***LITERATURE REVIEW:* PENGARUH TERAPI PERILAKU KOGNITIF TERHADAP KECANDUAN INTERNET PADA ANAK USIA SEKOLAH**

*Influence Cognitive Behavioral Therapy To Internet Addict in School age Children*

**Rohimatul Nur, Maulidiyah Junnatul Azizah Heru**, **Sara Holiviya Nisa, Santi Fatmala, Ririn Nur Indah Shofia**

UNIVERSITAS NURUL JADID

E-mail: [Rohimatulnur08@gmail.com](mailto:Rohimatulnur08@gmail.com)

No. Hp: 082146394049

***ABSTRACT***

***Background:*** *the increasing number of internet users in indonesi leads to the consequens of increasing addiction to the internet or what is known as the internet addiction.* ***Objective:*** *to find out the effect cognitive behavioral therapy to internet addict in school age children.* ***Methods:*** *the sources of the articles used were obtained from searches through the google cindekia database, google scholar, science direct. The search for artichles is limited from 2016 to 2021, after the articles are obtained, they are then reviewed until the stage of making literature review. The keywords used in the article were “cognitive behavioral therapy” “internet addict” “school age internet use”. This literature review uses 15 articles that fit the inclusion criteria.* ***Results:*** *cognitive behavioral therapy interventions from reviewed studies are significant in reducing internet addiction rates.* ***Conclusion:*** *Cognitive Behavioral Therapy is a therapy that is quite potential to treat internet addiction. In additon, CBT improves quality of life and reduces mental illness in students who are addicted to the internet.*

***Keywords*** *: cognitive behavioral therapy, internet addict, school age internet use.*

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Semakin banyaknya jumlah pengguna internet di indonesia membawa kepada konsekuensi meningkatnya kecanduan terhadap internet atau yang dikenal dengan istilah *internet addiction.* **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap *Internet Addict* pada usia sekolah. **Metode:** Sumber artikel yang digunakan didapat dari pencarian melalui *database*  *google cindekia, google scholar, science direct.* Pencarian artikel dibatasi mulai tahun 2016-2021. Setelah artikel didapatkan, kemudian dilakukan telaah artikel sampai tahap pembuatan *literature review.* Kata kunci yang digunakan pada pencarian artikel adalah “Terapi Perilaku Kognitive” “*Internet addict”* “penggunaan internet usia sekolah”. *Literature review* ini menggunakan 15 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. **Hasil:** intervensi terapi perilaku kognitif dari penelitian yang direview signifikan dalam mengurangi tingkat kecanduan internet. **Kesimpulan:** Terapi kognitif perilaku ( *Cognitive Behavioral Therapy)*merupakan terapi yang cukup potensial untuk menangani kecanduan internet  selain itu CBT meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan penyakit mental pada siswa yang mengalami kecanduan internet.

**Kata kunci :** Terapi Perilaku Kognitive, *internet addict,* Penggunaan Internet usia sekolah

**PENDAHULUAN**

Semakin banyaknya jumlah pengguna internet di indonesia membawa kepada konsekuensi meningkatnya kecanduan terhadap internet atau yang dikenal dengan istilah *internet addiction* (Farahani, M. 2021). Survei yang dilakukan oleh *hootsuite*, bahwa pada januari 2021, jumlah orang yang menggunakan internet di seluruh dunia mencapi angka 4,66 miliar jiwa dari total populasi dunia yakni 7,83 miliar jiwa. Jumlah ini meningkat 316 juta jiwa (7,3 persen) dibandingkan periode yang sama pada tahun 2020. Indonesia menempati urutan ke empat di dunia dengan presentase penggunaan internet 64,80%. Hasil survei yang diselenggarakan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan adanya kenaikan jumlah pengguna internet di indonesia tahun 2018 yang mencapai 171,17 juta pengguna atau 64,8% dari total populasi negara ini. (APJII (2018). Dalam pencarian di *google* indonesia, dengan memasukkan kata kunci “internet” ditemukan sekita 522.000 hasil dan sebagian besar merupakan berita bernada negatif seperti bahaya internet yang dapat berupa pornografi, penipuan dan lain sebagainya (Sherlyanita & Rakhmawati (2016)

Kemajuan teknologi, seiring dengan berjalannya waktu semakin canggih membuat para remaja memanfaatkan fasilitas internet untuk berbagai tujuan dan pemenuh kebutuhan, berkat teknologi yang dikenal dengan nama internet ini, hampir semua kebutuhan manusia dapat diselesaikan, mulai dari pemenuhan kebutuhan sehari-hari, bersosialisa, mencari informasi sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan (Soliha (2016). Penggunaan internet tidak terlepas dari berbagai faktor, salah satunya adalah adanya kebijakan dimasa pandemi yakni diberlakukannya kegiatan daring untuk seluruh anak sekolah. Anak yang menggunakan internet memiliki dampak positif dan negatif. Salah satu dampak negatif penggunaan internet adalah kecanduan internet. Kecanduan internet merupakan keadaan psikologis yang bersifat ketergantungan dengan menjalankan berbagai jenis aktivitas saat memasuki dunia internet. (Jannatifard et al., 2021). Ketidakmampuan dalam mengontrol penggunaan internet ini pada akhirnya dapat membahayakan individu tersebut baik dalam hubungannya dengan pekerjaan, sekolah ataupun interaksi dengan orang lain. Maria, *et al (2016)* mengemukakan bahwa dari beberapa subjek yang menjadi responden penelitiannya menghabiskan waktu untuk *chatting* melalui internet selama dua hari berturut-turut, beberapa subjek mengatakan banyak waktu yang tersita karena terlalu banyak melakukan *browsing, downloud* program, serta bermain *game* melalui internet, sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan menyelesaikan tugas menjadi tersita. Oleh karena itu penelitian-penelitian tentang penanganan yang tepat terhadap kecanduan internet sangat diperlukan.

Penanganan terhadap perilaku kecanduan internet perlu dilakukan mengingat dampak-dampak buruk yang dikibatkannya. (*CBT)* merupakan terapi yang cukup potensial untuk menangani kecanduan internet (Maria, *et al* (2016) Teknik CBT ini melibatkan pelatihan keterampilan kognitif, manajemen marah dan komponen tambahan yang terkait dengan keterampilan sosial, perkembangan moral dan *relapse prevention* (Soliha (2016). *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavioral Therapi* terhadap *Internet Addict* pada usia sekolah.

**METODE**

Metode penelitian yang kami gunakan disini adalah literature review dengan menggunakan basis data elektronik melalui jurnal dari internasional maupun nasional seperti google cindekia, google scholar, science direx dengan kata kunci Terapi Perilaku Kognitive, *Internet addict*, penggunaan internet usia sekolah Kriteria inklusi yang di gunakan oleh penulis adalah dengan (1) membatasi artikel atau jurnal yang diterbitkan lima tahun terakhir mulai dari tahun 2016 sampai 2021,(2) Jurnal mempunyai judul dan isi sesuai dengan tujuan penelitian(3)desain studi yang sama yaitu *quasi experimental, expeimental.* (4)full teks, dan keterkaitan dengan keperawatan. Pencarian artikel dimulai pada tanggal 03 September – 07 September 2021 telah di tentukan oleh peneliti artikel yang di temukan oleh peneliti dipilih sesuai dengan kriteria inklusi. Peneliti menghapus artikel yang telah di keluarkan, menelaah artikel yang memenuhi kriteria dan mengelompokkan sesuai dengan hasil penelitian untuk di lanjut kepada pembahasan.

Gambar 1. Diagram *flow* dan pemilihan artikel

Studi di Identifikasi dari *database*  google cindekia, google scholar, science direx (n = 78)

Eksklusi (n = 5)

Tidak fokus membahas Teknik perilaku Kognitif

Jurna yang digunakan (n = 15)

*Assesment* berdasarkan full text dan kriteria kelayakan (n = 20)

Eksklusi (n = 5)

Penelitian jurnal dilakukan lebih dari lima tahun terakhir

Skrining berdasarkan identifikasi abstrak (n = 25)

Skrining berdasarkan identifikasi judul (n = 43)

Tabel 1. Hasil telaah jurnal tentang Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Kecanduan Internet Pada Anak Usia Sekolah

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | Penulis | Tahun | Judul | Metode | Hasil |
| 1 | Febriana Sartika Sari, Irna Kartina, Heni Nur Kusumawati, S. Dwi Sulisetyawati | 2020 | Cognitive Behaviour Therapy Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Siswa Sma | Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pre and post test one group without control group. Alat ukur penelitian menggunakan kuesioner kecanduan game online yang sudah valid dan reliabel. Sejumlah 30 siswa diberikan Cognitive Behaviour Therapy dan diukur kecanduan game online nya sebelum dan setelah diberikan terapi. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata kecanduan game online sebelum intervensi adalah 57,17 dan nilai rerata kecanduan game online setelah intervensi adalah 43,23. Kesimpulan penelitian ini adalah Cognitive Behaviour Therapy menurunkan kecanduan game online secara signifikan (p value 0,001 dengan α = 0,05, p value < α). |
| 2 | Dian Syafitrah, Rahma Widyana, Siti Noor Fatmah L | 2019 | Pengaruh Group Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasanpada Wanita Infertilitas Primer | Metode yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif deskripsi. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest posttest desain (desain perlakuan berulang), merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek, metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah metode Wilcoxon | Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah perlakuan (Z = -2.201, p<0.05). Artinya ada pengaruh Group Cognitive Behavioral Therapy terhadap penurunan kecemasan wanita infertilitas primer, sebelum terapi rerata 34,00 dan setelah perlakuan rerata 12,33. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, ada penurunan kecemasan setelah dilakukan Group Cognitive Behavioral Therapy. |
| 3 | Antonia Helena Hamu, Ah. Yusuf, Yuni A. Sufyanti, Hendy M. Margono, Triyana PD, Abdul Fauzi | 2019 | The Effect of Cognitive Commitment of Behavioral Therapy on Internet Addiction among Adolescents in Kupang City | penelitian quasiexperimental pre-test dan desain post-test diterapkan dalam penelitian ini. Lima puluh delapan sampel direkrut dan dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=280) dan kelompok kontrol (n=30) dengan menggunakan simple random sampling. Semua data dianalisis dengan Uji Wilcoxon Sign Ranks Test dan Man-Whitney U Test dengan taraf signifikansi 0,05. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif terapi perilaku komitmen kognitif terhadap adiksi internet pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi (p = 0,000). Mengenai perbedaan rata-rata, antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada kecanduan (p = 0,000) setelah menerima program. CCBT memiliki efek positif dalam menurunkan tingkat kecanduan internet. |
| 4 | Hanan Hosni El Sherbini Rasha Abd El Hakim Abdou | 2020 | The Effects of Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Internet Gaming Disorder and Quality of Life Among Preparatory School Students in Alexandri | Penelitian ini menggunakan metode Quasi-Experimental design dengan tindakan pretest-posttest serta memakai instrument Internet Gaming Disorder Scale (IGD-20) | Hasil: Lebih dari sepersepuluh (12,7%) dari siswa yang diteliti memiliki gangguan permainan internet. Segera setelah aplikasi program sekitar sepertiga dari mereka tidak mengalami gangguan dan meningkat menjadi 48,5% pada fase tindak lanjut. Sebelum penerapan program, 37,0% di antaranya memiliki kualitas hidup yang baik, meningkat menjadi 60,5% dan 51,5% pada evaluasi segera dan pada fase tindak lanjut. |
| 5 | Seyyed Salman Alavi, Maryam Ghanizadeh, Mohammad Reza Mohammadi, Fereshteh Jannatifard, Sudeh Esmaili Alamuti, Malihe Farahani | 2021 | The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health | Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan ukuran pretest-posttest dan kelompok kontrol dengan kuesioner IAT, kualitas hidup (QOL), dan SCL-90-R. Data dianalisis dengan analisis ANCOVA menggunakan software SPSS Statistics 20. | Setelah pengobatan, kelompok terapi kognitif-perilaku menunjukkan penurunan skor kecanduan internet (p <0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kelompok kognitif-perilaku efektif untuk meningkatkan kualitas hidup (p < 0,05) dan penyakit mental (p < 0,05) pada siswa dengan kecanduan internet. |
| 6 | Nia Agustiningsih, Qori Fanani | 2019 | Pengaruh cognitive behaviour therapy (cbt) Terhadap peningkatan body image satisfaction pada remaja | Penelitian ini merupakan merupakan *Quasy Experimental Pre – Post Test.* Populasi dalam penelitian ini dengan tehnik pengambilan sampel *simple random sampling* dengan besar sampel 50 orang. pemberian intervensi *cognitive behaviour therapy* (CBT) dan *post test*. Instrument yang digunakan untuk pre test dan post test adalah kuesioner tentang *body image satisfaction*. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata *body image satisfaction* (*pre test*) yaitu 93,7 dan *body image satisfaction* (*post test*) yaitu 108,74 dengan rata – rata selisih adalah 15,04. Hasil analisis data didapatkan bahwa nilai *p-value* 0,000 < 0,05 yang artinya ada perbedaan bermakna pada *body image satisfaction* antara sebelum dan sesudah diberikan *cognitive behaviour therapy* (CBT). Dari hasil tersebut bahwa *cognitive behaviour therapy* (CBT) bisa digunakan sebagai alternatif pemberian psikoterapi pada remaja yang mengalami penurunan terhadap *body image satisfaction*. |
| 7 | Ayu Kartika, Mita Aswanti Tjakrawiralaksana | 2020 | Efektivitas online group CBT pada stres dan coping strategy remaja perempuan yang terdampak covid-19 | Metode penelitian adalah kuasi eksperimen untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan manajemen stres dengan pendekatan Online Group Cognitive Behavior Therapy. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design with follow-up | Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat peningkatan skor rata-rata adaptive coping strategy pada saat post-test. Hasilanalisismenunjukkanadanyaperubahanpenggunaan adaptive coping strategy yang signiﬁkan dari saat pre-test, post-test, dan follow up, X2(2) = 6.25,p = 0.04. Lebih lanjut, hasil pairwise comparison menunjukkan bahwa terdapat peningkatan penggunaan adaptive coping yang signiﬁkan pada saat pre-test dan post-test (p = 0.037). Namundemikian,tampakperubahanadaptivecopingyang tidak signiﬁkan pada perbandingan pre-test dan followup (p = 0.634) maupun post-test dan follow-up (p = 0.634). |
| 8 | Alice Rosy, Budi Anna Keliat, Dewi Eka Putri | 2020 | Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri pada Siswa SMPN 2 Batu Sangkar | Penelitian ini menggunakan metode quasy experiment dengan desain pre test and post test design with group control. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan tekhnik purposive sampling. Penentuan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan rumus Slovin sehingga didapatkan = 54 orang | Hasil penelitian menunjukkan penurunan dari respon kognitif dan perilaku tentang bunuh diri secara bermakna (P-value≤0,05) pada siswa yang mendapatkan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) direkomendasikan untuk diterapkan pada siswa yang memiliki risiko bunuh diri bersama intervensi keperawatan lainnya |
| 9 | Marieke van de Wal, Belinda Thewes, Marieke Gielissen, Anne Speckens, and Judith Prins | 2017 | EfﬁcacyofBlendedCognitiveBehaviorTherapyforHighFear of Recurrence in Breast, Prostate, and Colorectal Cancer Survivors: The SWORD Study, a Randomized Controlled Trial | Menggunakan metode desain randomized controlled trial (RCT) | Peserta yang menerima CBT melaporkan secara signifikan lebih sedikit FCR daripada mereka yang menerima CAU (perbedaan rata-rata, -3,48; 95% CI, -4,69 hingga -2,28; P , .001) dengan ukuran efek sedang hingga besar (d = 0,76). Peningkatan yang signifikan secara klinis pada FCR yang ditetapkan secara signifikan lebih tinggi pada kelompok CBT daripada kelompok CAU (13 [29%] dari 45 dibandingkan dengan 0 [0%] dari 43; P , .001); peningkatan self-rated juga lebih tinggi di kelompok CBT (30[71%] dari 42 dibandingkan dengan 12 [32%] dari 38 dalam kelompok CAU;P,.001). |
| 10 | Fatemeh Kafi Nia, Hadi Farhadi | 2020 | The effectiveness of group cognitive - behavioral therapy on emotional self - awareness and problem - solving skill of students with internet addiction | Metode penelitian ini adalah quasy experiment dengan pretest, posttest, control group dan follow-up 45 hari.. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner kecanduan internet, kuesioner kesadaran diri emosional dan kuesioner pemecahan masalah. Analisis data penelitian dilakukan dengan metode ANOVA campuran. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif kelompok berpengaruh signifikan terhadap kesadaran diri emosional dan keterampilan pemecahan masalah siswa adiksi internet pada tahap posttest dan follow-up (p<0/001) |
| 11 | Emdorizal, Yeni Karneli, Marlina | 2019 | The Use of Counseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Approach to Change Students' Attitudes toward Cheating Behavior at SMK 1 Gunung Talang | Penelitian ini merupakan Quasi Experiment yang menggunakan metode kuantitatif dan The Non-Equivalent Control Group Design.  Dianalisis menggunakan Wilcoxon SignedRank Test dan uji Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples. | Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum setting kelompok konseling CBT efektif untuk mengubah sikap siswa terhadap perilaku menyontek. |
| 12 | Paul Sadler, Suzanne McLaren, Britt Klein, Jack Harvey, and Megan Jenkins1 | 2018 | Cognitive behavior therapy for older adults with insomnia and depression: a randomized controlled trial in community mental health service | Menggunakan metode desain randomized controlled trial (RCT) | CBT-I dan CBT-I+ keduanya menghasilkan pengurangan insomnia dan keparahan depresi yang jauh lebih besar dibandingkan dengan PCG dari sebelum hingga sesudah (p <0,001), yang dipertahankan pada follow-up. Meskipun perbedaan antara hasil dari dua kondisi pengobatan tidak signifikan secara statistik, penelitian ini tidak cukup bertenaga untuk mendeteksi baik keunggulan satu pengobatan atau kesetaraan dari dua kondisi pengobatan. |
| 13 | Ghiasi, F., Hosseinzadeh, Z., Nemati, F., Kheiry, M., Normohammadi, A., Sharifi, N | 2021 | The Effect of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) on Anxiety Reduction in Critical Care Unit (CCU) Patients During Hospitalization(Article) | Desain penelitian ini adalah quasi eksperimen (pre-test dan post-test). Analisis data dilakukan dengan software SPSS-21 dan uji deskriptif, ANOVA, serta uji t independen dan berpasangan. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner variabel demografis dan kuesioner kecemasan DASS-2 | Tidak terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok pada rerata skor kecemasan sebelum perlakuan, namun rerata skor kecemasan menurun signifikan setelah perlakuan pada kelompok intervensi (9,63±2,773) dibandingkan dengan kelompok kontrol (13,23±2,115; p<0,001 ). CBT dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien yang dirawat di CCU, dan metode ini dapat digunakan sebagai praktik nonfarmakologis komplementer yang sederhana dan berbiaya rendah pada pasien tersebut. |
| 14 | Siti Fatimah, Maya Masyita Suherman, Euis Eti Rohaeti | 2019 | Penerapan Cognitive-Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Locus Of Control Peserta Didik Yang Mengalami Stres Akademik | Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan pola one group pretest-posttest design | Hasil analisis data didapatkan 0,028 < 0,05 artinya ada perbedaan antara tingkat locus of control sebelum dan sesudah diberikan treatmen sehingga dapat diartikan bahwa cognitive-behavioral therapy berhasil meningkatkan locus of control peserta didik yang mengalami stres akademik. |
| 15 | Nia Agustiningsih, Qori Fanani | 2018 | Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Terhadap Peningkatan Body Image Satisfaction Pada Remaja | Penelitian ini merupakan merupakan Quasy Experimental Pre – Post Test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di SMK Muhammadiyah 5 Kepanjen dengan tehnik pengambilan sampel simple random sampling dengan besar sampel 50 orang. Tahapan penelitian dalam penelitian ini adalah terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan yang terdiri dari pre test, pemberian intervensi cognitive behaviour therapy (CBT) dan post test. Instrument yang digunakan untuk pre test dan post test adalah kuesioner tentang body image satisfaction. Penelitian dilakukan di SMK 5 Muhammadiyah Kepanjen pada bulan Mei 2019. Analisis data dilakukan dengan menggunakan paired t-test | Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata body image satisfaction (pre test) yaitu 93,7 dan body image satisfaction (post test) yaitu 108,74 dengan rata – rata selisih adalah 15,04. Hasil analisis data didapatkan bahwa nilai p-value 0,000 < 0,05 yang artinya ada perbedaan bermakna pada body image satisfaction antara sebelum dan sesudah diberikan cognitive behaviour therapy (CBT) |

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan  Jannatifard et al., 2021 Kecanduan internet atau ketergantungan internet adalah masalah sosial di seluruh dunia dan dapat terjadi pada usia berapapun termasuk pada usia sekolah, Semakin banyak jumlah pengguna internet di Indonesia maka akan membawa konsekuensi peningkatan terhadap kecanduan internet, Seiring dengan berjalannya waktu Kemajuan teknologi semakin canggih sehingga para remaja memanfaatkan fasilitas internet untuk berbagai tujuan dan pemenuhan kebutuhan. Berkat teknologi yang dikenal dengan nama internet ini hampir semua kebutuhan manusia dapat diselesaikan mulai dari pemenuhan kebutuhan sehari-hari, bersosialisasi, mencari informasi sampaii kepada pemenuhan kebutuhan hiburan (Rosy, Keliat, &Putri, 2020). hasil dari review  15  jurnal  ditemukan  bahwa anak yang menggunakan internet memiliki dampak positif dan negatif, Salah satu dampak negatif penggunaan internet adalah kecanduan internet. Kecanduan internet merupakan keadaan psikologis yang bersifat ketergantungan dengan menjalankan berbagai jenis aktivitas saat memasuki dunia internet, dengan terapi perilaku kognitif dapat digunakan sebagai terapi yang bermanfaat untuk mengurangi gejala kecanduan internet bahkan memperbaiki kondisi orang dengan perilaku ketergantungan internet (Jannatifard et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive behaviour therapy* (CBT) bisa digunakan sebagai alternatif pemberian psikoterapi pada  remaja yang  mengalami  penurunan terhadap *body imagesatisfaction*(Agustiningsih & Fanani,2019). Oleh karena itu penelitian (Jannatifard et al., 2021), menunjukkan bahwa penanganan tepat terhadap kecanduan internet sangat diperlukan, Penanganan terhadap perilaku kecanduan internet perlu dilakukan mengingat dampak-dampak buruk yang dikibatkannya. Terapi kognitif perilaku / *Cognitive Behavioral Therapy*dapat dijadikan sebagai terapi yang tepat  dalam  menangani kecanduan internet  serta meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan penyakit mental pada siswa yang mengalami kecanduan internet. Temuan penelitianMaria, *et al* 2016 menunjukkan bahwa secara umum setting kelompok konseling CBT efektif untuk mengubah sikap dan perilaku siswa terhadap kecanduan internet (Emdorizal, Karneli, & Marlina, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif kelompok berpengaruh signifikan terhadap kesadaran diri emosional dan keterampilan pemecahan masalah siswa adiksi internet pada tahap posttest (Nia & Farhadi, 2020).

**PENUTUP**

menggunakan internet memiliki dampak positif dan negatif, salah satu dampak negatif penggunaan internet adalah kecanduan internet. Kecanduan internet merupakan keadaan psikologis yang bersifat ketergantungan Terapi kognitif perilaku ( *Cognitive Behavioral Therapy)*merupakan terapi yang cukup potensial untuk menangani kecanduan internet  selain itu CBT meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan penyakit mental pada siswa yang mengalami kecanduan internet. .

DAFTAR PUSTAKA

Agustiningsih, N., & Fanani, Q. (2019). *PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY ( CBT ) TERHADAP PENINGKATAN BODY IMAGE SATISFACTION PADA REMAJA The Effect Of Cognitive Behaviour Therapy ( Cbt ) On Improving Body Image Satisfaction In Adolescents*. 57–64.

APJJ, (2018). Laporan Survei Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, Polling Indonesia.* Ver: S 20190518

Ari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *3*(2), 45. https://doi.org/10.29210/02018190

Emdorizal, E., Karneli, Y., & Marlina, M. (2019). The Use of Counseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Approach to Change Students’ Attitudes toward Cheating Behavior at SMK 1 Gunung Talang. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, *1*(1), 17–26. https://doi.org/10.24036/005298ijaccs

Fatimah, S., Suherman, M. M., Rohaeti, E. E., & Matematika, P. S. (2019). Penerapan cognitive-behavioral therapy dalam meningkatkan locus of control peserta didik yang mengalami stres akademik. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, *4*(2), 146–151.

Ghiasi, F., Hosseinzadeh, Z., Nemati, F., Kheiry, M., Normohammadi, A., Sharifi, N. (2021). The Effect of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) on Anxiety Reduction in Critical Care Unit (CCU) Patients During Hospitalization. *Articel*.

Hakim, S. N., Raj, A. A., & Pembahasan, H. (2017). *Dampak kecanduan internet ( internet addiction ) pada remaja*. 280–284.

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

Hosni, H., Sherbini, E., Abd, R., & Hakim, E. (2018). *Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Internet Gaming Disorder and Quality of Life Among Preparatory School Students in Alexandria Keywords : Internet Gaming Disorders , Adolescents & Cognitive Behavioral Therapy . Introduction*. 22–38.

Jannatifard, F., Alamuti, S. E., & Farahani, M. (2021). *promoting quality of life and mental health*. *43*(1), 47–56.

Kartika, A., & Tjakrawiralaksana, A. (2021). *Efektivitas online group CBT pada stres dan coping strategy remaja perempuan yang terdampak covid-19*. https://doi.org/10.22219/jipt.v9i2.15023

Maria, H. S.,& Firmanto, A, N., (2016). Pengembangan Buku *Self-Help Cognitive Behavioral Therapy (*CBT) bagi Remaja yang Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia.* 85-92

Nia, F. K., & Farhadi, H. (2020). *The effectiveness of group cognitive - behavioral therapy on emotional self - awareness and problem - solving skill of students with internet addiction*. *19*(85).

Prambayu, I., & Dewi, M. S. (1982). *Adiksi Internet pada Remaja*.

Rosy, A., Keliat, B. A., & Putri, D. E. (2020). Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy dalam Mencegah Risiko Bunuh Diri pada Siswa SMPN 2 Batu Sangkar. *Jurnal Penelitian Kesehatan" …*, *11*(5), 126–130. Retrieved from http://forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/view/891

Sadler, P., Mclaren, S., Klein, B., Harvey, J., & Jenkins, M. (2018). *Cognitive behavior therapy for older adults with insomnia and depression : a randomized controlled trial in community mental health services*. (May), 1–12. https://doi.org/10.1093/sleep/zsy104

Saragih, E. S. (2020). *Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder*. *4*, 57–68.

Sari, F. S., Kartina, I., Kusumawati, H. N., & Sulisetyawati, D. S. (2020). Cognitive Behaviour Therapy Menurunkan Kecanduan Game Online Pada Siswa Sma. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *10*(3), 365–372.

Sherlyanta, A. K., & Rakhmawati, N. A. (2016). Pengaruh dan Pola Aktivitas penggunaan internet. *Jurnal of information sytems engineering end business intelligence, 17-22*

Soliha, S. F (2015). *Ti*ngkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi,* 1-10

Syafitrah, D., Widyana, R., & L, S. N. F. (2019). Pengaruh Group Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan pada Wanita Infertilitas Primer. *Jurnal Psikologi*, *15*(1), 1–9.

Wal, M. Van De, Thewes, B., Gielissen, M., Speckens, A., & Prins, J. (2017). *Ef fi cacy of Blended Cognitive Behavior Therapy for High Fear of Recurrence in Breast , Prostate , and Colorectal Cancer Survivors : The SWORD Study , a Randomized Controlled Trial*. *35*(19).