan= 265), usia 18-25 tahun ($M=21.58$, $SD=.794$), serta pengguna aktif media sosial. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan *mindfulness* memiliki peran terhadap penggunaan media sosial bermasalah, dengan kontribusi yang besar sebanyak 30% ($R^2=.300$, $p<.01$). Temuan ini menunjukkan pentingnya melihat faktor *mindfulness* dalam mencegah penggunaan media sosial bermasalah pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan akademis berupa penyelesaian skripsi.

.....The rapid growth of internet technology has contributed to problematic social media usage behavior. Therefore, mindfulness is needed as a protective factor against problematic social media usage. This study aims to examine the role of mindfulness in problematic social media use among final-year university students. The participants involved are final-year students working on their thesis ($N=358$, males=93, females=265), aged 18-25 years ($M=21.58$, $SD=.794$), and active social media users. Simple linear regression analysis shows that mindfulness plays a significant role in problematic social media use among final-year students, with a considerable contribution of 30% ($R^2 = .300$, $p < .01$). These findings highlight the importance of considering mindfulness as a factor in preventing problematic social media use among final-year students facing academic pressures such as completing their thesis.