

**HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* DAN ADIKSI
SMARTPHONE PADA REMAJA AWAL**

SKRIPSI

Capella Sabrina Harsono
21.E1.0299



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025**

HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* DAN ADIKSI *SMARTPHONE* PADA REMAJA AWAL

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Capella Sabrina Harsono

21.E1.0299



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2025

HUBUNGAN *MINDFUL PARENTING* DAN ADIKSI SMARTPHONE PADA REMAJA AWAL

(*The Relationship Between Mindful Parenting and Smartphone
Addiction Among Early Adolescents*)

Capella Sabrina Harsono, Daniswara Agusta Wijaya
Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindful parenting* dan adiksi smartphone pada remaja awal. *Mindful parenting* merupakan pola pengasuhan yang menekankan pada kehadiran penuh orang tua dalam interaksi dengan anak, dengan kesadaran dan tanpa menghakimi, sedangkan adiksi smartphone menggambarkan penggunaan smartphone yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 121 remaja berusia 12–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Mindful Parenting Inventory for Children* (MPIC) dari Acet dan Oliver (2023) dan *Smartphone Addiction Scale–Short Version* (SAS–SV) dari Kwon et al. (2013). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman menggunakan SPSS versi 22. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindful parenting* dan adiksi smartphone pada remaja awal ($r = -0,550$; $p < 0,01$). Hal ini berarti semakin tinggi *mindful parenting* yang diterapkan orang tua, semakin rendah kecenderungan remaja mengalami adiksi smartphone. Aspek hadir sepenuhnya bersama anak menjadi faktor yang paling kuat dalam menekan risiko adiksi. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena mayoritas responden berasal dari kelompok usia 12 tahun, distribusi gender yang tidak seimbang, serta penggunaan teknik *convenience sampling* yang membatasi generalisasi hasil penelitian.

Kata kunci: *mindful parenting*, adiksi smartphone, remaja awal

Abstract

This study aims to examine the relationship between *mindful parenting* and smartphone addiction among early adolescents. *Mindful parenting* refers to a parenting style that emphasizes full parental presence during interactions with children, characterized by awareness and non-judgmental attitudes, while smartphone addiction describes excessive smartphone use that interferes with daily functioning. This study employed a quantitative correlational design with 121 adolescents aged 12–15 years, selected through a convenience sampling technique. The instruments used were the *Mindful Parenting Inventory for Children* (MPIC) by Acet and Oliver (2023) and the *Smartphone Addiction Scale–Short Version* (SAS–SV) by Kwon et al. (2013). Data were analyzed using the Spearman correlation test with SPSS version 22. The results revealed a significant negative relationship between *mindful parenting* and smartphone addiction ($r = -0.550$; $p < 0.01$), indicating that higher levels of *mindful parenting* are associated with lower levels of smartphone addiction among early adolescents. The aspect of full parental presence with the child was found to be the strongest factor in reducing