

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* PADA REMAJA DENGAN ADIKSI INTERNET

Melissa Novitasari Samosir¹, Budi Anna Keliat², Giur Hargiana³
Universitas Indonesia^{1, 2, 3}
chacha.samosir@gmail.com¹

ABSTRAK

Penulisan penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektifitas terapi pikiran dan perilaku atau *cognitive behavioral therapy* terhadap pemulihan kecanduan internet pada remaja. Metode yang digunakan dalam *systematic review* dilakukan pada database *Science direct*, *Proquest*, *Scopus*, *Sage Journal* dan *Springer Link* dengan pencarian dilakukan antara September-November 2023. Penyaringan artikel sesuai kriteria inklusi dan telah dinilai secara kritis menggunakan kriteria dari *Joanna Briggs Institute* (JBI). Hasil penelitian dalam pencarian awal didapatkan 3.793 artikel, dan setelah dilakukan penyaringan dengan kriteria inklusi diperoleh 10 artikel yang sesuai dengan tujuan telaah artikel. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa terapi pikiran dan perilaku atau *cognitive behavioral therapy* terbukti efektif dalam pemulihan kecanduan internet pada remaja. Simpulan, program terapi *cognitive behavioral therapy* dirancang secara baik dengan pemberian dukungan pada remaja serta menanamkan perilaku positif dapat membantu klien dari ancaman kecanduan internet kembali.

Kata Kunci: Adiksi, *Cognitive Behavioral Therapy*, Internet, Remaja.

ABSTRACT

This systematic review aims to examine the effectiveness of thought and behavior therapy or cognitive behavioral therapy in recovering from internet addiction in adolescents. The method used in the systematic review was carried out on the Science Direct, Proquest, Scopus, Sage Journal and Springer Link databases with searches carried out between September-November 2023. Articles were filtered according to inclusion criteria and had been critically assessed using criteria from the Joanna Briggs Institute (JBI). The research results in the initial search obtained 3,793 articles, and after filtering using inclusion criteria, 10 articles were obtained that were in accordance with the aim of the article review. The search results show that thought and behavior therapy or cognitive behavioral therapy has proven to be effective in recovering from internet addiction in teenagers. The conclusion is that a well-designed cognitive behavioral therapy program by providing support to adolescents and instilling positive behavior can help clients from the threat of internet addiction again.

Keywords: Addiction, Adolescent, Cognitive Behavioral Therapy, Internet.

PENDAHULUAN

Jumlah populasi remaja (13-18) pengguna internet di Indonesia sebesar 215juta jiwa, dimana jumlah ini meningkat 1,17% dari jumlah tahun 2022 yaitu 210 juta jiwa.

Remaja berada pada lingkungan sosial yang serba internet, seperti 84% pengguna Youtube, 61% pengguna tiktok, 58% pengguna snapchat, 56% pengguna Instagram, 34% pengguna facebook, 33% pengguna twitter, 27% pengguna pinterest, 24% pengguna reddit, 10% pengguna linkedin, 10% pengguna twitch, 4% pengguna bereal (APJII, 2023). Kenyataan ini dapat membuat remaja menjadi adiksi internet.

Fenomena bermain game online di kalangan remaja merupakan suatu hal yang harus di perhatikan. Munculnya game online telah menimbulkan risiko baru bagi remaja, yakni risiko kecanduan game online. Game online memiliki sifat seductive (menggairahkan), yaitu membuat individu merasa bergairah memainkannya hingga menimbulkan perilaku adiksi. Individu rela terpaku di depan monitor selama berjam-jam. Apalagi permainan pada game online dirancang untuk suatu *reinforcement* atau penguatan yang bersifat 'segera' begitu permainan berhasil melampaui target tertentu, sehingga membuat remaja semakin tertantang dan terus menerus untuk mencapai target tersebut (Mulyati & Frieda, 2020)

Upaya untuk mengatasi masalah yang mirip dengan adiksi smartphone sudah pernah diatasi dengan pemberian Pendidikan Kesehatan dan CBT yang dibuktikan melalui beberapa penelitian. Penelitian penerapan CBT yang dilakukan pada remaja tentang efektivitas CBT dengan adiksi game online (Ansar et al., 2021); (Fakhri & Priyambodo, 2022); (Mutiarani et al., 2022); (Tambunan et al., 2023) dan adiksi gadget (Zees et al., 2021). Penelitian lain menemukan bahwa ada pengaruh CBT terhadap skor kecanduan gawai anak dan remaja berkebutuhan khusus usia 11-14 tahun di program daycare yang menunjukkan perubahan berupa emosi yang stabil dan perilaku yang adaptif sehingga tidak mudah marah hingga mengamuk dan merusak barang di sekitarnya ketika tidak menggunakan gawai (Islamiyah & Puspitosari, 2023).

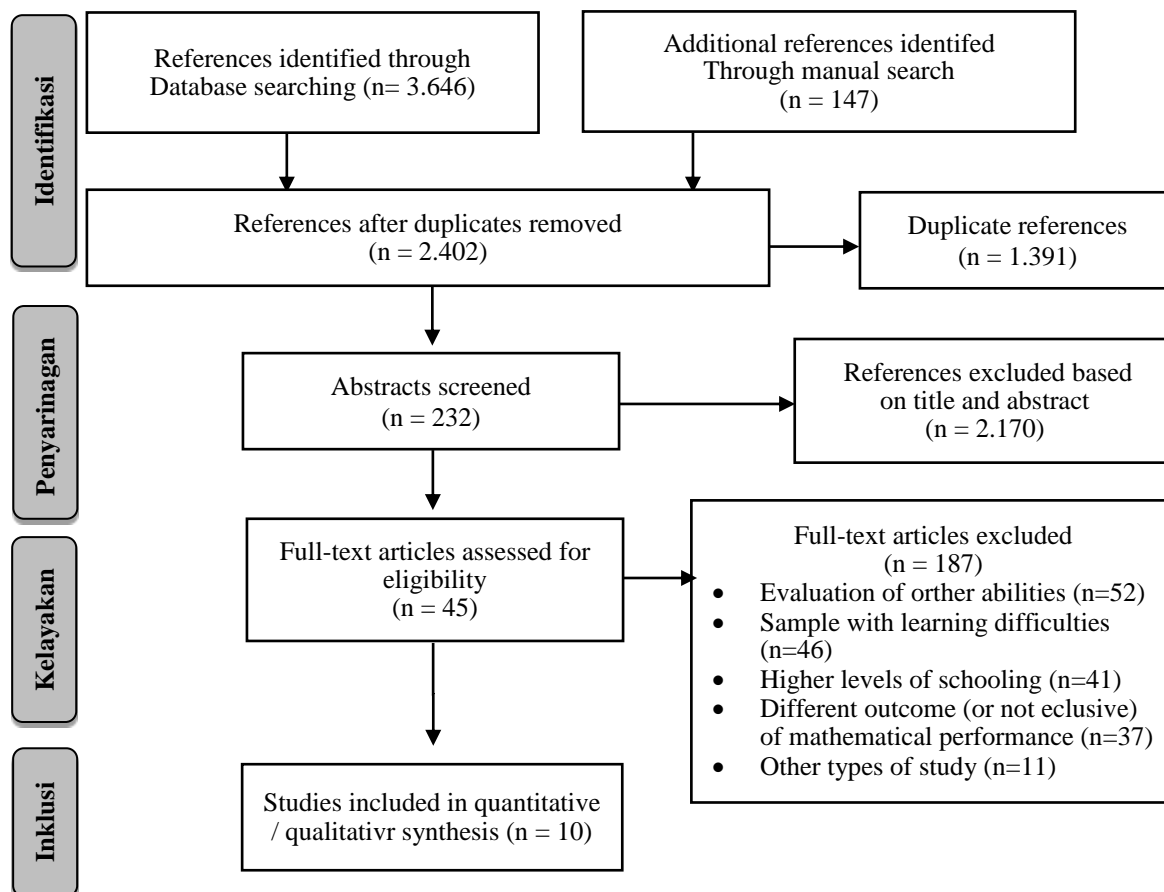
Sejumlah studi penelitian menunjukkan bahwa CBT mengarah pada peningkatan yang signifikan dalam fungsi dan kualitas hidup (Mustafa, 2021) . Penelitian lain membuktikan CBT telah terbukti sama efektifnya, atau lebih efektif daripada, bentuk lain dari terapi psikologis atau pengobatan psikiatri (Szász-Janocha et al., 2021). Penting untuk ditekankan bahwa kemajuan dalam CBT telah dibuat berdasarkan penelitian dan praktik klinis.

Dalam telaah sistematik ini, tidak ditemukan penelitian sebelumnya yang mirip dengan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektifitas terapi pikiran dan perilaku atau *cognitive behavioral therapy* terhadap pemulihan kecanduan internet pada remaja. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan tenaga kesehatan dalam pemberian tindakan CBT pada anak usia sekolah dengan adiksi *smartphone*.

METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan studi telaah literatur yang di ambil dari berbagai literatur dari beberapa *database online*. Prosedur serta langkah-langkah yang digunakan dalam inklusi dan eksklusi untuk strategi pencarian literatur dengan melakukan pencarian literatur dengan *keywords* dan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan, melakukan ekstraksi dan menganalisis data, dan mengidentifikasi hasil. Proses strategi pencarian literatur dilakukan melalui *database online*, seperti *Science direct*, *Proquest*, *Scopus*, *Sage Journal* dan *Springer Link* dengan pencarian pada bulan September sampai November 2023. Pencarian literatur juga disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian melewati tahap akhir penyeleksian dengan membaca keseluruhan isi artikel. Artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi akan dimasukkan

kedalam tabel matriks kumpulan hasil penelusuran literatur. Artikel yang ditelaah adalah artikel *full text*, berbahasa Inggris yang dipublikasikan antara tahun 2014–2023. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci berdasarkan kerangka PIO (*Patient / problem, Intervention, Outcomes*). Pencarian literatur menggunakan kata kunci berupa *cognitive behavioral therapy* (CBT), remaja, internet addiction dan adiksi gadget. Penulisan kata kunci digabungkan dengan kombinasi “AND” dan “OR”. *Medical subject headings* (MeSH) juga digunakan untuk meningkatkan efisiensi dan presisi keterampilan pencarian literatur yang memungkinkan untuk menemukan artikel tentang topik yang sesuai dengan judul artikel ini.



Gambar 1.
Kerangka PRISMA

Merujuk gambar 1 tampak bahwa penelusuran pencarian artikel dihasilkan 232 artikel yang relevan dengan kata kunci. Dilanjutkan pelaksanaan seleksi berlandaskan kriteria inklusi menemukan 45 artikel yang kemudian dievaluasi untuk menentukan kelayakan yang pada akhirnya 10 artikel yang memenuhi syarat untuk direview

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil dari skrining awal menggunakan kata kunci terpilih dari beberapa *database* didapatkan 3.793 artikel. Selanjutnya dilakukan skrining tahap awal melalui pembacaan judul dan abstrak sehingga tersisa 232 artikel yang akan diproses ke tahap selanjutnya. Tahap selanjutnya, penulis mengecek duplikasi dari artikel, sehingga diperoleh 45 artikel. Pada tahap keempat penulis membaca secara *full text* dan

didapatkan sejumlah 10 artikel. Berdasarkan artikel terpilih ini nantinya dilakukan penilaian kualitas artikel atau *critical appraisal* dengan menggunakan formulir JBI (*The Jonna Briggs Institute*).

Secara lebih detail, tahapan pemilihan artikel dapat dilihat pada diagram prisma pada gambar 1 dan tabel 1 matriks pencarian literatur

Tabel 1.
Hasil Telaah Artikel

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Lindenberg, K, et.al., (2022). <i>Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial</i>	Penelitian menggunakan intervensi PROTECT (<i>Professioneller Umgang mit technischen Medien</i>)	Perbedaan tingkat kejadian tidak men capai signifikansi statistik. Kelompok PROTECT menun jukkan penurunan penundaan yang jauh lebih besar ($\gamma_{11} = -0,458$; 95% CI, $-0,735$ hingga $-0,180$; $P < .001$) selama 12 bulan, namun tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan untuk hasil sekunder lainnya
Tanşu, A & Ünsal, G. (2023). <i>Effectiveness of cognitive-behavioral-based psychoeducation in university students with smartphone addiction</i>	Penelitian ini menggunakan teknik <i>pretest and posttest randomized control group</i> .	Perbandingan skor rata-rata kecanduan ponsel pada kelom pok eksperimen dan kontrol pada pasca intervensi dan bulan ke-3 dan ke-6 terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok ($p < 0,05$).
Wöfling, K & Dominick, N. (2022). <i>Using cognitive behavioral therapy as the select treatment approach for problematic Internet usage</i>	Penelitian ini merupakan review dengan teknik <i>randomized controlled trial</i> (RCT)	Hasil menunjukkan bahwa 69,4% pasien dalam kelompok CBT menunjukan remisi dibandingkan dengan kelom pok kontrol. Selain itu, dibanding kan dengan kelom pok kontrol, kelom pok perlakuan menunjukan peningkatan fungsi psikososial dan penurunan gejala depresi
Bong, S, et.al., (2021). <i>Effects of cognitive-behavioral therapy based music therapy in korean adolescents with smartphone and internet addiction</i>	Penelitian ini dengan teknik <i>randomized controlled trial</i> (RCT)	Skor total Young Internet Addiction Scale (YIAT) dan Smartphone Addiction Proneness Scale (SAPS) menurun secara signifikan ($p < 0,001$ untuk keduanya) pada kedua kelompok.
Alavi, S, et.al., (2021). <i>The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health</i>	Penelitian <i>quasi eksperimen</i> dengan <i>pretest-posttest</i> dan kelompok kontrol.	Setelah terapi, kelom pok terapi kognitif-perilaku CBT menunjukan penurunan skor kecanduan internet ($p < 0,05$). Hasil ANCOVA menunjukan perbedaan kualitas hidup yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap <i>posttest</i> ($p < 0,05$).
Janocha, C, et.al., (2021). <i>Treatment outcomes of a CBT-based group intervention for adolescents with Internet use disorders</i>	Penelitian ini dengan teknik <i>randomized controlled trial</i> (RCT)	Individu dengan skor CSAS-SR pretes yang lebih tinggi menunjukan tingkat perubahan yang lebih tinggi seiring waktu ($p = 0,005$). Uji McNemar menunjukan perbedaan yang signifikan dalam proporsi penggunaan kategori tidak bermasalah vs penggunaan berisiko tinggi/ patologis (IGD $P < 0,001$; ng-PIU $P < 0,001$)

Khalily, M., et.al., (2021). <i>Indigenously adapted cognitive-behavioral therapy for excessive smartphone use (IACBT-ESU): A randomized controlled trial.</i>	Penelitian menggunakan <i>randomized blind trial</i>	ini <i>single-</i>	Kelompok IACBT-ESU menunjukkan penurunan yang signifikan dalam penggunaan ponsel pintar yang berlebihan, dengan penurunan gejala depresi, kecemasan, stres, hiperaktif, dan kesulitan emosional pada akhir percobaan dan pada masa tindak lanjut 3 bulan ($p < 0,01$) dibandingkan dengan peserta kontrol.
Yang, W, et.al., (2022). <i>Impact of Short-Term Intensive-Type Cognitive Behavioral Therapy Intervention on Internet Addiction among Chinese College Students: A Randomized Controlled Trial</i> (Yang et al., 2022)	Penelitian menggunakan <i>randomized controlled trial</i> (RCT).	teknik <i>controlled</i>	Rata-rata skor YIAT untuk kelompok intervensi adalah $59,7 \pm 8,5$ pada awal dan $52,3 \pm 8,2$ pada pasca, sedangkan skor kelompok kontrol adalah $59,9 \pm 6,1$ pada awal dan $58,8 \pm 7,0$ pada pasca. Skor pasca untuk kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.
Lopez-Fernandez et.al. (2022). <i>Perceptions Underlying Addictive Technology Use Patterns: Insights for Cognitive-Behavioural Therapy</i>	Penelitian menggunakan <i>mixed method.</i>	desain	Uji-t Student menunjukkan bahwa pengguna yang menyalah telah merasakan ketergantungan pada penggunaan biasanya menggunakan internet setidaknya sekali seumur hidup (yaitu, persepsi diri terhadap masalah), digolongkan sebagai presentasi dengan potensi: GIA (CIUS asli: $t(488) = 7,52$, $p < 0,001$), dan/atau SIA (CIUS-gaming: CIUS asli: $t(316) = 6,32$, $p < 0,001$; CIUS-SNS: $t(489) = 2,9$, $p < 0,01$; CIUS-Cybersex: $t(255) = 2,58$, $p < 0,05$).
Seo, H.S, et.al., (2020). <i>Changes of neurotransmitters in youth with internet and smartphone addiction: A comparison with healthy controls and changes after cognitive behavioral therapy</i>	Penelitian <i>eksperimen</i> dengan <i>pretest-posttest</i> dan kelompok kontrol	<i>quasi</i> dengan dan	Skor kecanduan internet dan smart phone secara signifikan lebih tinggi pada kelompok kecanduan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang sehat ($P < .001$) serta skor depresi ($P = .018$), status, sifat, dan kecemasan total ($P < .001$, $P < .001$, dan $P = 0,001$, masing-masing); skor impulsif ($P = 0,001$); tingkat keparahan insomnia ($P = 0,006$); dan kualitas tidur yang buruk ($P = 0,008$).

Mengacu hasil analisis dari 10 artikel yang relevan dengan topik tersebut, dirangkum bahwa pemberian terapi pikiran dan perilaku terbukti memberikan dampak positif atau dampak yang lebih baik kepada remaja yang mengalami kecanduan internet. Artikel yang dikumpulkan ditelaah dan analisis bersumber dari beberapa situs pencarian jurnal internasional. Artikel penelitian yang dikumpulkan berkisar dari tahun 2014 hingga yang paling terbaru adalah tahun 2023. Artikel penelitian yang terkumpul selanjutnya disintesis menggunakan metode PIO dan dirangkum dalam tabel sintesis.

Program terapi pikiran dan perilaku harus dirancang dengan baik dan diimplementasikan pada individu, keluarga, institusi dan komunitas untuk lebih meningkatkan kemampuan dan mempertahankan pemulihan kecanduan internet yang dialami oleh remaja. Terapi pikiran dan perilaku yang disertai menanamkan perilaku positif dan moral dapat membantu remaja dari ancaman kecanduan internet kembali (relaps).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah artikel ditemukan bahwa pelaksanaan terapi pikiran perilaku (CBT) memberikan manfaat dalam perubahan pikiran dan perilaku remaja dengan adiksi internet. Pemberian jenis terapi ini memberikan dampak yang signifikan kepada remaja dalam memberikan manfaat dalam merubah pikiran dan perilaku remaja dengan adiksi internet agar memberikan perubahan yang lebih baik kepada remaja tersebut dalam mengatasi adiksi internet (Alavi, et.al., 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian (Bong et al., 2021) yang menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi perilaku kognitif (CBT) pada remaja (sekolah dasar dan menengah) dapat menurunkan secara signifikan terhadap gejala kecanduan ponsel cerdas/internet dan penyakit penyerta psikiatri di Kota Metropolitan Daegu dan Provinsi Gyeongsang Utara ($p < 0,001$) dengan menggunakan instrument *Young Internet Addiction Scale* (YIAT) dan *Smartphone Addiction Proneness Scale* (SAPS). Pernyataan tentang pelaksanaan terapi pikiran perilaku (CBT) memberikan manfaat dalam perubahan pikiran dan perilaku remaja dengan adiksi internet di dukung hasil penelitian (Seo et al., 2020) dengan skor kecanduan internet dan ponsel pintar secara signifikan lebih tinggi pada kelompok kecanduan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang sehat ($p < .001$) seta remaja dengan kecanduan internet dan ponsel pintar membaik secara signifikan setelah 9 minggu menjalani terapi perilaku kognitif berdasarkan skala kecanduan internet dan ponsel cerdas ($p < 0,001$).

Banyaknya inovasi internet yang diciptakan untuk memberikan manfaat yang positif bagi kehidupan manusia ke depan. Namun perkembangan inovasi teknologi internet tidak selamanya memberikan dampak positif bagi penggunaanya, tetapi dapat juga menimbulkan dampak negatif yang kompleks melebihi manfaat dari teknologi itu sendiri (Szász-Janocha et al., 2021). Sebelum adanya internet, untuk mendapatkan informasi dan berkomunikasi manusia masih menggunakan peralatan yang sederhana, seperti kentongan sebagai isyarat adanya bahaya, menggunakan burung merpati pos, surat, telegraf sebagai pengirim informasi yang tertulis dan lain sebagainya.

Internet memang sangat membantu remaja dalam mengikuti perkembangan zaman. Namun, remaja masih belum mengetahui dampak baik dan buruk dari penggunaan internet berupa mengurangi minat anak dalam belajar, bermain dan bersosialisasi dengan orang di sekitarnya, sehingga penggunaan internet yang berlebihan dapat memberikan pengaruh yang buruk bagi perilaku maupun pikiran remaja (Zees, et.al., 2021)

Remaja yang kecanduan internet dapat diterapi melalui terapi pikiran perilaku yang mengacu pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Melalui terapi ini, remaja yang sedang mengalami perubahan biologis, kognitif, dan emosional dapat dilatih untuk mengendalikan dirinya. Terapi CBT mampu memberikan pengobatan secara psikologis bagi remaja yang mengalami dampak ketergantungan internet. Terapi pikiran perilaku dianggap menjadi terapi yang relevan digunakan dalam menangani kecanduan game online. Remaja pecandu internet sering menggunakan internet untuk menyelesaikan masalah mereka (Tansu & Unsal, 2023).

Penanganan terhadap perilaku kecanduan internet perlu dilakukan mengingat dampak yang buruk bagi remaja. Terapi pikiran perilaku (*cognitive behavioral therapy*) merupakan salah satu terapi yang cukup potensial untuk menangani kecanduan. Dengan menggunakan terapi ini, remaja yang mengalami kecanduan internet dilatih untuk memonitor pemikiran mereka dan mengidentifikasi kondisi perasaan serta situasional

yang dapat memicu perilaku menyimpang. Keuntungan dari terapi ini adalah telah terbukti efektif dalam merawat gangguan kesehatan mental yang cukup parah seperti depresi dan kecanduan. Terapi pikiran perilaku meyakini bahwa pada dasarnya pemikiran manusia terbentuk karena proses stimulus, kognitif, dan respon dengan saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia. Terapi pikiran perilaku atau *cognitive behavioral therapy* memiliki keunggulan dibandingkan pendekatan terapi yang lain. Terapi ini terbukti efektif dibandingkan dengan terapi kognitif yang hanya mengubah pola pikir menyimpang tanpa mengubah perilaku klien (Ansar et al., 2021).

Terapi pikiran perilaku memberikan tahapan untuk berproses merubah kognitif dan perilaku menjadi lebih baik, diantara tahapan tersebut berupa modeling memberikan video edukatif terkait kecanduan internet, latihan perilaku memberikan manfaat perubahan perilaku, memberikan motivasi setiap pencapaian target, memberikan pujian dan dukungan, restrukturisasi kognitif evaluasi kognitif dan umpan balik terkait dampak negatif kecanduan internet dan penyelesaian masalah strategi perilaku yang diajarkan untuk menangani masalah di kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, terapi pikiran perilaku mampu memberikan bantuan kepada individu untuk berfikir mengubah pikiran dan perilaku dalam penggunaan internet. Terapi pikiran perilaku dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi kecanduan internet karena terapi pikiran perilaku dapat merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif (Mutiarani, et.al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah artikel yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja yang mengalami kecanduan internet membutuhkan terapi atau konseling yang baik untuk menumbuhkan motivasi pulih dari kecanduan internet dan tidak mengalami kecanduan internet kembali (relaps). Untuk mengubah pikiran dan perilaku dari kecanduan internet, maka remaja dapat diberikan dengan berbagai terapi, dimana salah satunya dengan pemberian terapi pikiran dan perilaku atau *cognitive behavioral therapy* (CBT). Pemberian terapi pikiran dan perilaku terbukti memberikan dampak positif atau dampak yang lebih baik kepada remaja yang mengalami kecanduan internet.

SARAN

Pelaksanaan terapi pikiran dan perilaku memberikan manfaat yang positif dalam mengubah pikiran dan perilaku dari kecanduan internet remaja. Temuan penelitian ini menunjukkan perlunya pembuat kebijakan untuk memberikan perhatian lebih pada alasan utama pemulihan dari kecanduan internet yang dialami oleh remaja, pemahaman faktor-faktor yang mempengaruhi pemulihan dari kecanduan internet dan mengembangkan strategi pencegahan yang efektif yang dalam pemulihan kecanduan internet pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M. R., Jannatifard, F., Esmaili Alamuti, S., & Farahani, M. (2021). The Effects of Cognitive-Behavioral Group Therapy for Reducing Symptoms of Internet Addiction Disorder and Promoting Quality of Life and Mental Health. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43, 47-56. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0010>

- Ansar, I. A. (2021). The Effect of Cognitive Behavior Therapy on Online Gaming Addiction in Adolescents. *Comprehensive Health Care*, 5(1), 16-25. <https://doi.org/10.37362/jch.v5i1.566>
- APJII. (2023). *Survei Penetrasi dan Perilaku Internet 2023*. Diakses dari [https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang tanggal 25 Februari 2024](https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang-tanggal-25-februari-2024)
- Bong, S. H., Won, G. H., & Choi, T. Y. (2021). Effects of Cognitive-Behavioral Therapy Based Music Therapy in Korean Adolescents with Smartphone and Internet Addiction. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 110. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0155>
- Muhammad, F. H. R. I., & Priyambodo, A. B. (2022, May). Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Menurunkan Adiksi Game Online Remaja. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 88-94. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2854>
- Islamiyah, S. R., & Puspitosari, A. (2023). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Skor Kecanduan Gawai Anak dan Remaja di Program Daycare. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(2), 297–307. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v1i2.36>
- Khalily, M. T., Bhatti, M. M., Ahmad, I., Saleem, T., Hallahan, B., Ali, S. A. E. Z., ... & Hussain, B. (2021). Indigenously Adapted Cognitive–Behavioral Therapy for Excessive Smartphone Use (IACBT-ESU): A Randomized Controlled Trial. *Psychology of Addictive Behaviors*, 35(1), 93. <https://doi.org/10.1037/adb0000677>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy–Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*, 5(2), e2148995-e2148995. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995>
- Lopez-Fernandez, O., Romo, L., Kern, L., Rousseau, A., Graziani, P., Rochat, L., ... & Kuss, D. J. (2022). Perceptions Underlying Addictive Technology Use Patterns: Insights for Cognitive-Behavioural Therapy. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 544. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010544>
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan Smartphone Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307-1316. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.23438>
- Mustafa. (2021). Internet Addiction and Psychopatology. *The Turkish Online Journal of Educational Technology. TOJET*. 10(1), 143-148 <https://eric.ed.gov/?id=EJ926563>
- Mutiarani, M. N., Keliat, B. A., Wardani, I., Y.. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Latihan asertif terhadap Adiksi Game Online, Gangguan Mental Emosional dan Perilaku Agresif pada Remaja Pengguna Game Online*. Skripsi. Universitas Indonesia. <https://lontar.ui.ac.id/detail?id=9999920522686&lokasi=lokal>
- Nasution, R. A., Keliat, B. A., Wardani, I., Y. (2018). *Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku dan Peer Leadership terhadap Ide Bunuh Diri pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Tesis. Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476118&lokasi=lokal>
- Seo, H. S., Jeong, E. K., Choi, S., Kwon, Y., Park, H. J., & Kim, I. (2020). Changes of Neurotransmitters in Youth with Internet and Smartphone Addiction: A

- Comparison with Healthy Controls and Changes After Cognitive Behavioral Therapy. *American Journal of Neuroradiology*, 41(7), 1293-1301. <https://doi.org/10.3174/AJNR.A6632>
- Szász-Janócha, C., Vonderlin, E., & Lindenberg, K. (2021). Treatment Outcomes of A CBT-Based Group Intervention for Adolescents with Internet Use Disorders. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 978-989.. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00089>
- Tambunan, H. R., Kumboyo, K., & Lestari, R. (2023). Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Lowers Online Game Addiction Rates in Adolescents. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1), 361-368. <https://doi.org/10.30604/jika.v8is1.1665>
- Tanşu, A., & Ünsal, G. (2023). Effectiveness of Cognitive–Behavioral-Based Psychoeducation in University Students with Smartphone Addiction. *Journal of Psychiatric Nursing*, 14(2), 165–174. <https://doi.org/10.14744/phd.2022.05902>
- Wölfling, K., & Dominick, N. (2022). Using Cognitive Behavioral Therapy as the Select Treatment Approach for Problematic Internet Usage. *Research Gate: Current Opinion in Behavioral Sciences*, 45(5)(101121). <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101121>
- Yang, W., Hu, W., Morita, N., Ogai, Y., Saito, T., & Wei, Y. (2022). Impact of Short-Term Intensive-Type Cognitive Behavioral Therapy Intervention on Internet Addiction Among Chinese College Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5212. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095212>
- Zees, R. F., Ariani, G. A. P. P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja di Politeknik Kesehatan Gorontalo. In *PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2020 ISBN: 978-623-93457-1-6* (pp. 131-138). <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/prosiding2020/article/view/1442>