

## ABSTRAK

### Peran Trait *Mindfulness* Terhadap Kecanduan *Smartphone* pada Remaja Serta Tinjauannya dalam Islam”

Remaja merupakan pengguna *smartphone* yang rentan mengalami kecanduan *smartphone*. Perlu ada penanganan yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian terdahulu yang dilakukan diluar negeri menunjukkan peran *trait mindfulness* dalam membantu menurunkan kecanduan *smartphone* pada remaja, namun belum ditemukan penelitian mengenai hubungan dan peran dari *trait mindfulness* terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja di Indonesia. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *trait mindfulness* berperan dalam menurunkan perilaku kecanduan *smartphone* pada remaja di DKI Jakarta Indonesia. Penelitian dilakukan dengan menggunakan penyebaran kuesioner kepada 511 remaja dengan rentang usia 13-18 tahun. Berdasarkan hasil *screening* menggunakan uji kategorisasi hipotetik diperoleh sebanyak 286 subjek yang mengalami kecanduan *smartphone*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), dan *Smartphone Addiction Scale* (SAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berperan dalam menurunkan perilaku kecanduan *smartphone* pada remaja Dengan demikian semakin tinggi skor *mindfulness*, maka semakin rendah kemunculan perilaku kecanduan *smartphone*. Sebaliknya, semakin rendah skor *mindfulness*, maka semakin tinggi pula kemunculan perilaku kecanduan *smartphone*. Islam memandang bahwa manusia dianjurkan untuk berperilaku moderat atau pertengahan dan tidak berlebihan terhadap penggunaan *smartphone* agar tidak mengalami kecanduan.

**Kata kunci** : *trait mindfulness*, kecanduan *smartphone*, Tinjauan Islam

