Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan @ JDK 2023
DOI: 10.20527/dk.v11i1.257 eISSN: 2541–5980; pISSN: 2337-8212
Received January 2023; Accepted March 2023

Pengaruh Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan *Gadget* Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022

Tika Sari Dewy, Herdy Juniawan, Fika Fitriani

Program Studi S1 Keperawatan STIKes Darul Azhar Batulicim

*Email Korespondensi : tikasaridewy90@gmail.com

ABSTRAK

Kecanduan *gadget* merupakan ketika seseorang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menggunakan *gadget*. Salah satu psikoterapi untuk menurunkan tingkat kecanduan *gadget* yaitu konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada remaja usia 12-16 tahun. Penelitian ini menggunakan metode *pre exsperimental design* dengan rancangan *one groub pretest and posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner tingkat kecanduan *gadget*. Hasil Uji Statistik menggunakan uji *paired t test* didapatkan nilai *p value* (*Sig.2-tailed*) 0,000 (<0,05) yang berarti H_0 ditolak dan Ha diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada remaja usia 12-16 tahun di SMPN 8 Satap Mantewe. Saran dari penelitian ini diharapkan kepada remaja menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai alternatif dalam mengurangi kecanduan *gadget* yang dialami dengan bantuan ahli seperti psikolog atau psikiater.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy*, Kecanduan *Gadget*, Remaja.

ABSTRACT

Gadget addiction is when a person spends most of his time using gadgets. One of the psychotherapies to reduce the level of addiction is Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group counseling. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a counseling approach that focuses on correcting cognitive deviations due to events that harm him both physically and psychologically. The aim of this study was to determine the influence of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group counseling on the level of gadget addiction in adolescents 12-16 years old. This study was a pre-experimental method with one group pretest and posttest design. The sample in this study were 21 respondents with purposive sampling technique. The results of the statistical test by using the paired t test obtained a p value (Sig.2-tailed) 0.000 (<0.05), which means that H0 was rejected and Ha was accepted. The conclusion of this study, that there was an influence of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group counseling on the level of gadget addiction in adolescents 12-16 years old at SMPN 8 Satap Mantewe. Suggestions from this study are expected for adolescents to use Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group counseling as an alternative in reducing gadget addiction experienced with the help of experts such as psychologists or psychiatrists.

Key words : *Adolescents, Cognitive Behavioral Therapy, Gadget Addiction.*

Cite this as: Dewy, T.S., Juniawan, H., Fitriani, F. Pengaruh Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan *Gadget* Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022. 2023;11(1): 63-72. DOI: 10.20527/dk.v11i1.257.

PENDAHULUAN

Gadget berasal dari bahasa Inggris yaitu suatu alat elektronika kecil yang memiliki berbagai fungsi khusus maupun fungsi special. *Gadget* juga merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan, *gadget* perangkat elektronik yang memiliki perbedaan dengan elektronik yang lainnya. Perbedaan ini terletak pada komponen yang selalu berubah seiring

dengan kebutuhan. *Gadget* didesain sedemikian rupa dan diperbaharui agar dapat membuat hidup manusia menjadi lebih praktis dan mudah. Hal ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan remaja kecanduan *gadget* (Ana Diniati, 2018).

Kecanduan *gadget* merupakan penggunaan secara berlebihan yang mengganggu kehidupan sehari-hari penggunanya, biasanya mengakibatkan keasyikan dan cenderung apatis terhadap sekitar dan sering kali marah apabila ada seseorang yang mengganggunya. Kecanduan *gadget* tidak hanya terjadi di Indonesia tetapi di seluruh dunia. Berdasarkan survei meta analisis kecanduan *gadget* tertinggi terjadi di Timur Tengah (10.9%), kemudian Amerika Utara (8,0%) dan Asia (7,1%). Pada remaja Asia khususnya di China tingkat kecanduan *gadget* yaitu 2,2- 9,6%, Jepang 3,1-6,2%, Filifina 4,9-21,1%, dan Hong Kong 3,0-16,4% (Lau et al., 2017 dalam Rini & Huriah, 2020).

Penggunaan *gadget* di Indonesia didominasi oleh remaja. Badan Pusat Statistik (BPS) bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat angka pertumbuhan pengguna *gadget* di Indonesia hingga akhir tahun 2013 mencapai 71,19 juta orang, meningkat pada tahun 2014 mencapai 83,7 juta orang (Diarti, E., Sutriningsih, 2017 dalam Rini & Huriah, 2020).

Pengguna *gadget* pada anak-anak dan remaja di Indonesia sendiri menyumbang sekitar 30 juta pengguna, *gadget* banyak digunakan dikalangan anak-anak dan remaja sebagai sarana untuk berkomunikasi dan berinteraksi. Kecanduan terhadap *gadget* merupakan hal yang terjadi di kalangan masyarakat sekarang ini, sehingga penggunaannya sulit untuk dikendalikan ataupun diawasi oleh orang tua. Remaja yang kecanduan *gadget* cenderung melupakan tugas belajarnya dan juga pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, minum, mandi, dan waktu tidurnya pun juga bermasalah (Layli, 2021).

Data Kemenkominfo (2014) menyebutkan 80% penggunaan *gadget* didominasi oleh remaja usia 15-19 tahun tetapi *gadget* pada faktanya banyak mempengaruhi pola hidup remaja usia 12 Sampai 24 Tahun. Penggunaan *gadget* yang tidak terkendali juga dapat menyebabkan dampak pada aspek fisik yang dapat menimbulkan permasalahan fisik seperti mata kering, nyeri punggung dikarenakan terlalu lama duduk, aspek psikologis seperti gelisah, cemas, sulit tidur, sulit berkonsentrasi dan mudah marah. Dampak pada aspek sosial seperti sikap membiarkan *gadget* miliknya tetap aktif dan mengeluarkan suara nyaring guna untuk menarik perhatian orang sekitar (Zees et al., 2021).

Konseling kelompok merupakan proses terapeutik yang melibatkan adanya dinamika kelompok sebagai faktor pendukung adanya perubahan agar tujuan kegiatan dapat tercapai. Kegiatan konseling kelompok merupakan proses yang melibatkan interaksi antara anggota kelompok untuk mengembangkan pikiran, perasaan dan perilaku demi tercapainya ketercapaian tugas perkembangan (Wibowo, 2019 dalam Edmawati, 2021).

CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu klien agar dapat menjadi

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Klasifikasi Usia Pada Siswa SMPN 8 Satap Mantewe Tahun 2022.

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	12	2	9,5
2.	13	2	9,5
3.	14	7	33,4
4.	15	6	28,6
5.	16	4	19,0
Jumlah		21	100

Sumber : (Data Primer, 2022).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa SMPN 8 Satap Mantewe Tahun 2022.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki-Laki	7	33,3
2.	Perempuan	14	67,7
	Jumlah	21	100

Sumber : (Data Primer, 2022).

lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan terapi perilaku kognitif berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atas bentuk pembicaraan diri dan perilaku terhadap konsistensi terhadap diri (Abdul, 2018).

Menurut Aaron T. Beck (dalam Azakirah, 2019) CBT adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.

Orang tua sangat sering mengeluhkan perilaku dan kebiasaan anak-anaknya dalam penggunaan *gadget* secara berlebihan. Banyak dari mereka yang mengalami perkembangan pola pikir dan tingkah laku yang tidak sesuai dengan usia mereka. Apabila kebiasaan penggunaan *gadget* yang sudah berlebih tidak segera dilakukan pencegahan maka akan berdampak buruk pada remaja dampaknya bisa dalam aspek fisik, aspek psikologis maupun aspek sosial pada remaja. Hal ini dapat dicegah dengan berbagai pemberian sebuah konseling yang salah satunya dapat menggunakan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang mana konseling ini efektif dalam menurunkan kecanduan *gadget* pada remaja.

Berdasarkan Penelitian International yang berjudul *"The Effect of Cognitive Commitment of Behavioral Therapy on Internet Addiction among Adolescents in Kupang City"* tahun 2020 yang dilakukan oleh Antonia Helena Hamu, dkk hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi perilaku komitmen kognitif dapat mengurangi tingkat kecanduan internet pada remaja dan berdasarkan temuan profesi perawat Terapi perilaku komitmen kognitif dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan dalam mengatasi kecanduan internet (Helena Hamu et al., 2020).

Sejalan dengan Penelitian International yang berjudul *"The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health"* tahun 2021 yang dilakukan oleh Seyyed Salman Alavi, dkk hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kelompok kognitif-perilaku sangatlah baik untuk meningkatkan gaya hidup dan mengurangi kecanduan internet. Dalam studi ini, perilaku difokuskan dalam memodifikasi pikiran individu, gaya hidup, kesehatan mental, kesalahan kognitif, regulasi emosi, dan pemecahan masalah. Terapi kelompok kognitif-perilaku menjadi instrumen yang

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Kecanduan *Gadget* Siswa saat *Pre Test*

No	Klasifikasi Kecanduan *Gadget*	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Rendah	0	0
2.	Sedang	19	90,5
3.	Tinggi	2	9,5
	Total	21	100

Sumber : (Data Primer, 2022).

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Kecanduan *Gadget* Siswa saat *Post Test*

No	Klasifikasi Kecanduan *Gadget*	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Rendah	5	23,8
2.	Sedang	16	76,2
3.	Tinggi	0	0
Total		21	100

Sumber : (Data Primer, 2022).

efektif untuk mengobati mereka yang tidak mampu membayar terapis mahal. Terapi ini juga bermanfaat dalam mengobati kecanduan perilaku lainnya, seperti kecanduan *gadget*, dan untuk mengurangi gejala kecanduan internet (Alavi SS, Ghanizadeh M, Mohammadi MR, Jannatifard F, 2021).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian menggunakan *Pre Exsperimental design* dengan rancangan penelitian *One groub pretest and posttest design*, waktu penelitian yaitu pada tanggal 4 Juni – 10 Juni 2022 bertempat di di SMPN 8 Satap Mantewe Kecamatan Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kecamatan Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu, dan sampel yang digunakan sebanyak 24 responden, teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data ada dua yaitu menggunakan tahapan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Corey 2012 dalam Azakirah, 2019) dan lembar kuesioner tingkat kecanduan *gadget* menggunakan skala *likert* (Airlangga, 2017; Gavrilayanti, 2021) yang dapat mengukur tingkat kecanduan *gadget* pada remaja secara subjektif. Data diuji dengan analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test*, adapun alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah LCD, laptop dan alat tulis.

HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir setengah responden berusia 14 tahun (33,4%). Tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 14 responden (67,7%). Tabel 5.3 menunjukkan distribusi frekuensi pengukuran tingkat kecanduan *gadget* siswa siswi saat *pre test*, diketahui bahwa sebelum diberikan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) hampir seluruhnya 19 responden (90,5%) mengalami tingkat kecanduan *gadget* sedang. Tabel 5.4 menunjukkan distribusi frekuensi pengukuran tingkat kecanduan *gadget* siswa siswi saat *post test*, diketahui bahwa sesudah diberikan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) hampir seluruhnya 16 responden (76,2%) mengalami tingkat kecanduan *gadget* sedang. Table 5.5 menunjukkan hasil sebelum diberikan intervensi 19 responden (90,5%) mengalami

Tabel 5.5 Analisa Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

No	Kecanduan *Gadget*	*Pre Test*		*Post Test*		*P Value*
		F	P	F	P	
1	Rendah	0	0	5	23,8	0,000 (<0,05)
2	Sedang	19	90,5	16	76,2	
3	Tinggi	2	9,5	0	0	
	Total	21	100	21	100	

Sumber : (Data Primer, 2022).

tingkat kecanduan *gadget* sedang, sesudah diberikan intervensi 16 responden (76,2%) mengalami tingkat kecanduan *gadget* sedang. Uji parametrik yang digunakan adalah Uji *Paired T-Test* didapatkan nilai *p value (sig. 2-tailed)* 0,000 (<0,05) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada tingkat kecanduan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil sebelum diberikan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah hampir seluruhnya (90,5%) mengalami tingkat kecanduan *gadget* sedang.

Hasil ini menggambarkan bagaimana tingginya tingkat kecanduan *gadget* pada remaja, hal ini dikarenakan remaja lebih cenderung fokus ketika menggunakan media, lebih banyak menggunakan waktunya untuk bermain *gadget* dan merasa asyik dengan *gadget*nya karena tidak dapat dipungkiri seiring berjalannya waktu banyak fitur dan aplikasi yang menarik seperti *social media* dan *game online* yang dapat membuat penggunanya ingin terus menggunakannya. Sebelum diberikan konseling kelompok CBT remaja merasa waktunya lebih banyak terbuang untuk bermain *gadget*, walaupun remaja sudah merasakan banyak dampak negatif tetapi bermain *gadget* terus menjadi kebiasaan yang berulang bagi mereka, dampak yang setiap hari mereka rasakan diantaranya tidur larut malam, susah bangun pagi, malas mengerjakan tugas sekolah, tidak focus ketika berinteraksi dengan keluarga, malas bersosialisasi didunia nyata, dan sulit untuk mengatur kegiatan sehari-hari mereka.

Hal ini didukung dengan teori menurut Pratiwi & Malwa (2021) yaitu remaja lebih banyak menggunakan *gadget* daripada belajar, dengan penggunaan *gadget* menyebabkan remaja menjadi kurang bersosialisasi dan menghabiskan sebagian besar waktunya dengan memainkan *gadget* dan membawa *gadget* kemanapun mereka pergi. Menurut Mawitjere, Onibala & Ismanto (2017) juga menyebutkan bahwa kesibukan remaja diisi dengan *gadget* karena tidak ingin disebut sebagai orang gagap teknologi sehingga membawa *gadget* kemanapun mereka pergi.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Renni Kurniati (2019) dengan judul Efektivitas pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self*-management untuk mengurangi penggunaan smartphone secara berlebihan pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung, sebelum diberikan perlakuan peserta didik menggunakan *smartphone* dengan kriteria tinggi (87,5%) dan sedang (12,5%), adapun berdasarkan angket yang diberikan dapat disimpulkan bahwa peserta didik menggunakan *smartphone* berlebihan.

Penelitian lain yang dilakukan Farjantoky (2020) yang berjudul Efek konseling kognitif perilaku terhadap *interpersonal sensitivity, self esteem* dan kecenderungan *mobile phone addiction* pada siswa SMK sebelum diberikan konseling kongnitif perilaku siswa mengalami tingkat kecanduan yang tinggi.

Berdasarkan hasil sesudah diberikan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) hampir seluruhnya (76,2%) sebanyak 16 responden mengalami tingkat kecanduan *gadget* sedang.

Hasil ini menggambarkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecanduan *gadget* sesudah diberikan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Karena seseorang yang memiliki ketergantungan terhadap sesuatu mereka sudah mempunyai pola pikir tertentu, untuk itu, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) digunakan untuk memodifikasi pikiran-pikiran negatif agar dapat diubah dengan pola pikir yang lebih positif. Sesudah diberikan intervensi dan dilihat dari lembar *tracker* yang sudah dibagikan oleh peneliti ternyata remaja dapat berproses untuk mengurangi durasi penggunaan *gadget*, mengubah kebiasaan yang tidak baik seperti tidur larut malam dan lebih mudah mengatur kegiatan sehari-hari mereka dengan membuat jadwal harian ataupun alarm sebagai pengingat bahwa waktu bermain

gadget telah selesai, masing-masing remaja juga sudah membuat kebiasaan positif yang bermanfaat untuk mereka seperti bangun tepat waktu, membantu orang tua, sholat tepat waktu, banyak bersosialisasi didunia nyata dan lain sebagainya, dan lembar kebiasaan positif remaja pun penuh artinya remaja mulai banyak melakukan hal-hal yang bermanfaat dan ini merupakan suatu penghargaan bagi mereka.

Hal ini didukung dengan teori Firdaus & Marsudi (2021) menyebutkan remaja yang kecanduan *gadget* dapat diterapi melalui *cognitive behavior* konseling 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. Sejalan dengan teori Menurut Zhang (2020) menjelaskan bahwa Teknik CBT mampu memberikan pengobatan secara psikologis bagi remaja yang mengalami dampak ketergantungan *gadget*

Penelitian serupa dilakukan oleh Rini Fahriani dkk (2018) yang berjudul *Effectiveness* of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap ketergantungan *gadget* pada remaja di Politeknik Kesehatan Gorontalo, dalam penelitiannya sesudah dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) remaja yang mengalami ketergantungan sedang sebanyak 5 orang dan yang mengalami ketergantungan ringan sebanyak 4 orang. Berdasarkan hasil tersebut terdapat 3 orang yang mengalami tingkat ketergantungan sedang yang setelah dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) tetap mengalami tingkat ketergantungan sedang namun pada scoring mengalami penurunan. Hal tersebut berarti terdapat penurunan ketergantungan penggunaan *gadget* pada remaja melalui *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan yang berjudul Wahyu Wijayanti (2017) Keefektifan konseling individu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media social (*social media addiction)* pada siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal sesudah diberikan perlakuan konseling individu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menunjukkan perubahan penurunan dengan nilai rata-rata kategori rendah tetapi masih ada nilai rata-rata kategori sedang.

Sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Nia Fitri Yanti (2019) yang berjudul Pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap adiksi *game online* pada remaja di SMPN 13 Padang sesudah diberikan intervensi remaja mengalami penurunan adiksi *game online* 16 responden (36,4%) mengalami tingkat kecanduan ringan dan 26 responden (59,1) mengalami tingkat kecanduan sedang.

Hasil uji sebelum dan sesudah menggunakan uji *paired t-test* didapatkan nilai *p-value* (*Asymp.Sig.2-tailed)* 0,000 (<0,05) yang artinya H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti terdapat Pengaruh Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap Tingkat Kecanduan *Gadget* Pada Remaja usia 12-16 tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2022.

Hasil menggambarkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini, dalam kaitan merubah kognitif dan perilaku seseorang merupakan hal yang cukup sulit, tetapi CBT memberikan tahapan untuk berproses merubah kognitif dan perilaku menjadi lebih baik, diantara tahapan tersebut yaitu modeling memberikan video edukatif terkait kecanduan *gadget*, latihan perilaku memberikan *tracker*, memberikan motivasi setiap pencapaian target, memberikan pujian dan dukungan, restrukturisasi kognitif evaluasi kognitif dan *feed back* terkait dampak negative kecanduan *gadget*) dan penyelesaian masalah strategi perilaku yang diajarkan untuk menangani masalah dikehidupan sehari-hari. Oleh karena itu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mampu memberikan bantuan kepada individu untuk berfikir mengubah pikiran dan perilaku dalam penggunaan *gadget*. Oleh karena itu CBT dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi kecanduan *gadget* Karena CBT dapat merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif.

Hal ini sejalan dengan penelitian Lydianto & Evi (2020) yang berjudul Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi Kecanduan Internet pada Peserta Didik berdasarkan pembahasan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa CBT bersifat positif dan terbukti efektif dikarenakan mampu menurunkan tingkat kecanduan internet terhadap peserta didik.

Sejalan dengan penelitian Zulaifah (2020) yang berjudul Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 1 Semaka Kabupaten Tanggamus berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank* didapatkan hasil 0,008 <0,05, sesuai kriteria *wilcoxon signed rank* berarti H0 ditolak Ha diterima, maka dapat disimpulkan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpengaruh untuk mengurangi Kecanduan *Game Online.*

Sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan Sara Holiviya Hadiyana (2021) yang berjudul Pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap kecanduan internet pada anak usia sekolah, intervensi dari penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecanduan internet. *Cognitive Behavioral Therapy* cukup potensial untuk menangani kecanduan internet, meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan penyakit mental pada siswa yang mengalami kecanduan internet.

Penelitian lain yang dilakukan Talitha Nabilla Apsari (2019) yang berjudul *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui sholat dan membaca Al-Qur'an dalam mengatasi kecanduan gawai pada remaja di Driyorejo Gresik berdasarkan hasil analisis dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini cukup berhasil pada remaja yang kecanduan gawai karena *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat merubah pola pikir irasional menjadi rasional.

KETERBATASAN

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan yang dialami oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Sampel yang diinginkan tidak tercukupi, karena terkendala responden yang sakit dan tidak mengikuti konseling secara rutin.
2. Intervensi dilakukan short time hanya 1 minggu karena kendala tempat penelitian dan responden, sehingga bimbingan perubahan perilakunya dilakukan selama 1 minggu saja dan kemungkinan akan mempengaruhi motivasi remaja untuk melakukan perubahan perilaku. Untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif seharusnya intervensi dilakukan minimal selama 1 bulan.

ETIKA PENELITIAN

1. Menghormati dan Menghargai Subjek (*Respect For Person*)
   Menghormati dan menghargai orang perlu memperhatikan beberapa hal, yaitu peneliti harus mempertimbangkan secara mendalam terhadap kemungkinan bahaya dan penyalahgunaan penelitian serta terhadap subjek penelitian yang rentan terhadap bahaya penelitian maka diperlukan perlindungan.
2. Manfaat (*Benefience*)
   Dalam penelitian diharapkan dapat menghasilkan manfaat yang sebsar-besarnya dan mengurangi kerugian atau resiko bagi subjek penelitian. Oleh karenanya desain penelitian harus memperhatikan keselamatan dan kesehatan dari subjek peneliti.
3. Tidak Membahayakan Subjek Penelitian (*Non Maleficence*)
   Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa penelitian harus mengurangi kerugian dan resiko bagi subjek penelitian. Sangatlah penting bagi peneliti memperkirakan kemungkinan-kemungkinan apa yang akan terjadi dalam penelitian sehingga dapat mencegah resiko yang membahayakan bagi subjek penelitian.
4. Keadilan (*Justice*)
   Makna keadilan dalam hal ini adalah tidak membedakan subjek. Perlu diperhatikan

bahwa penelitian seimbang antara manfaat dan resikonya. Resiko yang dihadapi sesuai dengan pengertian sehat, yang mencakup fisik, mental dan social.

IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian, pemberian konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah salah satu pendekatan psikologis yang terbukti berpengaruh terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada remaja. Sehingga segala yang terdapat dari penelitian ini dapat dimanfaatkan, baik sebagai bahan acuan dasar untuk peneliti selanjutnya, maupun bagi pelayanan kesehatan dimana bisa dijadikan salah satu intervensi untuk menurunkan tingkat kecanduan *gadget* pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, Kepala Sekolah SMPN 8 Satap Mantewe, serta pihak-pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) hampir seluruhnya responden mengalami tingkat kecanduan *gadget* sedang.
2. Sesudah diberikan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) hampir seluruhnya mengalami tingkat kecanduan *gadget* sedang.
3. Ada Pengaruh Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap Tingkat Kecanduan *Gadget* Pada Remaja usia 12-16 tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2022.

SARAN

1. Bagi Responden

   Hasil penelitian ini diharapkan responden dapat terus berproses untuk tidak berlebihan dalam menggunakan *gadget*, serta responden dapat terus mengontrol diri, membatasi penggunaan *gadget* dengan menerapkan pengingat bahwa waktu bermain *gadget* telah selesai, dan selalu menerapkan kegiatan-kegiatan positif untuk mengurangi bermain *gadget*. Sehingga dapat tercapai tujuan peneliti yaitu meningkatkan kualitas remaja untuk masa depan.
2. Bagi Ilmu Keperawatan

   Diharapkan penelitian ini menjadi masukan dan bemanfaat dalam dunia keperawatan sehingga perawat memiliki peranan penting dalam segi kepedulian dan implementasi terhadap remaja khususnya dalam penurunan tingkat kecanduan *gadget*.
3. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran atau informasi tentang Pengaruh konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap tingkat kecanduan *gadget* pada remaja. Sehingga pelayanan kesehatan dapat menerapkan intervensi baru di Rumah Sakit untuk membantu remaja dalam mengurangi penggunaan *gadget* yang berlebihan.
4. Bagi Institusi Pendidikan

   Hasil penelitian ini berguna sebagai salah satu media pembelajaran, sumber informasi, wacana kepustakaan terkait penurunan kecanduan *gadget* setelah diberikan intervensi berupa konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).
5. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi serta dapat dikembangkan kembali dengan memperpanjang waktu penelitian agar hasil dari penelitian lebih efektif dan dapat benar-benar mengubah perilaku remaja dalam menggunakan *gadget*, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan jenis variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdul, H. (2018). Terapi Kognitif-Behavioral terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita DM Tipe IIle. *Jurnal Keperawatan Terapan*, *4*(1), 2. https://ojs.poltekkesmalang.ac.id/index.php/JKT/article/view/134
2. Airlangga, I. U. (2017). *Ir-perpustakaan universitas airlangga*. https://repository.unair.ac.id/79251/2/FKP.N.251-18 Sai h.pdf
3. Alavi SS, Ghanizadeh M, Mohammadi MR, Jannatifard F, E. A. S. (2021). The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Trends Psychiatry Psychother*, *43*(1), 47–56. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33681908/
4. Ana Diniati, J. (2018). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecanduan Anak yang Menggunakan Gadget di SMK Negeri 1 Paringin. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur*, *3*(3), 2. https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/1229
5. Azakirah. (2019). Efektivitas Layanan BKP Melalui Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dalam Mengurangi Kecanduan Menggunakan Media Sosial Media Kelas XI IPS di SMAN 4 Kota Solok. *Skripsi*, 27. https:/repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/12553
6. Diarti, E., Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang. *Nursing News*, *2*, 11. https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/656
7. Edmawati, M. D. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Milenial. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *11*(2), 143. https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9923
8. Farjantoky, B. (2020). *Efek konseling kongnitif perilaku terhadap interpersonal sesnsitivity, self esteem dan kecenderungan mobile phone addiction pada siswa SMK*. http://lib.unnes.ac.id/35170/
9. Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, *6*(1), 15–24. https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/stu/article/view/1980
10. Gavrilayanti, V. (2021). Hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa S1 fakultas farmasi universitas sanata dharma yogyakarta angkatan 2017-2019. *Universitas Sanata Dharma*, 1–38. https://repository.usd.ac.id/39086/
11. Hadiyana, S. H. (2021). Literature Review: Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Kecanduan Internet Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Media Keperawatan, e-ISSN 2622-0148 p-ISSN 2087-0035*. https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/view/2361/pdf
12. Helena Hamu, A., Yusuf, A., Sufyanti, Y. A., MMargono, H., & Fauzi, A. (2020). The Effect of Cognitive Commitment of Behavioral Therapy on Internet Addiction among Adolescents in Kupang City. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, *3*(1), 87–95. https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i1.186
13. Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2014). *Buku Saku Data dan Tren TIK Indonesia*. Badan Litbang SDM Kominfo.
14. Lau, J.T.F., Gross, D.L., Wu, A.M.S., Cheng, K., Lau, M. M. . (2017). Incidence and predictive factors of Internet addiction among Chinese secondary school students in Hong Kong: a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *52*, 657–667. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28417151
15. Layli Mumba Asithoh, et al. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian*

Psikologi, *12*(1), 34. http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/view/507

16. Lydianto, P. A., & Evi, W. (2020). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Tehnik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Kecanduan Internet Pada Peserta Didik. *Bk Unesa*, 715–727. https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/35691
17. Mawitjere, Onibala, I. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, *e-ISSN 2808-2672*. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/15827
18. Nia Fitri Yanti, et al. (2019). Tingkat Adiksi Game Online Siswa SMPN 13 Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *3*, 684–687. http://scholar.unand.ac.id/52592/
19. Pratiwi, R. G., & Malwa, R. U. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, *15*(2), 105–112. https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1550
20. Renni Kurniati. (2019). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung Skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699. http://repository.radenintan.ac.id/8434/
21. Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). *4609-13066-1-PB.pdf*. *5*(1), 185–194. http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/4609
22. Talitha Nabilla Apsari. (2019). Cognitive Behaviour Therapy melalui Sholat dan Membaca Al-Qur'an Dalam Mengatasi Kecanduan Gawai Pada Remaja Di Driyorejo Gresik. *Skripsi*. https://digilib.uinsby.ac.id/29622/
23. Wahyu Wijayanti. (2017). Keefektifan konseling individu Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media social (social media addiction) pada siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal. *Universitas Negeri Semarang 2017*. http://lib.unnes.ac.id/31154/
24. Zees, R. F., Ayu, G., Putri, P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo. *Poltekkes Manado*, 131–138. https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/prosiding2020/article/download/1442/963/
25. Zhang, J. (2020). Does CBT reduce internet addiction? *Protocol for a Systematic Review and Metaanalysis*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31568011/