

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS WAKTU PENGGUNAAN *GADGET* PADA REMAJA

Fine Temo¹, Natalia E. Rakinaung², Grace B. Polii^{3*}

^{1-3*}Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

*gpolii@unikadelasalle.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Penggunaan *gadget* saat ini telah banyak diminati bagi semua kalangan terlebih pada kalangan remaja namun pada pemanfaatan *gadget* penggunaannya tidak lagi terkontrol sehingga menyebabkan pengguna mengalami ketergantungan dalam bermain *gadget* sampai melupakan dampaknya terhadap kesehatan. *Cognitive behavior therapy* merupakan solusi oleh remaja untuk mencegah terjadinya dampak negatif dari adiksi *gadget*. Objektif: Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas *cognitive behavior therapy* terhadap penurunan intensitas waktu pengguna *gadget* pada remaja di SMA Negeri 2 Langowan. Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif desain penelitian *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Langowan, Kecamatan Langowan Utara, Kabupaten Minahasa. Populasi adalah seluruh siswa kelas X MIPA1 di SMA Negeri 2 Langowan dan pengambilan data menggunakan teknik *total sampling* dengan sampel $n = 26$ responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi intensitas waktu penggunaan *gadget*. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank*. Hasil: Berdasarkan hasil analisis data dari intensitas waktu penggunaan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan *cognitive behavior therapy* diperoleh nilai nilai *mean rank post-test* 10.50 dan *pre-test* 0.00 dan signifikan $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0,05$) yang artinya *cognitive behavior therapy* efektif dalam menurunkan intensitas waktu penggunaan *gadget*. Kesimpulan: *Cognitive behavior therapy* efektif dalam menurunkan intensitas waktu penggunaan *gadget* pada remaja.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy*; Remaja; Waktu Penggunaan Gadget

THE EFFECTIVENESS OF *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* TO DECREASING *GADGETS ADDICTION* ON ADOLESCENTS

ABSTRACT

Introduction: The use of gadgets is currently in great demand for all groups, especially among adolescents, but the use of gadgets is no longer controlled, causing users to experience dependence on playing gadgets to the point of forgetting their impact on health. Cognitivebehavior therapy is a solution by adolescents to prevent the negative effects of gadget addiction. Objective: This research aimed to determine the effectiveness of cognitive behavior therapy on reducing the intensity of time in using gadgets of adolescents at SMA Negeri 2 Langowan. Method: This was quantitative research using the pre-experimental research design with one group pretest posttest design approach. The research was carried out at SMA Negeri 2 Langowan, North Langowan District, Minahasa Regency. The population was all students of class X MIPA1 at SMA Negeri 2 Langowan and the data was collected using the total sampling technique with the sample of $n = 26$ respondents. The instrument used was an observation sheet on the Intensity of Gadget Usage Time. Results: This research used the Wilcoxon Signed Rank statistical test. Based on the results of data analysis of the intensity of time in using gadgets before and after being given cognitive behavior therapy, the result shows mean rank post-test 10.50 and pre-test 0.00 with significant $p\text{-value}$ was obtained = 0.000 ($p < 0.05$) which means cognitive behavior therapy is effective to reducing time intensity in using gadget. Conclusions: As the conclusions of this study is cognitive behavior therapy is effective in reducing the intensity of time in using gadgets towards adolescents.

Keywords: Adolescence; Cognitive Behavior Therapy; Time Duration Using Gadget

PENDAHULUAN

Intensitas penggunaan *gadget* tidak terkontrol berpengaruh dengan terjadinya masalah kesehatan. Penggunaan *gadget* saat ini telah banyak diminati bagi semua kalangan terlebih pada kalangan pelajar oleh karena berbagai fungsi yang dimiliki selain praktis *gadget* dapat digunakan sebagai media belajar, media informasi maupun media hiburan (Syifa, 2019). Apabila seseorang menggunakan *gadget* dengan intensitas lama akan menimbulkan gangguan kesehatan seperti radiasi emisi, kelainan mental, gangguan penglihatan, gangguan tidur, sifat agresif, obesitas juga berkurangnya aktifitas fisik pada seseorang (Anggraeni, 2019). Sebagai upaya pencegahan maka pemberian edukasi dengan metode *cognitive behavior therapy* adalah bantuan bagi seseorang yang mengalami kecanduan *gadget* yang sifatnya mengarah ke pencegahan serta penyembuhan sehingga efektif untuk diberikan bagi usia remaja (Wulandari dkk, 2018). Edukasi memiliki pengaruh terhadap perubahan perilaku penggunaan *gadget* berlebihan pada remaja.

Gadget sangat di kenal oleh masyarakat di dunia baik anak-anak, remaja dan dewasa. Fakta dunia pada Oktober 2021 ada sekitar 4.088 miliar pengguna internet dan sekitar 4.055 pengguna sosial media dalam mengakses internet membutuhkan perangkat lunak yang mendukung ada sekitar 5.029 miliar pengguna *smartphone*. Dilansir dari *Verizon Communications* selama pandemi Covid-19 presentase pengguna game online meningkat signifikan 75% selama jam sibuk dengan pengguna tercatat lebih dari 20 juta pengguna ditahun 2020 (Reza & Mulawarman, 2021). Dari data dunia penggunaan *gadget* untuk setiap tahunnya mengalami peningkatan.

Di Asia juga terdapat beberapa negara yang memiliki kecanduan internet yang tinggi. Tingkat kecanduan internet yang tinggi di Asia ada negara Cina yang mendominasi adalah kalangan remaja dengan hasil survei 2,2-9,6%, Hong Kong 3,0-16,4%, Filipina 4,9-21,1%, dan Jepang 3,1-6,2% (Piri, 2021). Data tersebut adalah presentasi adiksi *gadget* di Asia. Di Indonesia juga terdapat kelompok remaja sebagai pengguna *gadget* tertinggi. Jumlah pengguna *gadget* terbanyak di Indonesia yaitu Pulau Jawa terdapat 86,3 juta atau sekitar 58,08%, dengan durasi waktu menggunakan media sosial 1-3 jam atau 43,89%, 4-7 jam atau 29,63% dan 7 jam atau 8,48% per hari (Pratiwi, 2021). Berdasarkan data diatas diketahui remaja adalah pengguna *gadget* tertinggi di Indonesia. Penggunaan internet di Sulawesi Utara juga di dominasi oleh anak muda. Sesuai dengan hasil survei antar-provinsi di wilayah Sulawesi Utara memberikan hasil pengguna internet sebagian besar terdapat pada anak muda dengan usia 12-29 tahun (Purnawinadi & Sali, 2020). Kesimpulan dari data diatas bahwa penggunaan internet tertinggi ada pada kalangan remaja di Sulawesi Utara.

Hasil wawancara oleh beberapa siswa SMA Negeri 2 Langowan, mereka mengatakan sering merasa kesulitan untuk tidak menggunakan *gadget* di setiap harinya bahkan pada malam hari mereka menggunakan waktu tidur sebagai waktu luang untuk bermain *gadget*. Siswa mengatakan lama waktu penggunaan *gadget* sekitar >10 jam perhari hingga lupa waktu. Upaya menurunkan intensitas penggunaan *gadget* telah banyak dilakukan diberbagai tempat. Akan tetapi adanya pandemi Covid-19 membuat pelajar lebih mengenal luas *gadget* beserta manfaatnya namun, pada pemanfaatan *gadget* penggunaannya tidak lagi terkontrol sehingga menyebabkan pengguna mengalami ketergantungan dalam bermain *gadget* dalam waktu panjang di setiap harinya. Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang efektivitas *cognitive behavior therapy* terhadap penurunan intensitas waktu penggunaan *gadget* pada remaja, dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas *cognitive behavior therapy* terhadap penurunan intensitas waktu pengguna *gadget* pada remaja di SMA Negeri 2 Langowan, Kabupaten Minahasa. Semoga penelitian ini dapat

menjadi bahan referensi untuk menurunkan intensitas waktu penggunaan *gadget* pada remaja yang kedepannya juga diharapkan dapat mencegah dampak negatif dari adiksi *gadget* terhadap kesehatan remaja.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif melalui *pre-eksperimen* dengan *one group pre and post test design*. Penelitian dilakukan pada satu kelompok dengan memberikan *pretest* sebagai penilaian atau pengukuran awal sebelum diberikan intervensi kemudian diberikan kembali *post test* sebagai penilaian atau pengukuran setelah diberikan intervensi. Intervensi ini diberikan sebanyak dua kali kepada responden. Peneliti menguji perilaku remaja mengenai intensitas waktu penggunaan *gadget* sebelum dan saat sesudah diberikan edukasi.

Penelitian dilaksanakan di salah satu sekolah yang berada di Kecamatan Langowan Utara, Kabupaten Minahasa. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa kelas X berjumlah 26 siswa. Pada penelitian ini pengambilan sampel oleh peneliti menggunakan *total sampling*. Jadi sampel dalam penelitian adalah siswa kelas X di Langowan jumlah siswa perempuan 20 dan jumlah siswa laki-laki 6 orang. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank*. Pengambilan keputusan apabila hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank* menunjuk angka yang signifikan $p\text{ value} < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%. Uji yang dimaksudkan disini untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan terhadap intensitas waktu penggunaan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *cognitive behavior therapy*. Peneliti menggunakan 3 prinsip etika penelitian yaitu baik (*beneficence*), hormat (*autonomy*), adil (*justice*).

HASIL

Hasil penelitian yang diperoleh yang terdiri dari analisa demografis, analisis univariat dan analisis bivariat. Penelitian ini telah dilaksanakan pada remaja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Presentase Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia (n=26)

Karakteristik	F	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	6	23,1
Perempuan	20	76,9
Usia		
14 Tahun	3	11,5
15 Tahun	20	76,9
16 Tahun	3	11,5
Total	26	100

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat dilihat bahwa jumlah responden jenis kelamin perempuan yaitu terdiri dari 20 responden (76,9%) artinya lebih banyak dari jumlah responden laki-laki yaitu 6 responden (23,1%). Berdasarkan usia terdapat responden terbanyak pada usia 15 tahun ada 20 orang (76,9%) dan responden paling sedikit sama banyak antara usia 14 dan 15 tahun masing-masing ada 3 orang (11,5%).

Tabel 2. *Pre-test* dan *Post-test Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Intensitas Waktu Penggunaan *Gadget* Pada Remaja (n=26)

Tingkat Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	<i>Pre-test</i> Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>		<i>Post-test</i> Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	
	n	%	n	%
Rendah	0	0	2	7,7
Sedang	4	15,4	20	76,9
Tinggi	22	84,6	4	15,4
Total	26	100	26	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengguna dengan intensitas waktu sedang ada 4 orang (15,4%), sedangkan pengguna dengan intensitas waktu tinggi sebanyak 22 orang (84,6%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan *cognitive behavior therapy*, terjadi penurunan tingkat intensitas waktu penggunaan *gadget* hasil didapat pengguna *gadget* dengan intensitas waktu rendah terdapat 2 orang (7,7%), penggunaan *gadget* dengan intensitas waktu sedang 20 orang (76,9%) dan pengguna *gadget* dengan intensitas waktu tinggi 4 orang (15,4%). Tabel ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat intensitas penggunaan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan *cognitive behavior therapy*.

Tabel 3. Analisa Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Intensitas Waktu Penggunaan *Gadget* Pada Remaja (n=26)

Tingkat Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	n	Mean Rank	Sum of Ranks	SD	Z	p-value
<i>Negative rank</i>	20	10.50	210.00	0.368	-4.472	0.00
<i>Positive rank</i>	0	0.00	0.00	0.484		
<i>Ties</i>	6					
Total	26					

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *wilcoxon signed rank* dengan tingkat kemaknaan $<0,05$, nilai diperoleh dari *negative ranks* = 20 yang berarti terdapat 20 responden yang mengalami penurunan tingkat intensitas waktu penggunaan *gadget* dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*, dan *positive ranks* = 0 yang berarti tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan intensitas penggunaan *gadget* dari *pre-test* ke *post-test*, nilai *ties* = 6 yang berarti terdapat 6 orang responden yang memiliki nilai sama dari *pre-test* ke *post-test* sehingga, diperoleh nilai signifikan p -value 0.000 (<0.05) artinya memiliki interpretasi kuat dengan tingkat kepercayaan yang digunakan 95% maka berdasarkan p -value yang diperoleh dari hasil uji *wilcoxon* menyimpulkan ada perbedaan tingkat intensitas penggunaan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan *cognitive behavior therapy* dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti, *cognitive behavior therapy* efektif terhadap penurunan tingkat intensitas penggunaan *gadget* pada remaja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan dapat disimpulkan bahwa *cognitive*

behavior therapy efektif terhadap penurunan tingkat intensitas waktu penggunaan *gadget* pada remaja di SMAN 2 Langowan, Kabupaten Minahasa. Sejalan dengan Ansar (2021) pada dasarnya *cognitive behavior therapy* dirancang untuk membantu seseorang memperoleh wawasan tentang masalahnya sehingga individu dapat mengubah perilaku yang menyimpang dari bermain *gadget* berlebihan berubah menjadi berpikir rasional yaitu hanya bermain *gadget* sesuai dengan kebutuhan sehingga memunculkan perilaku adaptif. Intensitas waktu penggunaan *gadget* dibagi menjadi frekuensi penggunaan *gadget* dan durasi penggunaan *gadget* yang terdapat 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Remaja yang dengan intensitas waktu penggunaan *gadget* yang rendah karena mengetahui dampaknya bagi kesehatan, pemanfaatannya dalam waktu yang singkat, keterbatasan uang untuk membeli kuota sehingga mereka hanya membagi waktunya untuk membantu orang tua dan belajar. Sedangkan sebagian remaja yang masih dalam rentang intensitas waktu sedang maupun tinggi dipengaruhi oleh berbagai faktor kecanggihan *gadget* yang digunakan dan beragam aplikasi hiburan yang menarik serta permainan yang didambakan untuk menang yang sulit untuk diabaikan karena seperti menjadi dunia baru bagi mereka. Hal ini sejalan dengan Sari (2021).

Kebiasaan bermain *gadget* membuat remaja menemukan dunia baru karena terlalu sering menghabiskan waktu dengan *gadget* untuk bermain game online dan bersosial media yang telah dianggap sebagai kebutuhan penting tanpa peduli dengan lingkungan sekitar sehingga memicu munculnya adiksi dalam penggunaan *gadget* serta pengaruhnya terhadap kesehatan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Zeez dkk (2021), Alamiah (2019), Ansar dkk (2020) dan Zulaifah (2020). Penelitian ini sejalan dengan ketiga penelitian terkait diatas bahwa berdasarkan analisa peneliti pendidikan kesehatan dengan *cognitive behavior therapy* efektif untuk membantu remaja dalam menurunkan tingkat intensitas waktu bermain *gadget* dengan cara mengontrol diri agar terhindar dari kecanduan bermain *gadget*.

Sesuai dengan hasil yang diperoleh peneliti pada satu minggu *post-test* mendapatkan penurunan intensitas penggunaan *gadget* pada remaja. Hal tersebut didukung oleh Muhammad (2022) perilaku bermain *gadget* dapat dikurangi dengan *cognitive behavior therapy* dimana pengalihan bermain *gadget* diperoleh dari motivasi pengontrolan perilaku bermain *gadget* sehingga dapat memperlambat keputusan dan pengalihan seseorang dalam bermain *gadget*. Dalam Puspikawati & Megatsari (2018) waktu pengambilan *post-test* terlalu cepat jangka waktunya satu minggu sedangkan jarak waktu pemberian *pre-test* ke *post-test* memiliki waktu yang ideal adalah 15-30 hari.

Kerangka konsep dalam penelitian ini dalam teori Dorothy E. Johnson tentang *behavioral system* menguraikan bahwa subsistem yang memiliki masalah akan mempengaruhi sistem. Melalui subsistem *achievement* yang ada pada teori keperawatan Johnson tujuan dari intervensi yang dilakukan dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku manusia dalam rangka memperoleh kembali kestabilannya. Untuk itu melalui penerapan *cognitive behavior therapy* klien memperoleh pengetahuan terhadap pembelajaran perilaku dalam meningkatkan kemampuannya untuk mengontrol diri terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh ketergantungan. Dalam teorinya kemampuan remaja berinteraksi dapat memungkinkan mereka menilai keuntungan dan kerugian yang diperoleh dari tingkah laku mereka sehingga mereka memilih salah satunya untuk diterapkan dan memodifikasi tingkah lakunya sendiri untuk menjadi lebih baik dalam mencapai kestabilan sikapnya (Zeez, dkk 2021).

Dalam penelitian ini individu telah diberikan satu perbaikan subsistem yaitu *cognitive behavior therapy* yang kemudian sesuai hasil di dapatkan bahwa pendidikan kesehatan

tersebut berpengaruh pada sistem dan berpengaruh pada keyakinan diri individu sehingga meningkatkan pengetahuan tentang dampak negatif adiksi *gadget* dan dapat mempengaruhi intensitas waktu penggunaan *gadget*, maksudnya disini dalam penelitian ini pendidikan kesehatan berupa *cognitive behavior therapy* ini telah dapat menurunkan intensitas waktu penggunaan *gadget* pada sebagian responden yang ada.

Kelebihan pada penelitian ini adalah intervensi yang diberikan kepada responden lebih dari satu hari dalam memberikan dorongan dan mengingatkan berkali-kali kepada responden dalam menurunkan intensitas waktu penggunaan *gadget* dimaksudkan untuk responden agar konsisten dengan setiap keputusan yang diterapkan dan benar-benar dilakukan sehingga dapat menjadi kebiasaan responden dalam mengontrol penggunaan *gadget*. Kelebihan lainnya adalah fokus dari *cognitive behavior therapy* langsung pada pola pikir dan perilaku responden, dimana hal ini sejalan dengan hasil penelitian Bunga Alamiah (2020) yang menyimpulkan bahwa *cognitive behavior therapy* sangat membantu individu dalam mengolah diri secara internal melalui pola pikirnya dan eksternal terkait perilaku individu terhadap lingkungannya, sehingga individu dapat mencapai kehidupan yang produktif.

Cognitive behaviour therapy dapat menstimulasi kemampuan kerjasama individu dengan orang lain dan memfokuskan pola pikir ke arah yang positif (Muhammad, 2021). Penelitian ini menerapkan kerangka konsep keperawatan dari Dorothy Johnson tentang perilaku, setelah dilakukan penelitian ini teknik *cognitive behavior therapy* dengan mudah diikuti dan dilakukan sendiri dalam mengontrol penggunaan *gadget* sehingga perilaku tersebut dapat dilakukan secara terus menerus untuk suatu perbaikan yang lebih baik. Namun dalam penggunaannya dibutuhkan komitmen dan motivasi yang kuat untuk dapat mencapai perubahan perilaku yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada remaja di SMAN 2 Langowan tentang Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Intensitas Waktu Penggunaan *Gadget* Pada Remaja dapat disimpulkan bahwa Gambaran intensitas waktu penggunaan *gadget* pada remaja di SMA N 2 Langowan sangat tinggi sebelum diberikan *cognitive behavior therapy*. Gambaran intensitas waktu penggunaan *gadget* pada remaja di SMA N 2 Langowan menurun setelah diberikan *cognitive behavior therapy*. Sehingga dapat disimpulkan *Cognitive behavior therapy* efektif terhadap penurunan intensitas waktu penggunaan *gadget* pada remaja di SMA N 2 Langowan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pelaksanaan CBT bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh Pengetahuan Tentang Dampak *Gadget* Pada Kesehatan Terhadap Perilaku Penggunaan *Gadget* Pada Siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*.
- Ansar, I. A. (2021). *The Effect of Cognitive Behavior Therapy On Online Gaming Addiction In Adolescents*. *Comprehensive Health Care*, 5(1), 16-25.
- Muhammad, F. H. R. I. (2022, May). Penerapan *Cognitive behavior therapy* dalam Menurunkan Adiksi Game Online Remaja. In Seminar Nasional Psikologi UM (Vol. 1, No. 1, p. 7).
- Piri. A., Rumampuk. M., Oroh. C. (2020). Hubungan *Gadget* Dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Di SMP Kristen Taraitak.

- Pratiwi, L. S. O. (2021). Pendekatan *Behavior Teknik Self-Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) Pada Siswa di SMPN 2 Pujut (*Doctoral dissertation*, UIN Mataram). Lampung. *Malahayati Nursing Journal*.
- Purnawinadi, I. G., & Sali, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*.
- Puspikawati, S. I., & Megatsari, H. (2018). Pengaruh Pendidikan Sebaya Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Karang Taruna Tamansari, Kecamatan Licin. *Jph Recode*, 1(2), 61-67.
- Reza, R. M., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan *Behavior Teknik Self-Management* Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 22-30.
- Sari, A. C. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung (*Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung).
- Sari, R. H., Budiyanto, B., & Naqiyah, N. (2021). Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna *Gadget* pada Peserta Didik. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 8(1), 131-139.
- Syifa, L., Setianingsih, E. S., & Sulianto, J. (2019). Dampak Penggunaan *Gadget* terhadap Perkembangan Psikologi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*.
- Wulandari, F. D., Mayasari, D., & Wahyudianto, A. (2018). Upaya Menurunkan Kecanduan Bermain Facebook Dengan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Kelas Xii Listrik Smk Raden Patah Kota Mojokerto. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Zees, R. F., Ariani, G. A. P. P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021, June). *Effectiveness of Cognitive behavior therapy (CBT)* Terhadap Ketergantungan *Gadget* pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo. In *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2020*.
- Zulaifah, Z. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive behavior therapy (CBT)* Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus (*Doctoral Dissertation*, Uin Raden Intan Lampung).