

*Health Polytechnic of the Ministry of Health Bandung  
DIII Nursing Study Program Bogor*

Hanna Mumtahanatul Hasanah  
NIM P17320321019

*Application of Mindfulness Therapy to Reduce Online Game Addiction in  
Adolescents at SMP YZA 2 Bogor City.*

*i-xiii + 65 Pages, V Chapters, 6 Tables, 6 Appendices.*

### **ABSTRACT**

**Background.** At present the use of online games is highly respected because online games are a type of application that is often used by teenagers, an intervention model to reduce online game addiction, using mindfulness therapy, which is a state of focusing the mind with full awareness of what is experienced by an individual. **Case study purpose.** The purpose of this study was to determine how the application of mindfulness therapy can reduce online game addiction in adolescents at SMP YZA 2 in Bogor City. **Method.** This research used is descriptive, using a case study design, the subjects taken are adolescents aged 13-15 years totaling 5 respondents with mild-moderate addiction levels, the sampling technique used is total sampling and purposive sampling techniques, after that using the Game Addiction scale (GAS) measuring instrument. **Research result.** After doing mindfulness therapy 6 times for 2 weeks, that before mindfulness therapy, the results of the Game Addiction Scale (GAS) score of the respondent's addiction level with a range of 14-21 points (mild-moderate addiction), after doing mindfulness therapy for 5 respondents, the results showed that each respondent had decreased by 2-7 points. **Conclusion.** Handling game addiction in adolescents through mindfulness intervention for 6 meetings proved to be effective and able to reduce the average score of adolescent addiction gradually. **Recommendation.** The results of this study can be used as a guide for school counseling teachers to overcome students' problems.

**Keywords:** Addiction, Online Game, Mindfulness Therapy.

**Bibliography:** 37 Sources (2016-2024).

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Hanna Mumtahanatul Hasanah  
NIM P17320321019

Penerapan Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Adiksi *Game Online* Pada Remaja Di SMP YZA 2 Kota Bogor.

i-xiii + 65 Halaman, V BAB, 6 Tabel, 6 Lampiran.

### ABSTRAK

**Latar belakang.** Pada masa kini penggunaan *game online* sangat disegani karena *game online* adalah jenis aplikasi yang sering digunakan oleh para remaja, model intervensi untuk mengurangi adiksi *game online*, menggunakan terapi *mindfulness* yaitu keadaan memusatkan pikiran dengan kesadaran penuh terhadap apa yang dialami oleh suatu individu. **Penelitian ini bertujuan** untuk mengetahui bagaimana penerapan terapi *mindfulness* dapat menurunkan adiksi *game online* pada remaja Di SMP YZA 2 di Kota Bogor. **Metode.** yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan desain studi kasus, subjek yang diambil yaitu remaja umur 13-15 tahun berjumlah 5 responden dengan tingkat adiksi ringan-adiksi sedang, teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling* dan teknik *purposive sampling*, setelah itu menggunakan alat ukur *Game Addiction scale* (GAS). **Hasil penelitian.** Setelah dilakukan terapi *mindfulness* sebanyak 6 kali selama 2 pekan, bahwa sebelum terapi *mindfulness*, hasil skor *Game Addiction Scale* (GAS) tingkat adiksi responden dengan rentang 14-21 poin (adiksi ringan-sedang), setelah dilakukan terapi *mindfulness* terhadap 5 responden, hasilnya menunjukkan setiap responden mengalami penurunan sebanyak 2-7 poin. **Kesimpulan.** Penanganan adiksi game pada remaja melalui intervensi *mindfulness* selama 6 kali pertemuan terbukti efektif dan mampu menurunkan skor rata-rata adiksi remaja secara bertahap. **Rekomendasi.** Hasil penelitian ini dapat dijadikan pegangan bagi guru BK sekolah untuk mengatasi masalah siswa yang mengalami adiksi *game online*, sehingga cara ini dapat diterapkan dengan baik oleh pihak sekolah.

**Kata Kunci :** Adiksi, *Game Online*, Terapi *Mindfulness*.

**Daftar Pustaka :** 37 Sumber (2016-2024).