

Effectiveness of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo

Rini Fahriani Zees,¹, Gusti Ayu Putu Putri Ariani,², Lisdiyanti Usman³, Iramayanti Djamalu⁴

¹²³⁴Department of Nursing, Polytechnic of the Ministry of Health Gorontalo

¹email: rinizees@poltekkesgorontalo.ac.id

²email: gustiariani@poltekkesgorontalo.ac.id

³email: lisdiyantiusman@poltekkesgorontalo.ac.id

⁴email: djamaluiramayanti@gmail.com

A B S T R A C T / A B S T R A K

Gadgets can affect teenager's lifestyle. Dependent teenagers have an impact on lack of creativity, difficulty learning and doing college assignments. One therapy to overcome the dependence of gadgets is CBT (Cognitive Behavioral Therapy). This study aims to determine the effectiveness of CBT (Cognitive Behavioral Therapy) on Gadget dependence on teenagers.

This research uses experimental pre experimental type with one group pretestposttest approach. This study was conducted on 30 students using Purposive Sampling technique according to inclusion and exclusion criteria.

The results were analyzed using paired t test (paired sample t test). The results showed that CBT (Cognitive Behavioral Therapy) was effective in reducing gadget dependence on adolescents with (value p value = 0,000, α = 0,05).

It is recommended for teenagers to use Gadgets on things that can improve learning achievement, such as library textbook searches, e-books, and to do classroom tasks.

Keywords: Dependence, Gadgets, Teens, Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Gadget dapat mempengaruhi pola hidup remaja. Remaja yang mengalami ketergantungan berdampak pada kurangnya kreatifitas, sulit belajar dan mengerjakan tugas kuliah. Salah satu terapi untuk mengatasi ketergantungan gadget adalah CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) terhadap ketergantungan Gadget pada remaja.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan pada 15 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t test*). Hasil penelitian didapatkan bahwa CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) Efektif dalam menurunkan ketergantungan gadget pada remaja dengan (nilai p value = 0,000, α = 0,05).

Disarankan pada remaja untuk menggunakan Gadget pada hal-hal yang dapat meningkatkan prestasi belajar, seperti penelusuran pustaka buku pelajaran, *e-book*, dan untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah.

Kata Kunci: ketergantungan, *gadget*, remaja, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, Internet Addiction Test (IAT).

*Alamat korespondensi : email : rinizees@poltekkesgorontalo.ac.id

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat, ditandai dengan meningkatnya penggunaan *gadget* di masyarakat (Ridhani, 2017). Dalam survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) yang bekerja sama dengan Asosiasi Penyelenggara Jaringan internet Indonesia (APJII, 2017), mencatat bahwa pengguna *gadget* di Indonesia hingga akhir tahun 2013 pengguna *gadget* mencapai 71,19 juta orang, survei ini dilakukan pada 78 kabupaten/kota dan 33 provinsi. Jumlah tersebut mengalami kenaikan dibandingkan dengan hasil survei tahun 2012 yaitu sebanyak 63 juta orang, Hal tersebut menunjukkan adanya kenaikan pengguna sebanyak 13%, digunakan oleh penduduk Indonesia. Data Kemenkominfo (2014) menyebutkan 80%.

Penggunaan *gadget* di dominasi oleh remaja usia 15-19 tahun *Gadget* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. *Gadget* pada faktanya banyak mempengaruhi pola hidup remaja usia 12 Sampai 24 Tahun (Ameliola & Nugraha, 2013). Namun, penggunaan *Gadget* yang tidak terkendali juga dapat menyebabkan dampak pada *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-orang sekitar mengeluarkan bunyi nyaring (Kurisiwi, 2016).

Gadget dapat dijadikan pelarian oleh remaja dari masalah atau situasi sulit di dalam kehidupan nyata. Seseorang rentan mengalami kecanduan ketika orang itu merasa kurang atau tidak memiliki kepuasan hidup, tidak ada intimasi atau hubungan yang kuat dengan orang lain, kurang percaya diri,

tidak memiliki minat yang kuat atau kehilangan

harapan (Peele, 1985, hlm.42) di dalam (young & Abreu 2017; 22).

Penggunaan *Gadget* yang tidak terkendali dapat menyebabkan ketergantungan pada *gadget* pada mahasiswa (Young) sehingga diperlukan suatu upaya untuk mengendalikan dampak negatif dari ketergantungan tersebut salah satunya adalah Terapi Psikologis yang direkomendasikan dalam menangani ketergantungan remaja terhadap *gadget* yakni suatu metode yang disebut *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Teknik CBT ini melibatkan pelatihan keterampilan kognitif, manajemen marah dan komponen tambahan yang terkait dengan keterampilan social, perkembangan moral dan *relapse prevention* (Lipsey, dkk., 2007). Berdasarkan hasil wawancara pada 30 mahasiswa di Politeknik Gorontalo menemukan fakta bahwa hampir seluruh mahasiswa memiliki *gadget*, 95 mahasiswa menjawab menggunakan *gadget* lebih banyak sebagai media hiburan seperti mengakses youtube, facebook, instagram, Tiktok, bermain Game Online sedangkan 5 mahasiswa mengatakan hanya menggunakan *gadget* untuk keperluan komunikasi seperti whatsapp dan browser tugas kuliah. Hasil wawancara juga mendapatkan sebagian besar mahasiswa merasa tidak nyaman, kesepian, tidak percaya diri, sedih, stres dan gelisah ketika tidak menggunakan *gadget*. Hasil wawancara juga menemukan bahwa rata-rata penggunaan *gadget* pada mahasiswa lebih dari 6 jam/hari.

BAHAN DAN METODE

Penelitian Ini Menggunakan Jenis Penelitian Pre Eksperimental dengan pendekatan on group pretest –posttest. Metode dengan melakukana pengukuran

tingkat ketergantungan internet menggunakan instrumen IAT yang dikembangkan oleh Kimberly Young. Variabel pada penelitian ini adalah variabel independen yakni CBT dan variabel dependen adalah ketergantungan internet. Jumlah populasi pada penelitian ini 354 orang. Sampel pada teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah probability sampling (purposive sampling)

HASIL

Hasil penelitian dijabarkan sebagai berikut

1. Karakteristik responden A.

Umur responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur pada Remaja Di Politeknik Gorontalo

Umur	Frekuensi	
	n	%
17 Tahun	2	13,3
18 Tahun	3	20,0
19 Tahun	10	66,7
Jumlah	15	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa pada responden remaja di Politeknik Gorontalo terbanyak berumur 19 tahun yaitu sebanyak 10 orang (66,7%) dan paling sedikit berumur 17 tahun yaitu sebanyak 2 orang (13,3%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja Di Politeknik Gorontalo

Jenis Kelamin	Frekuensi	
	n	%
Perempuan	6	40
Laki-Laki	9	60
Jumlah	15	100

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 3

Ketergantungan Gadget pada Remaja di Politeknik Gorontalo Sebelum Dilakukan (CBT)*Cognitive Behavior Therapy*

Ketergantungan Gadget	Frekuensi	
	n	%
Ringan	6	40,0
Sedang	7	46,7
Berat	2	13,3
Jumlah	15	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa pada responden remaja di Politeknik Gorontalo sebelum dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), remaja yang mengalami ketergantungan tingkat berat sebanyak 2 orang (13,3%), ketergantungan tingkat sedang sebanyak 7 orang (46,7%) dan ketergantungan tingkat ringan sebanyak 6 orang (40,0%).

Tabel 4

Ketergantungan Gadget pada Remaja di Politeknik Gorontalo Sesudah dilakukan (CBT)*Cognitive Behavior Therapy*

Ketergantungan Gadget	Frekuensi	
	n	%
Normal	6	40,0
Ringan	4	26,7
Sedang	5	33,3
Jumlah	15	100

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa pada responden remaja di Politeknik Gorontalo sesudah dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), remaja yang mengalami ketergantungan sedang sebanyak 5 orang (33,3%), ketergantungan tingkat ringan sebanyak 4 orang (26,7%) dan tidak mengalami ketergantungan (normal) sebanyak 6 orang (40,0%).

Berdasarkan tabel 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. AJU sebelum dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) didapatkan scoring 74 dan Setelah dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) didapatkan scoring 62, H sebelum dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) didapatkan scoring 68 dan Setelah dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) didapatkan scoring 50, dan HI sebelum dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) didapatkan scoring 72 dan Setelah dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) didapatkan scoring 50. Dari data tersebut dapat diketahui meskipun tidak mengalami perubahan kategori, namun terdapat penurunan scoring sebelum dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan Setelah dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Sebelum dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji Tabel berpasangan (*paired sample t test*), terlebih dahulu dilakukan analisis normalitas data.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat meliputi efektifitas CBT terhadap Ketergantungan Gadget Pada Remaja Dipoliteknik Gorontalo dan tergambar pada table berikut.

Tabel 5
Efektifitas CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) Terhadap Ketergantungan Gadget Pada Remaja di Politeknik Gorontalo

Ketergantungan Gadget	<i>n</i>	Mean	SD	<i>t</i>	<i>P value</i>
Pretest	15	56,93	15,650	20,508	0,001
Posttest	15	38,07	17,491		

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa rata-rata skor ketergantungan gadget pada 15 orang responden sebelum dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy* adalah 56,93 dan sesudah dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy* turun menjadi 38,07. Analisis uji *paired t test* didapatkan nilai *t* hitung = 20,508 dan nilai *p* = 0,000. Dengan hipotesis penelitian *T* hitung > *T* tabel ($20,508 > 2,144$) dan nilai *p* < α (0,000 < 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan ketergantungan gadget pada remaja di Politeknik Gorontalo.

PEMBAHASAN

1. Ketergantungan Gadget pada Remaja di Politeknik Gorontalo sebelum dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy*(CBT).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Politeknik Gorontalo sebelum dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), remaja yang mengalami ketergantungan tingkat berat sebanyak 2 orang (13,3%), ketergantungan tingkat sedang sebanyak 7 orang (46,7%) dan ketergantungan tingkat ringan sebanyak 6 orang (40,0%) dengan skor rata-rata ketergantungan gadget sebesar 59,63.

Adanya tingkat ketergantungan gadget dengan tingkatan ringan, sedang dan berat pada penelitian ini diasumsikan oleh peneliti disebabkan oleh kebutuhan diri remaja yang pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang membutuhkan materi-materi perkuliahan yang dibutuhkan dalam studi. Melalui gadget, akses terhadap informasi serta kajian bahan perkuliahan akan mudah didapatkan dikarenakan pada gadget tersedia fitur browsing yang memudahkan akses terhadap sumber informasi yang dibutuhkan. Selain itu, fasilitas gadget yang paling banyak diminati oleh remaja adalah fitur media sosial

seperti *facebook*, *whatsapp*, *twitter*, *instagram*, *online shop* dan lain untuk bergaul dengan teman-teman mereka. Fitur lainnya yang menyebabkan remaja sangat menyukai gadget adalah tentu saja gamesgames online yang banyak tersedia. Bagi remaja yang sangat menyukai games online, tentu saja sangat tergantung pada gadget yang dimiliki untuk dapat terus menyalurkan hobinya bermain games. Seluruh fitur tersebut ditunjang lagi dengan semakin murahnya harga gadget yang berkualitas yang dapat dijangkau oleh semua kalangan. Dalam penelitian Kursiwi (2016) dengan judul Dampak Penggunaan *Gadget* Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Semester V (Lima) Jurusan Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan (FITK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta didapatkan hasil penelitian bahwasanya terdapat dampak positif dan negatif dalam penggunaan *gadget* pada mahasiswa. Dampak positif penggunaan *gadget* meliputi: memudahkan mahasiswa menjalin komunikasi dengan orang yang jauh, dan memudahkan mahasiswa memperoleh informasi perkuliahan secara cepat. Adapun dampak negative penggunaan *gadget* meliputi: mahasiswa mengalami disfungsi sosial, intensitas interaksi langsung dengan mahasiswa lain berkurang, mahasiswa kurang peka terhadap lingkungan sekitar, kualitas interaksi langsung sangat rendah, mahasiswa jarang melakukan komunikasi langsung (tatap muka) dan mahasiswa menjadi konsumtif. *Gadget* merupakan alat komunikasi yang dapat digunakan untuk telepon maupun mengirim pesan. *Gadget* telah berevolusi menjadi sebuah barang yang sangat menarik dengan desain yang menarik serta penggunaan teknologi *touchscreen* yang semakin membuatnya menarik,. *Gadget* telah terisi dengan

berbagai macam fitur aplikasi seperti game, film, musik, dan pelajaran. Penggunaan aplikasi pada *gadget* beraneka ragam diminati oleh semua kalangan masyarakat pada masa ini. sehingga penggunaan *gadget* menjadi berlebihan (Wahyu, Novitasari, 2016).

2. Ketergantungan Gadget pada Remaja di Politeknik Gorontalo sesudah dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy*(CBT).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada remaja di Politeknik Gorontalo sesudah dilakukan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), remaja yang mengalami ketergantungan sedang sebanyak 5 orang (33,3%), ketergantungan tingkat ringan sebanyak 4 orang (26,7%) dan tidak mengalami ketergantungan (normal) sebanyak 6 orang (40,0%) dengan skor ratarata ketergantungan 38,07. Hal tersebut berarti terdapat penurunan ketergantungan penggunaan gadget pada remaja melalui *Cognitive Behavioral Therapy*(CBT).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Siregar (2013) tentang Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) pada individu yang mengalami *Games Addiction* menunjukkan adanya perubahan kognitif yang terdistorsi menjadi lebih rasional sehingga perilaku bermain *Games* menjadi berkurang.

3. Efektifitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Ketergantungan *Gadget* Pada Remaja di Politeknik Gorontalo

Analisis uji *paired t test* didapatkan nilai t hitung = 20,508 dan nilai p = 0,000. Dengan hipotesis penelitian T hitung > T

tabel ($20,508 > 2,144$) dan nilai $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$). Maka dapat diinterpretasikan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* efektif dalam menurunkan ketergantungan gadget pada remaja di Politeknik Gorontalo.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil yang didapatkan oleh Sari (2017) yang mendapatkan hasil bahwa perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik kelas VII di MTs N 1 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017 telah terjadi penurunan melalui konseling atau terapi kognitif perilaku yang dibuktikan dengan hasil T hitung 4,136. Penurunan ketergantungan gadget tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa manusia mampu melakukan modifikasi perubahan pada tingkah laku karena antara lain kemampuan

remaja berinteraksi dengan diri sendiri yang memungkinkan mereka memeriksa tahapantahapan tindakan menilai keuntungan dan kerugian relatif kemudian memilih salah satunya (Ritzer et al, 2011).

KESIMPULAN

Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif dalam menurunkan ketergantungan Gadget Pada Remaja di Politeknik Gorontalo (nilai t hitung = $20,508$ dan nilai $p = 0,000$).

SARAN

Disarankan pada remaja untuk menggunakan Gadget pada hal-hal yang dapat meningkatkan prestasi belajar, seperti penelusuran pustaka buku pelajaran, *e-book*, dan untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Gorontalo yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk meneliti di poltekkes Kemenkes Gorontalo dan memfasilitasi kegiatan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Al-Mighwar M. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia
2. Ameliola, S., Nugraha, D.H. (2013). *Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi*. Malang : Universitas Brawijaya. <http://icssis.files.wordpress.com/2013/09/2013-0229.pdf>. 10 Januari 2018, Pukul : 19.56 WITA.
3. Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII). 2013. *Infografis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Tekno Preneur
4. Christianto, 2014. Internet Addiction Disorder and Cognitive Behavioral Therapy (in Bahasa Indonesia). Research Gate. <https://www.researchgate.net/publication/266376225>. Akses tanggal 26 Mei 2018
5. Delfabro dan Griffiths, 2010. *Cognitive Behavior Therapy For Problematic Video Game Players: Conceptual Considerations And Practice Issues* Journal Of Cybertherapy And Rehabilitation
6. Elna Yuslaini Siregar, & Rodiatul Hasanah Siregar. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Juni), 17–24.
7. Fadilah, Rani. 2015. *Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Gadjah Mada dalam Penggunaan Gadget*. Skripsi. http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=penelitianDetail&typ=html&buku_id=79193&obye_k_id=4 diakses tanggal 16 januari2018
8. Felix, 2018, Dampak Candi Gadget pada Remaja dan Tips Mengatasinya. (online). <https://student.cnnindonesia.com/edukasi>

- i/ 20180214111614-445-276100/dampakcandu-gadget-pada-remaja-dan-tipsmengatasinya/. Akses tanggal 26 Mei 2018.
9. Griffiths dan Kuss, 2011. *Diagnosis And Management Of Video Games Addiction*. United Kingdom : Nottingham Trent University
 10. Harfiyanto, Doni, dkk.2015. *Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget Di SMA N 1 Semarang*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. <http://journal.Unnes.ac.id/sju/index.php/jess>. Diakses 10 Januari 2018
 11. Irawan, J., & Armayati, L. (2013). *Pengaruh Kegunaan Gadget Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Pada Remaja*. *An-Nafs*, 08(02), 29–38. Retrieved from <http://jurnal.uir.ac.id/index.php/JAN/article/download/422/359>
 12. Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Karisma Putra Utama
 13. Jati dan Herawati.(2014). *Segmentasi Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi UAJY dalam Menggunakan Gadget*. Diakses tanggal 10 Januari 2018 dari <http://e-journal.UAJY.ac.id>
 14. Keliat, Putri, Syafrini dan Safitri, 2015. *Modul Terapi Keperawatan Jiwa Ke-IX*, Depok
 15. Keliat dkk, 2015. *Modul Terapi Keperawatan Jiwa*. Depok: FK. Universitas Indonesia
 16. Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. 2014. *Penggunaan Internet di Indonesia Capai 82 Juta*. Artikel-Berita Kementrian. (<https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3980/Kemkominfo%3A+Pengguna>
 - +Internet+di+Indonesia+Capai+82+Juta/ 0/berita_satker). Diakses pada 10 Januari 2018, Pukul : 19.49 WITA.
 17. Kursiwi. (2016). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa Semester V (Lima) Jurusan Pendidikan Ips Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan (Fitk) Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*.
 18. Lipsey, M.W., Landenberger, N.A. & Wilson,S.J.(2007). *Effects of Cognitive Behavioral Programs for Criminal Offenders*. Nashville: Center for Evaluation Research and Methodology.
 19. Manumpil, B., Ismanto, Y., & Onibala, F. (2015). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di SMA Negeri 9 Manado*. *Ejurnal Keperawatan*, 3(April), 1–6.
 20. Marcella, 2016, Berapa Lamakah Buah Hati Anda Boleh Menonton Televisi. (online) <http://jaringnews.com/hidupsehat/medik/a/15809/berapalamakahbuah-hati-Anda-boleh-menontonTelevisi>. Akses tanggal 26 Mei 2018
 21. Notoatmodjo, Soekidjo, 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta Jakarta.
 22. Nursalam, 2009, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta
 23. Oemardi, 2003. *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*. Ed.1. Jakarta: Penerbit Kreativ Media.
 24. Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
 25. Prabandari, 2015. *Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Pasien Post Kecelakaan Lalu Lintas di RSUP Sanglah Denpasar*. Jurnal studi Ilmu Keperawatan Fakultas

- Kedokteran Universitas Udayana. Vol.3 No. 2. Mei-Agustus 2015. hlm. 22
26. Riani. (2016). *Gambaran Ketergantungan Smartphone Terhadap Produktivitas Kerja Pada Pekerja Cv.Traveline Citra Nusantara Yogyakarta*
27. Ritzer et al, 2011. Teori Sosiologi Modern. Prenanda Media. Jakarta.
28. Ridhani, N., Prastiwi, S., & Nurmaningsih, T. (2017). *Nursing News* Volume 2, Nomor 2, 2017. *Nursing News*, 2(2), 71–79.
29. Santoso, 2017, *Menguasai Statistik dengan SPSS*, Gramedia, Jakarta
30. Sari, 2017. *Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dalam Menangani Gangguan Kecanduan Media Sosial pada Peserta DIdik Kelas VII MTs N 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.* Skripsi. Lampung: Universitas Islam Negeri (UIN) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
31. Sigman, 2012. The Impact of Screen Media On Children: A Eurovision For Parliament. In: Clouder C, Heys B, Matthes M and Sullivan P. (2012) Improving the Quality of Childhood in Europe. European Council for Steiner Waldorf Education. 2012; 3: 88–121.
32. Sugiyono, 2010, *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
33. _____, 2013, *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
34. Thahir, Andi dan Oktaviana, Deska, 2016. *Pendekatan Konseling Behavior dengan teknik nself control peserta didik Di sma negeri 13 bandar Lampung*, jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (1) (2016) 63-77.
35. Wijanarko, 2017. *Pengaruh Pemakaian Gadged dan Perilaku Anak, Terhadap Kemampuan Anak taman kanak-kanak Happy Holly Kids* Jakarta. Jakarta
36. Young, K. S. (2007). *Cognitivebehavioral therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications*, cyberPsychology & Behavior, 10(5), 671-679.
37. Young, 2011. *Internet Addiction : A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc
38. Young & de Abreu 2017. *Kecanduan Internet*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar