

STUDI KEPUSTAKAAN PENERAPAN KONSELING TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN INTERNET PADA PESERTA DIDIK

Adib Lydianto Putro

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: adibputro16010014070@mhs.unesa.ac.id

Evi Winingsih, S.Pd., M.Pd.

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: eviwingsih@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan konseling teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk mengatasi kecanduan internet pada siswa. Metode penelitian yang dipakai yakni dengan pendekatan penelitian kepustakaan. Adapun dalam teknik pengumpulan data dengan memakai metode dokumentasi berupa jurnal-jurnal ilmiah yang dimuat dalam penerbit internasional dan nasional di internet. Sedangkan kajian analisis data yang diterapkan adalah dengan teknik analisis isi.

Hasil dari penelitian ini adalah 1) Metode dan teknik konseling CBT untuk mengatasi kecanduan internet pada siswa, 2) Keberhasilan penerapan konseling CBT untuk mengatasi kecanduan internet pada siswa, dan 3) Proses konseling CBT dalam menangani kasus kecanduan internet pada siswa.

Kata Kunci: Studi Kepustakaan, Penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, Kecanduan Internet.

Abstract

This study aims to describe the application of counseling techniques *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* to overcome internet addiction in students. The research method used is the library research approach. As for data collection techniques using the documentation method in the form of scientific journals published in international and national publishers on the internet. While the study of data analysis applied is the content analysis technique.

The results of this study are 1) *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* counseling methods and techniques to overcome internet addiction in students, 2) Successful application of *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* counseling to overcome internet addiction in students, and 3) *Cognitive* counseling process *Behavior Therapy (CBT)* in dealing with cases of internet addiction in students.

Keywords: Literature Study, Application of *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* techniques, Internet Addiction.

PENDAHULUAN

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi merupakan hal yang tidak dapat dihindari, karena dengan seiring perkembangan zaman serta kemajuan ilmu pengetahuan, perkembangan teknologi selalu mengalami pembaharuan dari masa ke-masa. Berbagai macam inovasi mengenai teknologi terus dikembangkan oleh manusia, bertujuan untuk memudahkan kegiatan sehari-hari manusia. Bahkan pada saat ini merupakan era dimana adanya tuntutan untuk menjadikan kebutuhan manusia sehingga muncul keharusan untuk memiliki sekaligus menguasai teknologi yang ada. Kecanduan gawai adalah masalah psikososial yang seringkali terjadi pada kalangan usia anak-anak serta remaja. Tahun 2012, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Sanditaria di wilayah

Jatinangor, Sumedang memperoleh fakta bahwa dari 71 responden, 60% diantaranya termasuk kategori kecanduan gawai. Sebagai contoh adalah gawai telah menjadi kebutuhan mendasar yang sangat tidak bisa dihindarkan bagi masyarakat saat ini, dengan adanya gawai memberikan kesan jarak yang jauh menjadi dekat serta kemudahan dalam mengakses segala informasi dengan mudah dan cepat.

Bagi para pelajar, terdapat dampak buruk yang di akibatkan gawai, seperti dengan kecanduan gawai akan menyebabkan malas belajar, kurang bisa mengatur waktu karena terlalu memusatkan fokus perhatian dengan gawai yang dimilikinya. Apalagi remaja pada era saat ini yang lebih *up to date* dengan gawai yang dimilikinya. Jika remaja sudah kecanduan gawai, tentu akan sangat sulit melepaskan hal yang telah menjadi kebiasaannya tersebut.

Akibatnya remaja saat ini cenderung lebih nyaman dengan gawainya sekalipun pada saat berinteraksi dengan siapapun secara langsung.

Masa anak-anak sampai remaja merupakan masa dimana individu bisa memperoleh pemikiran yang lebih matang dan memunculkan inovasi yang lebih bermanfaat bagi kehidupannya di sekolah ataupun di masyarakat. Oleh karenanya perlu diberikan suatu pemahaman kepada anak-anak khususnya dalam rana pendidikan mengenai nilai dan norma masyarakat yang ada agar nantinya individu dapat tumbuh menjadi individu yang utuh (Arifin, 2015).

Gawai jika digunakan secara bijak dapat memberikan banyak efek kemudahan bagi penggunanya, sebab tujuan utama diciptakan gawai sendiri adalah memaksimalkan aktivitas manusia dalam berinteraksi secara online serta kegiatan lainnya yang hanya bisa dijangkau oleh gawai contohnya seperti melakukan pertukaran informasi serta komunikasi, kegiatan ekonomi yang dilaksanakan online berupa belanja serta bisnis online, mencari sumber referensi atau literature, dan dalam rangka edukasi atau media pendidikan (Irawan, 2014). Namun, selain dampak kemudahan tersebut gawai juga bisa menjadikan individu menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungan sosial, individu menjadi lebih suka menyendiri dan lebih memilih acuh tak acuh terhadap keadaan sekitar, dan dalam menjalin komunikasi dengan masyarakat sekitar individu menjadi tidak begitu dekat disebabkan pengaruh gawai (Ameliola & Nugraha, 2013).

Sementara di negara lain yang tingkat penggunaan gawai tinggi, salah satunya di negara india. Penelitian dari *Assosiated Chamber od Commerce and Industry of India* menjadikan remaja-remaja di india sebagai sampel penelitian, dan mendapatkan sebuah hasil penelitian bahwasannya tingkat durasi pemakaian gawai yang berlebihan sudah berdampak pada aspek kesehatan mereka dan juga berdampak pada aktivitas sosial peserta didik (Mawitjereetal,2017). Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu juga mengungkap alasan penggunaan gawai yang berlebih berdampak pada kecemasan pada remaja, contohnya seperti ketika remaja tersebut tidak mendapatkan jaringan gawai yang baik, batrai gawai habis, dan tidak menggunakan gawai (Hafni, 2018). Data yang dipaparkan di tahun 2013 menunjukkan bahwasannya di dunia 7,1% anak berusia 5–19 telah terdiagnosa mengalami Gangguan yang diakibatkan oleh gawai, di Indonesia sendiri pada tahun 2015 ditemui kira-kira sejumlah 9,1% laki-laki dan 2,8% perempuan mengidap gejala yang sama yakni mengidap Gangguan yang diakibatkan oleh gawai (Setianingsih, Ardani, & Khayati, 2018). Saat permulaan tahun 2013 dengan presentase hingga 27% populasi dunia dan jika dijumlahkan sekitar 1,9 miliar jumlah orang yang menggunakan gawai terus bertambah hingga menembus angka 5,6 milyar pada tahun

2019 (Pandey, Ratag, & Langi, 2019). Di Asia Tenggara pada tahun 2014 pemakai gawai sejumlah 120 juta dan jumlah tersebut terus bertambah 44% setiap tahunnya, dan untuk data penjualan gawai di Indonesia tahun 2014 tembus pada jumlah 47 juta jiwa pemakai (Riani, 2016). kecanduan gawai pada tahun 2014 di Indonesia mengalami peningkatan jumlah pengguna gawai dari 1,4 miliar, 176 juta orang diantaranya mengalami kecanduan terhadap gawai dan angka ini terus meningkat dengan presentase sebanyak 122% jika dibandingkan pada tahun 2013 yang hanya 77 juta orang (Purwanto, Atina, & Desylawati, 2017). Hasil penelitian Resti (2015) menyatakan bahwa 96% responden dari 50 responden mempunyai berbagai macam aplikasi sosial media yang ada di dalam gawai seperti path, instagram, twitter, facebook, youtube, dan berbagai aplikasi games dalam rangka penggunaan sebagai media hiburan. Selain itu, responden juga sangat aktif menggunakan berbagai aplikasi tersebut dengan durasi rata-rat diatas lima jam per hari. Hasil lainnya menunjukkan bahwa 10 responden memiliki tingkat penggunaan gawai yang biasa dikatakan cukup lama dalam menggunakan gawai dan mereka sering menghabiskan waktu untuk mengoprasikan gawai mereka, dan biasa dikatakan mereka jarang melakukan komunikasi secara langsung dengan orang-orang sekitar mereka. Hal ini sama pula pada penelitian Kibona dan M gaya (2015) dengan 100 responden, hasilnya 48% menunjukkan angka rata-rata penggunaan gawai sekitar 5 hingga 7 jam per hari tanpa mempertimbangkan waktu yang telah dihabiskan .

Walaupun demikian, menggunakan gawai secara berlebihan dapat mengakibatkan perasaan stres hingga dapat mengakibatkan orang mengalami adiksi gawai (Jun, 2015; Lee, Chang, & Cheng, 2014; van Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015). Di Indonesia, menunjukkan adanya fenomena penggunaan gawai yang terjadi pada kalangan usia remaja melebihi batas wajar yang umumnya menggunakan gawai untuk mengakses media social serta bermain games online maupun offline yang cenderung dilakukan saat jam istirahat. (Muflih, Hamzah, & Puniawan, 2017). Tingkat kecanduan gawai dapat diukur pada seberapa lama penggunaan gawai. (Aljomaa et al., 2016). Oleh sebab itu, kuantitas dalam jumlah waktu serta kualitas istirahat pada remaja cenderung berkurang, termasuk dampak lainnya juga mampu menyebabkan kualitas interaksi yang terbangun dengan orangtua maupun keluarga di rumah menjadi berkurang (Muflih, Hamzah, & Puniawan, 2017). Kibona dan M gaya (2015) menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang tinggi akan menjadi hambatan dalam proses pembelajaran jika durasi penggunaan untuk akses social media mencapai sekitar 5 hingga 7 jam per harinya. Secara kuantitas, angka durasi ini berada jauh dari penggunaan gawai yang dimanfaatkan

untuk kepentingan ruang lingkup akademik. Salah satunya seperti penggunaan media sosial Facebook yang populer dikalangan remaja maupun orang dewasa, sehingga dapat diperkirakan akan menjadi faktor penyebab dari prestasi akademik siswa yang semakin rendah (Junco, 2012).

Umur siswa-siswi pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk remaja dengan kelompok umur 15-17 tahun, berdasarkan hasil penelitian dari Haug (2015) menyatakan bahwa tingkat kecanduan gawai banyak terjadi pada remaja berumur 15-17 tahun, yang artinya banyak dialami oleh remaja tingkat pendidikan SMA. Proses perkembangan manusia saat masa remaja merupakan fase yang terbilang sangat sensitif dalam menimbulkan keinginan apapun dan masih sangat rentan terpengaruh oleh kehidupan sosial di sekitarnya (Ayar, Bektas, Bektas, Akdeniz Kudubes, Selekgolu Ok, Sal Altan, dan Celik, 2017). Sehubungan dengan hal tersebut, permasalahan adiksi gawai semakin banyak terjadi karena maraknya penggunaan gawai dan akses internet yang berlebihan. Konsep tentang adiksi secara bahasa berasal dari Bahasa Latin '*enslaved by*' yang berarti 'diperbudak oleh'. Adiksi adalah bagian dari pengaruh kinerja bagian otak dengan tiga karakteristik khas yang melekat kuat yaitu kuatnya kemauan serta sulit untuk melepaskan belenggu di dalam lingkaran keinginan kuat, kehilangan kontrol, dan tidak bisa lepas dari objek tersebut tanpa memfikirkan dampak yang diakibatkan nantinya (Harvard Health Publishing, 2011). Lee dan Lee (2017) menjelaskan bahwa kalangan yang rentan terpapar pengaruh oleh adiksi gawai terutama remaja adalah mereka yang memiliki kemampuan akademik rendah, interaksi sosial dengan keluarga yang kurang harmonis, dan tidak adanya kesenangan atau kenyamanan dalam belajar disekolah. Hawi dan Samaha (2016) menjelaskan akibat dari kecanduan dalam menggunakan gawai yang merugikan semakin besar dan berpotensi menurunkan prestasi akademik pada kalangan mahasiswa. Sementara itu, kajian studi literasi tentang pengaruh negatif kecanduan penggunaan gawai terhadap prestasi akademik pada kalangan pelajar remaja belum banyak studi literatur yang melakukan penelitian mengenai dampak adiksi terhadap kecanduan gawai. Berdasarkan berbagai pertimbangan tersebut, penting untuk melakukan penelitian ini dikarenakan pelajar remaja merupakan kalangan yang menggunakan gawai penelitian ini penting dilakukan mengingat bahwa pelajar remaja merupakan kelompok pengguna gawai dengan tingkat ketergantungan gawai lebih besar daripada orang dewasa. Berkenaan hal tersebut, Schunk, Pintrich, dan Meece (2012) menjelaskan beberapa factor yang menentukan capaian akademik berdasarkan segi psikologis seperti dorongan dalam diri untuk belajar, kemauan yang keras, serta tentunya

dukungan dari sekitar lingkungannya (Dotterer & Lowe, 2011).

Gawai merupakan alat yang digunakan dalam rangka memberikan kemudahan dan membantu manusia untuk menyelesaikan pekerjaannya. Selain itu, dengan adanya kecanduan terhadap gawai juga akan menjadi faktor penyebab penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh penggunaannya, terlebih lagi pada kalangan usia remaja dengan kecenderungan emosional yang masih dalam keadaan labil, lagi-lagi soal remaja yang rentan terpengaruh oleh masalah apapun dan karakter remaja yang selalu ingin mengetahui lebih dalam identitas tentang dirinya sendiri. Secara signifikan, banyak perubahan perilaku individu remaja ketika sudah terbiasa menggunakan gawai dengan waktu yang cukup lama. Beberapa perubahan perilaku yang ditunjukkan akibat menggunakan gawai terlalu lama yaitu introvert, mengalami kesulitan untuk konsentrasi dalam dunia nyata, suka selfi, anti sosial, bahkan diantaranya melakukan penyimpangan sosial (Arifin, 2015).

Untuk itu didalam Pendidikan diperlukan inovasi baru dalam proses pemberian materi wawasan pembelajaran agar peserta didik mempunyai potensi serta kemampuan dalam upaya memecahkan berbagai permasalahan di kehidupan baik pada masa kini maupun pada waktu mendatang. Bukti adanya keberhasilan siswa dalam memecahkan berbagai masalah sehari-hari di kehidupannya tidak terlepas oleh proses dan upaya pelaksanaan pendidikan nasional. Akan tetapi dalam tujuan pendidikan semasa ini untuk mencapai taraf pendidikan yang ideal secara keseluruhan belum bisa tercapai, hal tersebut secara nyata ditunjukkan dengan masih banyaknya siswa yang sering menggunakan gawai saat pelajaran, hal ini dikarenakan gawai sudah menjadi prioritas bagi remaja saat ini mereka tidak bisa terlepas dari gawai sekalipun saat di sekolah. hal itu sangat berdampak pada aktifitas kehidupan siswa sebagai seorang pelajar. "Hambatan aktifitas proses pendidikan dalam kehidupan siswa pada hakikatnya tidak secara utuh disebabkan karena penggunaan gawai, namun ada kemungkinan cukup besar bahwa kecanduan gawai menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh terhambatnya aktifitas belajar siswa, baik dalam lingkungan sekolah maupun di rumah. Kuatnya pengaruh gawai terhadap siswa bergantung pada individu penggunaannya. Apabila siswa yang kecanduan gawai lebih mementingkan untuk bermain gawai daripada melakukan pekerjaan yang lain, maka tidak menutup kemungkinan siswa tersebut tidak mau keluar dari zona yang sudah membelenggu tingkat kenyamanan dalam bermain gawai. Tetapi apabila siswa yang mampu memahami sekaligus menempatkan diri bagaimana seharusnya penggunaan gawai secara bijak dan pandai membagi waktunya dengan

baik, maka gawai pun dalam pengaruhnya tidak akan memberikan efek yang buruk” (Rahma 2015:10).

Menurut Manumpil bahwa gawai adalah barang canggih yang mampu menyediakan berbagai jenis media baik berupa jaringan sosial, berita, game online, dan apa saja yang dibutuhkan biasa di akses melalui gawai. Dengan kecanggihan gawai yang semakin hari semakin canggih teknologi didalamnya maka akan dapat begitu mudahnya menarik perhatian masyarakat apalagi pada siswa dalam tahapan proses mencari identitas diri, menjadikan gawai kecil dengan dampak besar semakin sulit dilepaskan. (Fajrin 2015:3)

Dengan melakukan assesment menggunakan kerangka kerja respectful diharapkan peneliti dapat mengetahui secara menyeluruh bentuk dan faktor penyebab dari perilaku kecanduan gawai tersebut yang notabene setiap individu mempunyai bentuk perilaku dan faktor penyebab perilaku kecanduan gawai yang berbeda-beda. Sehingga dalam proses identifikasi peneliti akan mendapatkan data yang valid. Data tersebut dapat dikatakan valid jika mampu menggambarkan keadaan inividu secara riil. Adapun dengan mendapatkan data yang valid akan sangat membantu konselor untuk memberikan bantuan yang tepat bagi konseli dalam menyelesaikan masalahnya khususnya dalam permasalahan kecanduan gawai (Kusumadewi, 2015).

Adapun menurut Nikmah dalam E-jurnal Dinas Pendidikan Kota Surabaya dalam penelitiannya yang menyatakan dari proses perhitungan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (99%) siswa mempunyai alat komunikasi gawai, dan bisa terbilang hampir tidak ada atau hanya 1% yang tidak mempunyai gawai. Berdasarkan hasil penelitian tersebut jelas terlihat sangat kuat hubungan pengaruh penggunaan gawai terhadap kepribadian serta capaian hasil siswa dalam proses pendidikan di sekolah. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa hampir semua siswa mempunyai gawai. Namun efek dari penggunaan gawai pada siswa tidak selalu berdampak positif. Pada kalangan remaja, seperti penggunaan teknologi komunikasi gawai serta akses internet telah menjadi multifungsi. Prinsip dan cara remaja dalam menggunakan gawai saling memiliki pengaruh pada kinerja perilaku kepribadian para individu yang menggunakan dalam tujuan positif atau negatif. Bentuk positifnya yaitu dengan adanya gawai sekaligus kemudahan fitur di dalamnya mampu membantu dalam proses belajar. Sedangkan contoh negatifnya seperti menggunakan nya dalam waktu yang sangat lama, tidak meninggalkan gawai kemana pun kita pergi, dan lebih memilih cara cepat belajar memnggunakan gawai ketimbang menggunakan buku sumber-sumber pembelajaran yang kita punya. Tidak hanya itu, Perkembangan zaman membuat aplikasi-aplikasi

khususnya sosial media yang semakin menarik perhatian siswa dan dapat membuat siswa semakin kecanduan sehingga menaruh perhatian penuh pada kecanggihan yang ada pada perangkat yang ada didalam gawai.

Kecanduan adalah perilaku ketergantungan terhadap sesuatu hal yang disenangi (Cooper, 2000). Seseorang biasanya akan melakukan sesuatu hal disenangi tersebut apabila mereka mempunyai keinginan untuk melakukan hal yang disenangi tersebut. Individu dapat dikatakan kecanduan apabila individu melakukan suatu kegiatan secara terus-menerus dan kegiatan sejenis selama lebih dari lima kali dalam sehari. Kecanduan adalah perilaku kompulsif (Febriandari & Nauli, 2016; Parengkuan, 2017; Putri & Lestari, 2016), adanya ketergantungan serta kurangnya kontrol (Adi Prasetyo, AMir, & Psi, 2017; Setiono, Ardianto, & Erandaru, 2018). Perilaku dapat dikatakan sebagai perilaku kecanduan apabila perilaku tersebut sulit dikontrol dan dapat menyebabkan dampak negatif bagi yang mengalami kecanduan (Kasetyaningsih, 2015; Swastika, 2016).

Fenomena yang ada saat ini menjadi fokus peneliti untuk menerapkan teknik yang dapat memberikan solusi untuk mengurangi permasalahan tersebut, supaya maksud dan tujuan pendidikan sebagaimana mestinya bias tercapai. Seperti Prayitno dan Amti (2004:29) menjelaskan bahwa dalam menerapkan proses pembelajaran yang sempurna perlu untuk menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas. Berdasarkan uraian di atas, maka muncul keinginan peneliti untuk mengetahui bagaimana “Penerapan konseling kelompok CBT untuk mengurangi kecanduan gawai pada peserta didik”. peneliti memilih pendekatan dengan teknik CBT agar pelaku yang kecanduan terhadap gawai dapat berkurang.

METODE

Jenis Penelitian

Model penelitian dengan studi kepustakaan (*library research*) merupakan metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini.

Jangkauan dalam penelitian kepustakaan meliputi berbagai kegiatan mengumpulkan data, sumber, informasi ilmiah, serta berbagai pendekatan yang pernah berkembang serta sudah didokumentasikan seperti jurnal, buku, rekaman sejarah, naskah, catatan, dokumen-dokumen, dan sebagainya. (Prastowo, 2012).

Prosedur Penelitian

Tujuan digunakannya metode penelitian kepustakaan ini adalah untuk menyusun serta mendeskripsikan penerapan konseling teknik CBT untuk mengatasi kecanduan internet (social media) yang dialami oleh

peserta didik. Adapun berbagai cara menerapkan penelitian kepustakaan oleh Kuhlth (2002), meliputi:

1. Melakukan pencarian sekaligus penentuan topik permasalahan.
2. Mengeksplorasi berbagai informasi yang sesuai dengan topik
3. Menentukan fokus kajian penelitian yang diinginkan.
4. Pengumpulan sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian.
5. Mempersiapkan penyajian data.
6. Menyusun laporan.

Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini hanya artikel yang berkaitan dengan rumusan masalah, yaitu:

1. Metode atau teknik CBT untuk mengatasi kecanduan internet pada peserta didik.
2. Keberhasilan penerapan konseling Teknik CBT untuk mengatasi kecanduan internet pada peserta didik.
3. Proses implementasi CBT untuk mengatasi kecanduan internet pada peserta didik.

Sumber data penelitian didapat dari berbagai kajian literature, yang terdiri dari 20 artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional berkaitan dengan kajian penerapan konseling Teknik CBT untuk mengatasi kecanduan internet pada peserta didik yang dapat diunduh melalui sumber alamat web, meliputi: sciendirect.com, <https://sci-hub.bz>, <https://scholar.google.co.id>, dan <https://search.crossref.org/>.

Teknik dan Instrumen pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kepustakaan ini dengan pendekatan metode dokumentasi. Metode ini merupakan suatu proses mencari data tentang suatu hal atau variabel seperti catatan informasi, makalah atau artikel, buku, jurnal dan sejenisnya (Arikunto, 2010). Pada penelitian kepustakaan ini, bahan yang digunakan sebagai sumber penelitian disajikan berbentuk tabel seperti berikut.

Daftar Bahan Penelitian

No.	Judul Artikel Jurnal	Tahun	Penulis
1.	<i>Does CBT reduce internet addiction? Protocol for a systematic review and meta-analysis</i>	2020	Junhua Zhang
2.	<i>Internet Addiction and CBT</i>	2018	Malakeh Zuhdi Malak

3.	<i>Internet Addiction and Its CBT</i>	2019	Ramazan Konkan
4.	Penerapan CBT Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction	2013	Elna Yuslaini Siregar
5.	<i>Internet and video game addictions: a cognitive behavioral approach</i>	2014	Igor LIns Lemos
6.	<i>Social Anxiety and Internet Addiction: CBT Intervention Module Development Based on Self-Reflection</i>	2017	Elizabeth Kristi Poerwandari
7.	<i>Is smartphone addiction really an addiction</i>	2018	Tayana Panova
8.	<i>Exercise rehabilitation for smartphone addiction</i>	2013	Hyunna Kim
9.	<i>Internet Addiction Disorder and Mental Health in Adolescents</i>	2019	Rajasekaran Rajkumar
10.	<i>CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction</i>	2011	Kimberly S. Young
11.	<i>Treatment outcomes in patients with Internet Addiction and anxiety</i>	2017	Veruska santos
12.	Efektifitas Penggunaan CBT dengan teknik selfmanagement untuk mengurangi penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung.	2019	Renni Kurniati
13.	Mengurangi Adiktif Youtube melalui	2019	Rizky Putri Dwi Novita

	pendekatan CBT dengan teknik <i>self control</i> pada Remaja di Desa Dukuh Sari, Jabon Sidoarjo.		
14.	Penerapan CBT Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction	2013	Elna Yuslimi Siregar
15.	Keefektifan Pendekatan CBT untuk mengelola emosi di media sosial pada remaja	2018	Ulfa Maulida Rahmawati
16.	CBT untuk mengatasi gangguan obsesif kompulsif	2013	Cahyaning Suryaningrum
17.	CBT dalam Menurunkan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan	2016	Widiya Aris Radiani
18.	Penerapan CBT untuk anger expression pada anak	2018	Sjenny Anggraeni Indrawati
19.	Penerapan CBT dalam meningkatkan locus of control peserta didik yang mengalami stress akademik	2019	Siti Fatimah
20.	Keefektifan Konseling Kelompok CBT untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	2017	Cindy Asli Pravesti

Berdasarkan 20 artikel jurnal yang dikaji, terdapat 13 artikel menerapkan teknik *CBT* dalam bidang penanganan kecanduan internet, dikarenakan keterbatasan dalam peneliti, sejumlah 7 artikel lain membahas tentang kecanduan gawai pada kalangan usia sekolah segi individu

maupun kelompok. Adapun instrumen penelitian yang dipakai yaitu daftar *check-list* klasifikasi bahan penelitian, skema atau peta penulisan serta format catatan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Analisis isi merupakan metode dalam penelitian dengan memakai seperangkat cara untuk membuat inferensi yang valid berdasarkan teks (Weber, 1994:9). Untuk menjaga kemurnian proses pengkajian dan meminimalisir kesalahan dalam proses pengkajian (kesalahan dalam pengutipan yang bisa terjadi karena kurang cermatnya peneliti dalam penulisan studi kepustakaan) sehingga perlu kajian ulang untuk mengecek antara pustaka serta membaca lebih mendalam pustaka terkait. (Sutanto, 2005)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil kali ini yaitu mengkaji isi dari setiap jurnal yang telah dipilih dengan menggunakan study literatur yang kemudian akan didapatkan temuan penelitian dari setiap jurnal sehingga nantinya dapat memberikan masukan atau usaha yang dilakukan terkait judul yang dipilih oleh penulis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Junhua Zhang (2020) tentang keberhasilan penerapan konseling teknik CBT ditemukan hasil bahwasanya kecanduan gawai ini termasuk gejala psikopatologis. Gejala psikopatologis ini dapat kita tandai dengan seringnya seorang peserta didik bermain game hingga lupa dengan belajar dan sekolah sehingga dapat menyebabkan putus sekolah pada peserta didik. Gejala psikopatologis dapat diukur dengan memeriksa gejala pada peserta didik tersebut dengan cara mengadopsi setiap gejala yang terjadi antara lain; indek kecemasan, sifat-sifat, tindakan klinis dan gejala psikopatologis lainnya.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Malakeh Zuhdi Malak (2018) ditemukan bahwasanya para pecandu internet mentransfer kehidupan sosial mereka ke dunia internet. Kecanduan internet menyebabkan banyak masalah sosial seperti mengganggu hubungan keluarga, lingkungan dan tempat kerja. Dimana dalam hal ini mereka para pecandu lebih memilih untuk mengisolasi dirinya dan menjauh dari orang-orang baik dari keluarga, masyarakat dan interaksi sosial.

Hasil penelitian dari Ramazan Konkan (2019) yaitu mereka para pecandu internet cenderung mudah terintervensi dalam prilakunya. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwasanya untuk mengatasi perilaku kognitif dari kecanduan internet menggunakan terapi khusus namun sederhana dalam penerapannya. Ramzan Konkan juga menemukan cara untuk mengatasi gejala ini salah satunya adalah dengan memberikan terapi khusus yang didasari

oleh pengalaman. Terapi ini bisa dilakukan apabila gejala gejala yang ada pada pribadi seseorang tersebut sudah diketahui dengan meneliti dan mencari tahu akar permasalahan atau sebab musabab dari kecanduan internet ini sendiri.

Berikutnya penelitian dari Elna Yusliani Siregar (2013) menjelaskan bahwasanya penerapan upaya sikap yang konsisten menunjukkan adanya perubahan dalam kognitif yang terdistorsi dalam perubahan perilaku peserta didik yang menjadikan peserta didik tersebut cenderung lebih rasional dan mampu mendorong angka konseling dalam bermain *games*.

Adapula hasil penelitian dari Igor Lins Lemos (2014) bahwasanya hasil penelitian ini menunjukan tekanan psikologis yang dialami oleh orang yang kecanduan teknologi adalah tuntutan klinis, karena memiliki kerugian pada kualitas hidup. Dalam penelitian tersebut teknik CBT terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan teknologi.

Penelitian yang dilakukan oleh Elizabeth Kristi Poerwandari (2017) memiliki hasil bahwa Penggunaan Internet yang berlebihan adalah perilaku aman yang digunakan oleh orang lain untuk menghindari kontak sosial dan untuk mengatasi kecemasan sosial. Ini mengarah pada pengurangan penggunaan dan kecanduan Internet dan meningkatnya pikiran maladaptif. Dengan kecemasan sosial sebagai masalah utama, ini harus ditangani terlebih dahulu untuk memungkinkan individu mengurangi kecanduan internet mereka. Oleh karena itu, untuk menangani dua masalah secara bersamaan, ada beberapa langkah yang harus dilakukan: psikoedukasi, modifikasi perilaku, restrukturisasi kognitif, dan paparan. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa modul intervensi berdasarkan pengalaman pribadi penulis pertama mengurangi kecanduan internet dan kecemasan sosial pada penulis pertama dan tiga peserta lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Tayana Panova (2018) memiliki tujuan untuk mempertimbangkan secara kritis tentang adanya kecanduan *smartphone*. Setelah meninjau literatur tentang kecanduan *smartphone*, penulis telah menyimpulkan bahwa kelemahan skrining dan studi korelasional, kelangkaan kasus dan studi longitudinal, finising dari kriteria untuk kecanduan *smartphone*, dan kurangnya konsekuensi psikologis atau fisik yang parah yang terkait dengannya tidak mendukung keberadaan kecanduan *smartphone* pada saat ini dan oleh karena itu penulis menyarankan untuk menjauh dari kerangka kecanduan saat menangani dan mempelajari masalah yang telah terjadi.

Berikutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh hyunna Kim bertujuan untuk memberikan gambaran tentang bagaimana memberikan layanan konseling berupa perawatan olahraga terhadap peserta didik yang kecanduan *games*. Dari penelitian yang dihasilkan diatas dapat

disimpulkan bahwasanya untuk memberikan perawatan terhadap peserta didik yang kecanduan adalah dengan merehabilitasi dengan menekankan fisik sebagai motorik atau olahraga yang bertahap. Adapun dua pendekatan yang bisa ditinjau dan dilihat dari bagaimana memberikan perawatan terhadap perilaku dan penanganan komplementer. Ada 2 faktor yang menyebabkan gejala ini susah sekali untuk ditangani yaitu yang pertama adalah karakter individu, yang kedua adalah factor lingkungan disekitar mereka. Dalam hal ini CBT memberikan gambaran klasik tentang bagaimana merubah pemikiran dan perilaku adiktif.

Penelitian yang dilakukan Rajasekaran Rajkumar memberikan gambaran tentang penggunaan internet, khususnya media sosial telah secara dramatis mengubah cara remaja berkomunikasi, bersosialisasi, menjalin persahabatan, dan memelihara. Internet Addiction Disorder (IAD) secara umum didefinisikan sebagai keinginan yang tidak terkendali untuk menggunakan Internet, yang mengarah pada kegugupan dan agresi akut jika terjadi perampasan dan kemunduran progresif kehidupan sosial.

Hasil dari penelitian yang dilakukan Kimberly S. Young (2011) memiliki hasil bahwa teknik CBT mampu dalam mengurangi tingkat kecanduan pada internet, yang dimana dapat berkurang setelah menggunakan metode terapi yang ada di dalam teknik CBT.

Penelitian yang dilakukan oleh veruska Santos menyebutkan bahwasanya penelitian yang dilakukan adalah untuk menguji tingkat keberhasilan teknik CBT terhadap orang yang mengalami kecanduan pada telfon genggam, kusus nya penggunaan internet. Penelitian ini memberikan pencerarahan terhadap penulis bahwasanya tidak hanya mereka yang aktif bermain *games* atau internet saja yang bisa mengalami gangguan CBT melainkan mereka yg hanya bermain gaded dan hanya mengangkat telefon genggam juga bisa mengalami gangguan atau gejala kecanduan pada internet.

Penelitian dari renni Kurniati memiliki tujuan untuk menguji tingkat ke evektifan teknik CBT untuk mengurangi tingkat penggunaan *smartphone*. Dan hasil keseluruhan dalam penelitian ini menunjukkan hasil perubahan dalam pola penggunaan *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan Rizky Putri dwi Novita (2019) menunjukan bahwa teknik CBT mampu menurunkan tingkat penggunaan youtube dalam durasi penggunaanya menjadi berkurang. Hal ini dikarenakan Teknik CBT mampu memberikan tekanan tentang bagaimana mengurangi kecanduan dalam bermain gadget terutama internet seperti halnya Youtube maupun social media lainnya yang ada hubunganya dengan internet.

Selanjutnya adalah hasil penelitian Elna Yusliani Siregar memiliki hasil bahwasanya penerapan CBT

terhadap anak yang mengidap games addictif menunjukkan adanya perubahan kognitif sehingga klien mampu menumbuhkan pemikiran yang rasional lalu berdampak pada pengurangan intensitas memamaki gawai.

Penelitian dari Ulfa Maulida Rahmawati mengemukakan bahwasanya CBT ialah sebuah konseling yang berfokus pada perbaikan aspek kognitif anak pada penyimpangan perilaku yang nantinya akan berdampak buruk terhadap masa depan anak, baik pada fisiknya maupun psikisnya. Aspek kognitif sendiri yang ada pada CBT ialah seagai berikut melakukan perubahan terhadap pola pikir, percaya, tingkah laku, asumsi, imajinasi dan memberikan fasilitas terhadap konseli belajar melakukan pengenalan dan merubah kesalahan pada aspek kognitif. Sedang untuk aspek behavioral pada CBT ialah melakukan perubahan terhadap hubungan yang salah antara situasi masalah dengan kebiasaan reaksi permasalahan, mempelajari tata cara dalam merubah perilaku, membuat pikiean lebih tenang, serta memiliki pemikiran yang logis.

Berikutnya adalah penelitian yang dibuat oleh Cahyaning Suryaningrum (2013) dengan hasil bahwasanya pasca menjalani terapi dengan jangka waktu 45 hari dan 9 sesi pertemuan, dalam sesi intervensi dimulai dengan restrukturasi kognitif dan exposure 8 kali pertemuan secara berturut turut, pada exposure ke-1 subyek masih memunyai pikiran yang obsesif, namun berkat usaha dan juga intervensi yang dilakukan, lambat laun pikiran rasional mampu muncul dan mulai menggantikan pikiran yang obsesif.

Penelitian dari Widiya Aris Radiani (2018) memiliki hasil dengan cara menganalisis data secara kualitatif. Dari proses analisa tersebut, tampak bahwasannya intervensi CBT mampu meminimailisir tingkat depresi yag dimiliki oleh subyek. Penelitian ini memakai teknik wawancara dan observasi. Wawancara dalam penelitian ini sendiri sangatlah komprehensif, mulai dari menanyakan perihal kondisi terapi pra dan pasca intervensi dan juga ketika intervensi sedang dijalankan. Observasi sendiri dilakukan oleh peneliti dengan mengobservasi ruangan intervensi, alat dan instrumen yang digunakan. Terapi pada penelitian ini memakai metode ceramah, dan diskusi mengenai penyelesaian masalah.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sjenny Angraeni Indrawati memiliki hasil yaitu Teknik CBT bisa diaplikasikan pada peserta didik yang memunyai permasalahan dalam mengelola pengekspresian kemarahannya.

Selanjutnya adalah penelitian dari Siti Fatimah memiliki hasil bahwasanya CBT terbukti efektif dalam meningkatkan *focus of control* siswa yang mengalami stres akademik terlihat dengan adanya peningkatan skor pada hasil sesudah diberikan treatmen. Pada penelitian ini, keefektifan CBT dalam meningkatkan *focus of control*

siswa yang mengalami stres akademik dapat dilihat melalui pernyataan-pernyataan yang terdapat pada homework yang telah diberikan konseli pada setiap sesinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Cindy Asli Pravesti mendapatkan sebuah hasil bahwasannya bisa diambil kesimpulan kalau konseling kelompok CBT berdampak positif terhadap sifat ragu yang dimiliki siswa dalam mengambil keputusan karir pada siswa SMK. Hasil analisis menunjukkan bahwa delapan konseling pada kelompok eksperimen ditemukan adanya penurunan sifat ragu dalam mengambil sebuah keputusan karir.

B. Pembahasan

Berdasarkan 20 artikel jurnal yang dijelaskan diatas, terbukti adanya 10 studi menerapkan teknik CBT dapat mengurangi kecanduan gawai (internet, sosialmedia, dan *games online*), 5 studi berfokus pada menurunkan kecanduan gawai, dan sisa studi lainnya berfokus pada penggalian permasalahan mengenai kecanduan gawai. Berdasarkan hasil kajian keberhasilan Penerapan konseling Teknik CBT dalam rangka mengatasi permasalahan kecanduan gawai yang dialami peserta didik, dapat diketahui bahwa dampak dari kecanduan gawai tidak dapat dirasakan, namun yang sering di alami oleh mereka yaitu gangguan seperti kecemasan, susah tidur, dan merasa gelisah. Kajian mengenai prosedur implementasi Penerapan konseling Teknik CBT sebagai upaya untuk mengatasi kecanduan gawai pada peserta didik. Jika digambarkan dalam kerangka konseptual tentang penerapan konseling kelompok Teknik CBT untuk mengurangi kecanduan gawai pada peserta didik adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Metode atau Teknik CBT

Junhua Zhang (2020) menjelaskan bahwa Teknik CBT mampu memberikan pengobatan secara psikologis bagi remaja yang mengalami dampak ketergantungan internet melalui gawai. Fokus yang dilakukan untuk mengurangi dampak buruk adalah dengan kekuatan serta kapasitas klien untuk melakukan perubahan sebagai titik langkah awal. Pada fase ini, yang menjadi fokus utama sesi perawatan adalah berupaya meningkatkan kesadaran terhadap masalah penggunaan online inklusif. Selain itu, pecandu diberikan dorongan agar aktif berpartisipasi mempersiapkan perawatan, menetapkan tujuan dan strategi yang berguna.

Pecandu bekerja dalam menemukan langkah sehat menghadapi perasaan harga diri yang rendah ketika tanpa penggunaan media jaringan berbasis Internet.

Dalam metode dan teknik CBT memakai format ABC yakni:

1. A ialah activating event yang berarti suatu kejadian eksternal nyata yang telah terjadi, kejadian di masa depan yang telah diantisipasi agar tidak terjadi atau kejadian di dalam diri sendiri seperti mimpi atau memori A ini sering disebut sebagai pencetus
2. B ialah beliefs yang dapat berupa pikiran, aturan pribadi, tuntutan yang ia buat (untuk dirinya sendiri, dunia, orang disekitarnya), dan arti yang anda tangkap pada peristiwa internal dan eksternal.
3. C ialah consequences termasuk emosi, perilaku dan sensasi fisik yang mendampingi setiap emosi yang berada.

Dari beberapa metode dan Teknik tersebut yang pertama lebih menitik beratkan pada keperibadian seseorang dimana pola keperibadian ini bisa dilihat dari kejadian-kejadian yang terjadi dalam individu tersebut dengan menerima suatu tanggapan emosional yang diberikan, yang kedua dengan mengembangkan pola perilaku melalui proses ilmiah, yang ketiga lebih berfokus pada bagaimana menghadapi suatu masalah dari pada mencari akar permasalahan. Peserta didik yang mengalami kecanduan gawai atau games addiction biasanya memiliki trigger untuk bermain, misalnya bertengkar dengan orang tua, rekan kerja atau tidak mampu mengerjakan PR yang sulit. Oleh karena itu mereka harus mengidentifikasi situasi yang dapat menjadi trigger sehingga mampu meningkatkan perilaku bermain games. Pemikiran yang terdistorsi seperti halnya catastrophic, over-generalisasi berkontribusi terhadap perilaku adiksi, misalnya penggunaan internet yang berlebihan atau bermain gadget yang sedemikian.

Dari beberapa literatur diatas dapat diketahui bahwasanya metode atau Teknik CBT membutuhkan paling sedikit 12 sesi pertemuan setiap Langkah tersusun dengan sistematis dan seterusnya mungkin. CBT ini juga mampu memberikan warna baru atau bisa mengatasi akar permasalahan yang ditimbulkan oleh kecanduan gawai terhadap peserta didik. Dibawah ini adalah metode Langkah-langkah atau cara mengatasi kecanduan gawai terhadap peserta didik antara lain yang:

1. asesment dan juga diagnosis dijalankan dalam 2 sesi.
2. Proses pendekatan kognitif dijalankan hingga 2 atau 3 sesi
3. pembuatan formula status dijalankan hingga 3 sampai 5 sesi.
4. semua fokus konseling dijalankan hingga dengan 4 sampai 10 sesi
5. intervensi perilaku dijalankan 5 sampai 7 sesi.
6. keenam perubahan core beliefs dijalankan 8 hingga 11 sesi.

7. pencegahan dijalankan dengan 8 sampai 11 sesi.

Berdasarkan hasil penulisan diatas dapat disimpulkan bahwasanya dengan merubah perilaku peserta didik dari yang memiliki pemikiran monoton atau pemikiran yang tradisional menjadi suatu pemikiran yang lebih kepada rasional dalam model dan teknik dibutuhkan cognitive restructuring Teknik ini merupakan cara untuk mengubah pemikiran yang tradisional menjadi suatu pemikiran yang lebih rasional. Oleh karena itu, salah satu bentuk treatment yang mampu dan dapat diterapkan adalah CBT yang dirancang untuk membantu individu memperoleh insight terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut dapat mengganti pemikiran yang terdistorsi menjadi pemikiran yang rasional sehingga bisa memunculkan perilaku yang adaptif.

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan cognitive behavior therapy (CBT)

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwasannya CBT ialah intervensi terapi yang mempunyai efek positif terhadap individu yang memiliki gangguan psikis yakni kecanduan internet [53]. Dengan adanya intervensi ini, pecandu nantinya akan bisa memunculkan kesadaran diri pada pecandu akan apa yang sedang ia alami, mengapa ia kecanduan, dan apa pencegahannya hingga bagaimana mengatasinya agar tidak kambuh. Jumlah sesi yang dibutuhkan dalam CBT umumnya dijalankan dalam 12 sesi dan dalam rentang waktu 90 hari. Terapi ini berfokus pada proses diskusi mengenai penilaian bersama terkait intensitas penggunaan individu tersebut akan gawai, dan dilanjutkan dengan pembuatan jadwal yang akan disepakati bersama tentang kapan saja individu tersebut akan memakai gawai.

Model CBT-IA ialah sebuah pendekatan yang komprehensif dibagi dalam beberapa fase, termasuk (1) modifikasi perilaku, (2) restrukturisasi kognitif, dan (3) terapi pengurangan bahaya (HRT). Fase pertama atau tahap awal terapi adalah modifikasi perilaku yang berfokus pada perilaku dan situasi tertentu di mana gangguan kontrol impuls menyebabkan kesulitan yang signifikan dan digunakan untuk mengontrol penggunaan Internet kompulsif dan mengurangi waktu yang dihabiskan online oleh pecandu. Fase kedua adalah restrukturisasi kognitif yang diterapkan untuk mengidentifikasi, menantang, dan menyesuaikan gangguan kognitif dan keyakinan negatif yang menyebabkan penggunaan Internet secara kompulsif dan berpengaruh pada perilaku kecanduan ini. Fase ketiga adalah terapi pengurangan dampak buruk (HRT) yang merupakan terapi baru dan belum teruji, yang digunakan untuk kelanjutan pemulihan dan pencegahan kekambuhan. HRT digunakan untuk mengenali dan menyembuhkan masalah kejiwaan yang terkait dengan kecanduan internet dan mengobati masalah sosial dalam hubungan dengan keluarga, teman sebaya, dan teman.

Menurut Ramazan Konkani (2019) dalam jurnalnya untuk mencegah kekambuhan, pasien harus diberikan

program yang cukup terstruktur untuk 'menetapkan tujuan'. Program baru yang akan dirancang harus sering tetapi singkat untuk mengurangi keinginan dan penarikan. Misalnya, penggunaan mingguan 40 jam pertama dikurangi menjadi 20 jam. Periode 20 jam ini dapat diatur dengan membaginya menjadi periode waktu tertentu seperti antara pukul 20:00 dan 22:00 selama seminggu dan antara 13:00 dan 18:00 di akhir pekan. Program 10 jam dapat digunakan antara 20:00-23:00 jam dua malam selama seminggu dan antara 8:30 dan 12:30 pada hari Minggu. Terapi akan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu, dalam dua hari dengan cara teratur. total waktu yang dibuhkan untuk pelaksanaan terapi yaitu 4 minggu.

Model kognitif-perilaku menggabungkan intervensi individu dan kelompok, dengan durasi empat bulan peserta mencapai perubahan penting. Semua yang menyelesaikan pengobatan mengurangi waktu penggunaan per hari dan jumlah akses selama seminggu. Secara bersamaan, peserta yang sama menunjukkan peningkatan kepercayaan diri. Sesi pertama adalah penyediaan psikoedukasi tentang berbagai masalah terkait, seperti apa, mengapa, dan bagaimana kecemasan sosial; Kecanduan internet; dan hubungan antara kecemasan sosial dan kecanduan internet. Ini didasarkan pada asumsi bahwa pengetahuan tentang kecemasan sosial dan kecanduan internet dapat membantu klien memahami diri mereka lebih baik, termasuk penyebab masalah yang mereka hadapi. Individu juga dapat mengetahui bagian-bagian penting yang harus mereka amati mengenai pikiran dan perilaku mereka. Sementara itu, mereka juga akan lebih yakin tentang dampak negatif dari perilaku bermasalah ketika terpapar informasi berbasis bukti. Penting juga untuk memungkinkan klien untuk memahami siklus kecanduan internet dengan memahami siklus itu, mereka akan lebih sadar akan peristiwa apapun yang dapat memperburuk masalah mereka.

Terdapat beberapa factor yang menjadi penentu keberhasilan metode CBT . Diantara factor – factor tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Partisipan menjalankan intervensi dengan sangat kooperatif.
- 2) partisipan memiliki kesadaran diri bahwasannya dia sedang memiliki sebuah masalah dan memiliki hasrat untuk merubahnya. Oleh karenanya partisipan memiliki komitmen untuk mengikuti seluruh tahapan intervensi yang telah dirancang.
- 3) Terciptanya hubungan baik antara fasilitator dan juga partisipan
- 4) Materi, metode dan media yang dibuat oleh fasilitator telah disesuaikan dengan anak. Ditambahkan dengan visual visual dan juga media yang memudahkan dalam memahami konten dari intervensi.

Penggunaan gambar-gambar kartun dan bubble thoughts dapat mempermudah terapis mengakses pikiran-pikiran anak. Selain itu, dengan menggunakan metode tersebut, anak juga dapat lebih mencari pemikiran alternatif dengan cara yang menyenangkan (Stallard, 2002, diacu dalam Graham, 2005). Selain faktor-faktor pendukung, terdapat pula faktor-faktor yang menghambat intervensi yang telah diberikan. Faktor pertama adalah kurangnya peran orang tua dan lingkungan selama proses

intervensi. Partisipan tinggal di tengah keluarga ibu yang mengalami disfungsi. Keluarga ibu pun kurang peduli pada perkembangan partisipan. Meskipun begitu, dari seluruh anggota keluarga, ibu masih terlihat cukup memerhatikan perkembangan partisipan. Akan tetapi, ibu sibuk bekerja untuk menopang ekonomi keluarga sehingga perkembangan partisipan terkadang kurang dipantau. Hal itu sangat disayangkan karena dalam menjalani intervensi CBT pada anak-anak prapubertas diperlukan adanya keterlibatan orang tua atau significant other. Peran orang tua besar pengaruhnya ketika anak menjalani fase intervensi dan maintenance. Rapee (1997) menyebutkan bahwa sering kali ahli-ahli klinis mengikutsertakan orang tua dalam program CBT. Orang tua dapat dilibatkan dalam berbagai peran seperti sebagai fasilitator, co-therapist, atau klien (Kendall, 1994). Peran orang tua sebagai fasilitator memiliki peran yang paling kecil dibandingkan dengan dua peran lainnya. Dalam hal ini, terapis memberikan satu atau dua sesi psikoedukasi yang bertujuan agar orang tua dapat memahami kondisi anak dan kemudian mendorongnya merubah pola pikir yang salah. Sebagai co-therapist, orang tua berperan lebih besar karena orang tua dilibatkan dalam sesi terapi. Orang tua juga didorong untuk mengawasi, memberikan prompt, dan memperkuat hal-hal yang telah dipelajari oleh anak, di luar situasi intervensi. Pada dua peran yang telah disebutkan, orang tua dapat membantu anak untuk mencapai tujuan dari intervensi yang sudah ditetapkan. Alternatif lainnya adalah orang tua dan anak bersamasama mengikuti sesi intervensi sebagai subjek, misalnya mengikuti parallel child-focused CBT untuk mempelajari cara berpikir yang positif dan mencari pemecahan masalah. Graham (2005) mengemukakan dengan metode tersebut, anak dan orang tua diberdayakan agar membentuk sebuah tim yang solid dalam menyelesaikan permasalahan. Hal itu juga berguna untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh orang tua.

Proses penerapan *cognitive behavior therapy (CBT)* untuk mengurangi kecanduan gawai pada peserta didik

Beberapa hasil paparan literatur sebelumnya telah memaparkan bahwasannya CBT mampu menjadi terapi yang tepat untuk menangani permasalahan games addictif. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dijalankan oleh King (2010) yang memaparkan bahwasannya CBT ialah terapi yang efektif untuk memberikan penanganan adiksi terhadap computer gaming.

peserta dapat dikatakan kecanduan setelah mengisi daftar kuisioner dengan masalah perilaku seperti gangguan tidur, gejala agresif atau depresi. Melakukan identifikasi serta menulis tentang gejala kecanduan gawai hari itu dan apa yang mereka rasakan saat terjadinya proses kecanduan gawai pada kelompok yang menjadi eksperimen. peneliti mengungkapkan beberapa prosedur Teknik dalam mengatasi kecanduan gawai dalam bermain games menggunakan konseling CBT. Klien diminta untuk mencatat tanggal dan waktu setiap sesi Internet, acara pendahuluan yang mengarah ke pencatatan online, dan jenis aktivitas online yang diakses (misalnya, email,

obrolan, situs pornografi, harga saham, eBay, penjelajahan web acak). Selanjutnya, klien melacak berapa lama setiap sesi berlangsung, khususnya merekam jumlah menit atau jam per sesi Internet. presentase dihitung dari tingkat seberapa banyak gangguan yang di sebab kan oleh kecanduan internet. Penerapan sesi konseli dilakukan 5 sesi dengan tujuan mendapatkan hasil yang signifikan. Jumlah sesi di bagi menjadi 6 sesi dalam setiap pertemuan.

Tahapan yang dilaksanakan dalam penelitian ini ada 3 tahapan : 1) tahapan mempersiapkan penelitian; 2) tahap melaksanakan penelitian; dan 3) tahap evaluasi hasil penelitian. Proses pelaksanaan terapi dijalankan dalam seminggu yakni 3 kali, dan proses pelaksanaannya teratur tiap 2 hari sekali. Jumlah tatap muka yang dibutuhkan untuk keseluruhan tahapan intervensi/terapi yakni 9 pertemuan dengan durasi tiap kali pertemuan yakni 1,5 jam.

Subyek pada penelitian ini ialah siswa yang mempunyai karakteristik gangguan obsesif-kompulsif mempunyai usia 20 tahun, perempuan, dan sudah mengidap OCD selama 5 tahun. Setelah dilakukan pengukuran seminggu kemudian (follow-up) skor tingkat depresi menjadi 10 kategori ringan. Kemudian pada subjek JJ pada saat pretest skor tingkat depresi sebesar 25 kategori depresi sedang, setelah diberikan intervensi CBT (posttest) skor tingkat depresi menjadi 15 kategori ringan, seminggu setelahnya skor (follow-up) menjadi 12 kategori ringan. Terakhir pada subjek MR pada saat pretest skor tingkat depresi sebesar 16 kategori depresi sedang, setelah diberikan intervensi CBT (posttest) skor tingkat depresi menjadi 9 kategori normal, seminggu setelahnya skor (follow-up) menjadi 7 kategori normal.

Keefektifan penggunaan CBT dalam penelitian ini didukung juga karena peserta didik yang menjadi sampel penelitian adalah remaja, yang secara idealnya sudah mampu berpikir kritis dan mampu menganalisis masalah dan mencari solusi terbaik.

Terdapat 7 studi yang menjelaskan prosedur teknik CBT dengan menerapkan berbagai sesi serta panjang durasi setiap sesinya, terdapat 7 (tujuh) studi yang memberi penjelasan tentang langkah penerapan teknik CBT dengan topic atau tema yang akan ditulis subjek penelitian, 2 studi memberi penjelasan berkaitan cara sistematis teknik CBT dengan menerapkan tema yang menjadi bahan penulisan subjek peneliti termasuk banyaknya sesi , 2 studi yang menerapkan standar prosedur teknik CBT secara umum, serta penggunaan waktu dan instruksi teknik CBT serta adanya 2 studi yang tidak menjelaskan secara prosedural tentang penerapan teknik CBT.

Keberhasilan dalam proses penerapan CBT pada kedua partisipan dipengaruhi oleh faktor pemberian reward & punishment dan dukungan dari lingkungan. Dalam proses penerapan CBT, metode reward & punishment cukup berhasil untuk mengurangi jam bermain pada kedua

partisipan. Pemberian reward pada individu dapat memperkuat terbentuknya perilaku yang diinginkan.

Selain pemberian reward dan punishment factor dukungan sosial juga berperan penting dalam keberhasilan intervensi ini. Selama pelaksanaan intervensi seorang peserta didik harus mendapatkan kontroll maupun dukungan yang maksimal agar termotivasi dan bisa mendapatkan reward yang disediakan.

Teknik self control ialah satu diantara beragam teknik yang ada dalam terapi CBT, teknik ini sendiri merupakan teknik yang mempunyai tujuan untuk menjadi penyelesaian permasalahan atas perilaku yang menyimpang dengan melakukan restrukturasi kognitif.

Chaplin memaparkan bahwasannya self-control ialah sebuah kemampuan yang dimiliki setiap individu dalam mengatur perilaku dirinya sendiri baik itu mendorong maupun menghambat untuk melakukan sesuatu hal, seperti menekan untuk tidak melakukan permainan game yang berlebihan dan lain sebagainya.

Ditambahkan Nevid dkk, yang memaparkan bahwasannya strategi self control mempunyai sebuah fokus supaya bisa memberikan bantuan terhadap seorang individu yang mempunyai permasalahan pada dirinya sendiri dalam melakukan perubahan tingkah laku. Chaplin menjelaskan bahwasannya sumber adanya self control dalam setiap individu itu ada 2, yakni internal dan juga eksternal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian tentang Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Teknik CBT untuk mengurangi kecanduan internet pada peserta didik, dari beberapa penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Teknik CBT bersifat positif dikarenakan mampu menurunkan tingkat kecanduan internet terhadap peserta didik. Hal ini dibuktikan bahwa Teknik CBT dalam penerapannya terbukti efektif terhadap penurunan tingkat kecanduan internet pada peserta didik.

Teknik CBT mampu menurunkan tingkat kecanduan internet pada peserta didik, akan tetapi terdapat kelemahan untuk mengembangkan panduan konseling kelompok CBT pada populasi yang lebih luas, seperti konseling kelompok CBT untuk peserta didik.

Saran

Saran yang mampu dipertimbangkan untuk perbaikan peneliti, meliputi:

1. Berkaitan dengan bahan literatur untuk penelitian studi kepustakaan selanjutnya bisa dilakukan persiapan yang lebih matang, melakukan perencanaan konsep dan pengadaan literatur terkait sehingga dalam proses pengerjaan dengan metode studi kepustakaan bisa lebih mendalam untuk membahas topik yang diangkat. Selain itu, mengingat studi ini cukup menguras waktu yang lama dengan paparan

radiasi laptop atau computer serta gerak yang terbatas sehingga penting untuk mempersiapkan mental serta fisik peneliti

DAFTAR PUSTAKA

- Zhang, Junhua. 2020. *Does CBT reduce internet addiction? Protocol for a systematic review and meta-analysis.*
- Konkan, Ramazan. 2019. *Internet Addiction and Its CBT. Marmara University School of Medicine, Turkey.*
- Prastowo, A. 2012. *Metode penelitian kualitatif dalam perspektif rancangan penelitian.* Yogyakarta: Ar-Ruzz media.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Weber. 1994. *Analisis Isi: pengertian menurut para ahli, tujuan dan tahapan.* Situs ilmu pengetahuan: 2019.
- Sutanto, Limas. 2005. *Teori Konseling dan Psikoterapi Perdamaian.* Tesis tidak diterbitkan. Malang: UNM.
- Asif, A. R., & Rahmadi, F. A. (2017). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun. *Faculty of Medicine.*
- Ayar, D., Bektas, M., Bektas, I., Akdeniz Kudubes, A., Selekoglu Ok, Y., Sal Altan, S., & Celik, I. (2017). The effect of adolescents' internet addiction on smartphone addiction. *Journal of Addictions Nursing, 28(4), 210-214.* doi: 10.1097/JAN.0000000000000196.
- Malak, Zuhdi, M. 2018. *Internet Addiction and CBT. Al-Zaytoonah University of Jordan.*
- Siregar, yuslaini, E. 2013. Penerapan *CBT* Terhadap Pengurangan Durasi Bermain *Games* Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction.* *Jurnal Psikologi.*
- Lemos, Lins, I. 2014. *Internet and video game addictions: a cognitive behavioral approach. University of Sao Paulo, Sao Paulo, SP, Brazil.*
- Poerwardani, Kristi, E. 2017. *Social Anxiety and Internet Addiction: CBT Intervention Module Development Based on Self-Reflection. Faculty of Psychology, Universitas Indonesia.*
- Panova, Tayana. 2018. *Is smartphone addiction really an addiction. The Department of Psychology, Ramon Llull University, Barcelona, Spain. Journal of Behavioral Addictions.*
- Kim, Hyunna. 2013. *Exercise rehabilitation for smartphone addiction. Department of Social Welfare, Cheongam College, Suncheon, Korea. Journal of Exercise Rehabilitation.* 2013.
- Lee, C., & Lee, S. J. (2017). *Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. Children and Youth Services Review, 77(6), 10-17.* doi: 0.1016/j.childyouth.2017.04.002.
- Young, S, Kimberly. 2011. *CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. Journal of Cognitive Psychotherapy An International Quarterly.*
- Santos, Veruska. 2017. *Treatment outcomes in patients with Internet Addiction and anxiety. Laboratory of Panic and Respiration, Institute of Psychiatry of The Federal University of Rio de Janeiro Brazil.*
- Kurniati, Renni. 2019. Epektifitas pendekatan *CBT* dengan teknik *selfmanagement* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 4 Bandar Lampung tahun 2018/2019. *Jurnal universitas islam negeri raden intan lampung.*
- Novita, Dwi Novita, P, R. 2019. Mengurangi Adiktif Youtube melalui pendekatan *CBT* dengan teknik self control pda remaja di desa dukuh sari jabon sidoarjo. *Jurnal universitas inslam negeri sunan ampel surabaya, No 99.*
- Ria, Kamal. 2018. Kecanduan *Gadget* dan keterampilan sosial pada remaja di SMA PGRI 1 padang, Vol. XII. No.9, Stikes Ranah Minang Padang.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2012). *Motivasi dalam pendidikan : Teori, penelitian, dan aplikasi (Edisi ketiga).* Jakarta: PT Indeks.
- Putri, Yusonia, A. 2018. Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja, Univesitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Haug, S; Castro, R.P; Kwon, M; Filler, A; Kowatsch, T; Schaub, P. 2015. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions 4(4), 299-307.*
- Harvard Health Publishing. (2011). How addiction hijacks the brain. Harvard Health Publishing: Harvard Medical School, Harvard Mental Health Letter. Retrieved from [https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/how-addiction-hijacks-the-brain.](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/how-addiction-hijacks-the-brain)
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education, 98(7), 81-89.* doi: 10.1016/j.compedu.2016.03.007.
- Riani, V. F. (2016). .Gambaran ketergantungan smartphone terhadap produktivitas kerja pada pekerja CV. Traveline Citra Nusantara Yogyakarta. Sanata Dharma Yogyakarta.
- Setianingsih, Ardani, A. W., & Khayati, F. N. (2018). Dampak penggunaan gadget pada anak usia prasekolah dapat meningkatkan resiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. *Gaster, XVI(2), 191-205.*

- Purwanto, E., Atina, V., & Desylawati, E. S. (2017). Sistem pakar deteksi dini gangguan mata dan syaraf akibat penggunaan smartphone. *Jurnal Informatika Upgris*, 3(2), 152–162.
- Arifin, Z. (2015). Perilaku Remaja Pengguna Gadget. *IAT Kediri*. Volume 26 Nomor 2 September 2015 287, 26(September), 287–315.
- Irawan, P. (2014). Internet dan fenomena bangkitnya peran aktor non negara. *Jurnal Komunikasi Universitas Tarumanegara*, ISSN 2085-1979.
- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. *Prosiding The 5th International Conference on Indonesian Studies: "ethnicity and globalization"*. Diunduh dari <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34462625/2013-02-29>.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.047.
- Muflih, M., Hamzah, H., & Purniawan, W. A. (2017). Penggunaan smartphone dan interaksi social pada remaja di SMA Negeri 1 Kalasan, Sleman, Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 8(1), 12-18. ISSN: 2087-2879.
- Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.041.
- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 187-198. doi:10.1016/j.chb.2011.08.026.
- Kibona, L., & Mgya, G. (2015). Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 777784. ISSN: 3159-0040.
- Rajkumar, Rajasekaran. 2019. *Internet Addiction Disorder and Mental Health in Adolescents*. *Erasmus University, Journal of Depression and Anxiety*.
- Rahmawati, Maulida, U. 2018. Keefektifan Pendekatan CBT untuk mengelola emosi di media sosial pada remaja. *Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*.
- Suryaningrum, Cahyaning. 2013. CBT untuk mengatasi gangguan obsesif kompulsif. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Radiani, Aris, W. 2016. CBT Untuk Penurunan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan. *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Indrawati, Anggraeni, S. 2018. Penerapan CBT untuk anger expression pada anak. *Universitas Negeri Jakarta*.
- Fatimah, Siti. 2019. Penerapan CBT dalam meningkatkan locus of control peserta didik yang mengalami stress akademik. *IKIP Siliwangi, Cimahi*.
- Pravesti, Asli, C. 2017. Keefektifan Konseling Kelompok CBT untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*.