



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 7577-7591

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Anak yang Terpengaruh Gawai: Studi Analisis Pustaka

Sulhan Yus^{1✉}, Miftahul Jannah²

UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Email: 241003004@student.ar-raniry.ac.id^{1✉}

Abstrak

Cognitive behavior therapy (CBT) atau terapi perilaku kognitif adalah salah satu terapi yang digunakan untuk menangani perilaku-perilaku negatif yang dilakukan oleh seseorang guna menghilangkan perilaku-perilaku tersebut. Saat ini, kecanduan gadget adalah hal yang sangat lumrah kita lihat terutama pada anak-anak, dimana kecanduan gadget dapat menimbulkan berbagai permasalahan di lingkungan masyarakat. Fokus penelitian ini adalah mencoba mencari tahu apa itu *cognitive behavior therapy* (cbt) dan melihat penelitian terdahulu terkait efektivitas cbt terhadap penganganan kecanduan gadget pada anak-anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model studi literatur review (SLR), pengumpulan data dengan mengumpulkan berbagai macam literatur terkait *cognitive behavior therapy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive behavior therapy* harus mempertimbangkan berbagai aspek kehidupan individu, termasuk emosi, perilaku, kognisi, interaksi, dan faktor biologis. Dalam penerapan *cognitive behavior therapy* memiliki beberapa prinsip dan teknik dalam pengaplikasiannya.

Kata Kunci: *Anak, Cognitive Behavior Therapy, Gawai*

Abstract

Cognitive behavior therapy (CBT) is one of the therapies used to deal with negative behaviors performed by a person in order to eliminate these behaviors. Nowadays, gadget addiction is a very common thing that we see especially in children, where gadget addiction can cause various problems in the community. The focus of this research is to try to find out what cognitive behavior therapy (cbt) is and look at previous research related to the effectiveness of cbt on the treatment of gadget addiction in children. This research uses a qualitative approach with a literature review (SLR) model, collecting data by collecting various kinds of literature related to cognitive behavior therapy. The results showed that cognitive behavior therapy must consider various aspects of individual life, including emotions, behavior, cognition, interactions, and biological factors. In the application of cognitive behavior therapy, there are several principles and techniques in its application.

Keywords: *Children, Cognitive Behavior Therapy, Gadgets*

PENDAHULUAN

Kemajuan dan perkembangan sistem teknologi dan digital yang sangat pesat, membawa dan juga mempengaruhi berbagai kehidupan manusia. Kemajuan teknologi memungkinkan manusia untuk melakukan suatu kegiatan dengan cepat dan mudah. Salah satu bukti kemajuan teknologi adalah dengan adanya gadget atau gawai. Gawai terdiri dari beberapa macam, diantaranya seperti smartphone. Smartphone telah menjadi kebutuhan primer untuk semua manusia, dari anak-anak sampai orang tua. Dengan adanya gawai, manusia dapat melakukan berbagai aktivitas, seperti berkomunikasi, bertransaksi, bermain game, melihat berita, menonton film, melakukan siaran langsung, dan berbagai macam kegiatan lainnya.

Namun, penggunaan gadget tidak hanya berpengaruh pada kegiatan positif, tetapi juga diikuti oleh berbagai macam nilai negatif. Salah satunya yaitu kecanduan gadget, kecanduan gadget umumnya digunakan untuk hal-hal yang tidak baik, seperti bermain game yang terlalu lama, bermain judi online, menonton video-video yang tak senonoh, terpengaruh film pornoaksi, dan lainnya (Wilson et al., 2024). Pengaruh-pengaruh negatif tersebut, seharusnya tidak terpapar kepada semua orang, terkhusus kepada anak-anak yang masih dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan. Beberapa tahun terakhir, jumlah anak yang terpapar kecanduan gadget mulai meningkat bahkan mulai terpapar pada masalah kesehatan mental (Gorowska et al., 2022). Secara global, rata-rata seseorang menghabiskan waktu bermain gadget adalah selama 8,9 jam per/pekan, dengan China dan Amerika adalah dua negara yang menghabiskan waktu paling banyak dalam bermain gadget (Ling & Abdullah, 2024). Masyarakat Indonesia sendiri menghabiskan waktu bermain gadget selama

8,7 jam per/pekan. Meningkatnya jumlah individu yang terpapar kecanduan gadget dan mengakibatkan keresahan masyarakat, pada tahun 2013, kecanduan gadget atau sejenisnya dimasukkan kedalam manual diagnostik dan statistik gangguan mental (American Psychiatric Association, 2013).

cognitive behavior therapy (CBT) telah menjadi salah satu intervensi paling populer untuk gangguan kecanduan gadget. *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah pendekatan terstruktur, berorientasi pada tujuan, dan instruktif. Sejumlah peneliti sebelumnya telah membuktikan bahwa *cognitive behavior therapy* (CBT) aktif dan efektif untuk mengatasi gangguan kecanduan gadget (Wölfling & Dominick, 2022). *cognitive behavior therapy* (CBT) telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang yang telah terpapar gangguan kecanduan gadget.

Penelitian terdahulu sudah cukup banyak meneliti terkait *cognitive behavior therapy* (CBT) seperti, efektivitas *cognitive behavior therapy* (CBT) terhadap ketergantungan gadget pada remaja di Politeknik Kesehatan Gorontalo, *fear of missing out* (FoMO) dalam analisis *cognitive behaviour therapy* (CBT) (Afdilah et al., 2020), persepsi konsumen dan penyedia layanan tentang Pemanfaatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan bantuan komputer untuk kecemasan anak (Salloum et al., 2015), konseling perilaku kognitif vs konseling keluarga: wawancara motivasi mana yang lebih efektif untuk mengurangi kecanduan game pada remaja? (Wiryo Nuryono, 2024), pemeriksaan kualitatif implementasi terapi perilaku kognitif berbantuan komputer berbasis sekolah untuk kecemasan anak (Crane et al., 2021), tinjauan sistematis *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk gangguan permainan di internet (IGD) (Ling & Abdullah, 2024), efektivitas terapi perilaku kognitif konseling kelompok kognitif dengan restrukturisasi kognitif dan teknik penghentian pikiran untuk mengurangi perilaku konsumtif siswa (Yuliyawati et al., 2018). Penelitian berbeda dari penelitian sebelumnya karena mencoba untuk melihat lebih jauh apa itu *cognitive behavior therapy* (CBT) dari segi prinsip dan tekniknya, serta teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) secara khusus dalam penanganan kecanduan gadget pada anak-anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur review (SLR). Literatur review dilakukan dengan sistematis, dimulai dari identifikasi, penyaringan, dan kelayakan (Adlini et al., 2022). Penelitian studi pustaka dimulai dengan mengumpulkan berbagai macam literatur ilmiah seperti buku, artiel, proseding seminar,

surat kabar yang sesuai dan relevan dengan tujuan penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan reduksi data, penyaringan data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Terapi kognitif adalah pendekatan psikologis yang berfokus pada bagaimana pola pikir seseorang mempengaruhi emosinya dan perilakunya. Pendekatan ini didasarkan pada teori bahwa masalah psikologis sering kali muncul dari pola pikir yang tidak sehat atau distorsi kognitif. Dengan terapi kognitif, individu diajarkan untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif agar dapat merespons situasi dengan cara yang lebih rasional dan adaptif (Lutfian et al., 2023).

Ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam melaksanakan *cognitive behavior therapy* (CBT) (Tolin & Franklin, 2002), yaitu:

1. Pikiran mempengaruhi emosi perilaku

Apa yang kita pikirkan tentang suatu situasi akan mempengaruhi perasaan dan respon kita terhadapnya. Misalnya, jika seseorang percaya bahwa mereka tidak kompeten, mereka mungkin akan merasa cemas dan memilih untuk menghindari tantangan.

2. Distorsi kognitif dapat menyebabkan masalah psikologis

Banyak individu memiliki pola pikir yang tidak rasional, seperti berpikir secara berlebihan, mempersepsikan hal secara ekstrem, atau merasa gagal dalam setiap kesempatan. Pola pikir ini dapat meningkatkan kecemasan, depresi, dan bahkan perilaku destruktif.

3. Pola pikir dapat diubah

Dengan latihan dan bimbingan, seseorang bisa mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan produktif, sehingga berdampak positif pada kesejahteraan mental dan kualitas hidup mereka (Ansar et al., 2021).

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Pada Anak Kecanduan Gawai

Dalam kasus anak yang kecanduan gadget, terapi kognitif dapat membantu mereka memahami dampak buruk penggunaan berlebihan gadget, sehingga diharapkan dapat mengubah perilaku negatif anak-anak terhadap kecanduan gadget. Dalam melakukan terapi kognitif, seorang instruktur harus menguasai langkah-langkah atau teknik pelaksanaan terapi kognitif, berikut beberapa teknik dalam melakukan terapi kognitif (Lee et al., 2022):

1. Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*)

Restrukturisasi kognitif adalah teknik utama dalam terapi kognitif yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau tidak rasional menjadi lebih sehat dan konstruktif. Proses ini dimulai dengan mengajarkan individu untuk mengenali pikiran otomatis negatif, yaitu respons pemikiran yang muncul tanpa disadari dan sering kali tidak akurat. Setelah itu, individu diajak untuk menantang keabsahan pikiran tersebut, dengan mencari bukti yang mendukung maupun yang bertentangan. Jika ditemukan bahwa pikiran tersebut tidak realistis, maka individu diajarkan untuk menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional, misalnya dengan melihat situasi dari perspektif lain yang lebih objektif (Pardo & Calero, 2019).

Restrukturisasi kognitif sangat bermanfaat bagi orang yang mengalami kecemasan atau depresi, karena sering kali mereka memiliki pola pikir yang menyalahkan diri sendiri, berasumsi negatif, atau memperbesar ketakutan yang sebenarnya tidak beralasan (Murphy et al., 2023).

2. Pencatatan Pikiran (*Thought Recording*)

Teknik ini membantu individu untuk lebih sadar akan pikiran-pikiran yang muncul dalam berbagai situasi dan bagaimana pikiran tersebut mempengaruhi perasaan serta perilaku mereka. Dalam praktiknya, individu diminta untuk mencatat pikiran-pikiran yang muncul dalam berbagai situasi, termasuk emosi yang dirasakan saat itu, serta respons perilaku yang ditimbulkan oleh pikiran tersebut. Setelah mencatat, mereka diajak untuk mengidentifikasi pola yang muncul, seperti kecenderungan untuk berpikir secara negatif atau menyalahkan diri sendiri (Brown et al., 2013; Palmier-Claus et al., 2017).

Melalui refleksi dan analisis, individu dapat menemukan sudut pandang alternatif yang lebih konstruktif. Contohnya, jika seseorang merasa dirinya gagal setelah mengalami kesulitan dalam suatu pekerjaan, pencatatan pikiran dapat membantu mereka melihat bahwa kegagalan bukan berarti tidak kompeten, melainkan sebagai bagian dari proses belajar.

3. Terapi Pemaparan (*Exposure Therapy*)

Terapi pemaparan digunakan untuk membantu individu menghadapi ketakutan atau kecemasan yang berlebihan dengan cara bertahap. Individu yang mengalami fobia atau kecemasan ekstrem terhadap suatu situasi biasanya cenderung menghindari hal tersebut. Namun, penghindaran justru semakin memperkuat rasa takut. Dalam terapi pemaparan, individu diajak untuk secara bertahap menghadapi situasi yang memicu ketakutan, dengan

pendampingan dan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan (Chen et al., 2022; Langthorne et al., 2023).

Misalnya, seseorang yang memiliki fobia sosial bisa memulai dengan berbicara dengan satu orang baru, kemudian meningkat menjadi berbicara dalam kelompok kecil, dan akhirnya berbicara di depan umum. Dengan pemaparan bertahap, individu belajar bahwa kecemasan mereka tidak selalu mencerminkan realitas, dan mereka mulai terbiasa menghadapi situasi yang awalnya mereka hindari.

4. Eksperimen Perilaku (*Behavioral Experiments*)

Eksperimen perilaku bertujuan untuk membantu individu menguji asumsi yang mereka miliki dan membandingkan hasil yang diharapkan dengan kenyataan. Teknik ini sering digunakan pada individu yang memiliki keyakinan negatif tentang diri mereka sendiri, seperti merasa tidak mampu menyelesaikan tugas atau berpikir bahwa orang lain selalu menghakimi mereka. Dalam terapi, individu diminta untuk mencoba suatu perilaku berdasarkan asumsi mereka, lalu mencatat hasilnya. Jika hasilnya berbeda dari yang mereka pikirkan, mereka dapat mulai menyesuaikan pola pikir mereka agar lebih realistis.

Sebagai contoh, jika seseorang percaya bahwa orang lain akan mengabaikan mereka jika mereka mencoba berbicara dalam suatu diskusi, maka mereka dapat mencoba berbicara dan melihat reaksi orang lain. Jika ternyata mereka diterima dalam percakapan, ini membuktikan bahwa asumsi awal mereka salah dan membantu mereka membangun kepercayaan diri.

5. Teknik Berbasis Mindfulness

Mindfulness adalah teknik yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, termasuk pikiran, emosi, dan sensasi fisik, tanpa menghakimi atau menghindarinya. Dalam terapi kognitif, mindfulness membantu individu untuk mengamati pikiran mereka tanpa harus terbawa oleh emosi negatif. Teknik ini sering kali mencakup latihan pernapasan dalam, meditasi, dan teknik relaksasi, yang dapat membantu seseorang mengelola stres dan kecemasan (Ryan et al., 2012; Sánchez-Soto & Sánchez-Suricalday, 2023).

Misalnya, jika seseorang merasa sangat cemas sebelum berbicara di depan umum, mereka dapat menggunakan teknik mindfulness dengan berfokus pada pernapasan, mengamati pikiran dan emosi yang muncul tanpa membiarkannya menguasai diri, serta membawa perhatian mereka kembali ke momen sekarang.

6. Penemuan Terarah

Teknik ini melibatkan proses eksplorasi dan refleksi, di mana seorang terapis membantu individu mengenali pola pikir mereka dan mengembangkan perspektif baru melalui pertanyaan yang mendalam. Dalam sesi terapi, individu akan diajak untuk menganalisis keyakinan mereka dan mencari bukti yang mendukung atau yang bertentangan dengan keyakinan tersebut. Terapis sering kali menggunakan pertanyaan seperti:

- a. Apa yang membuat kamu yakin bahwa pikiran ini benar?
- b. Apakah ada situasi lain di mana keyakinan ini tidak berlaku?
- c. Bagaimana kamu akan melihat situasi ini jika orang lain mengalaminya?

Melalui proses ini, individu dapat menemukan sudut pandang yang lebih luas, yang membantu mereka keluar dari pola pikir negatif dan meningkatkan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Melalui proses ini, individu dapat menemukan sudut pandang yang lebih luas, yang membantu mereka keluar dari pola pikir negatif dan meningkatkan kemampuan dalam memecahkan masalah.

Dalam kasus anak yang kecanduan gadget, terapi kognitif dapat membantu mereka memahami bagaimana pola pikir dan kebiasaan mereka berkontribusi terhadap kecanduan. Berikut beberapa teknik terapi kognitif yang dikhususkan untuk kasus anak yang kecanduan gadget, yaitu:

- a. Mengidentifikasi pola pikir tentang penggunaan gadget
Anak-anak diajak untuk mengevaluasi alasan mengapa mereka menggunakan gadget secara berlebihan dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kehidupan mereka.
- b. Membentuk strategi alternatif
Mereka belajar untuk menggantikan kebiasaan bermain gadget dengan kegiatan lain yang lebih sehat, seperti membaca, berolahraga, atau berinteraksi sosial secara langsung.
- c. Latihan pemaparan secara bertahap
Anak dapat mengurangi waktu penggunaan gadget secara perlahan-lahan agar lebih mudah beradaptasi dengan perubahan.
- d. Meningkatkan kesadaran terhadap dampak kecanduan gadget
Terapi membantu anak memahami konsekuensi negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka.

Teknik-teknik ini telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kecanduan. Termasuk kecanduan gadget pada anak-anak. Dengan terapi kognitif, anak-anak dapat belajar memahami dampak buruk penggunaan gadget yang berlebihan dan mengembangkan strategi untuk mengontrol kebiasaan tersebut (El-Sherbini & Abdou, 2020).

Dampak Kecanduan Gawai Pada Anak-anak

Kecanduan gadget pada anak merupakan fenomena yang semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi dan akses yang semakin mudah terhadap perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan komputer. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berdampak serius pada berbagai aspek kehidupan anak, baik secara fisik, mental, sosial, maupun akademik.

Berikut adalah uraian lebih panjang mengenai dampak kecanduan gadget pada anak:

1. Dampak pada Kesehatan Fisik

Kecanduan gadget merupakan suatu permasalahan yang dihadapi oleh setiap orang tua pada zaman sekarang. Penggunaan gadget yang berlebihan memiliki konsekuensi serius terhadap kesehatan fisik anak, termasuk:

- a. Gangguan Tidur Paparan layar gadget sebelum tidur dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang membantu seseorang merasa mengantuk. Cahaya biru dari layar gadget merangsang otak untuk tetap aktif, sehingga anak sulit tidur atau mengalami gangguan pola tidur seperti insomnia. Kurang tidur dapat berdampak buruk pada perkembangan otak, daya ingat, dan kemampuan belajar anak.
- b. Menurunnya Aktivitas Fisik Anak yang menghabiskan terlalu banyak waktu dengan gadget cenderung kurang melakukan aktivitas fisik. Mereka lebih memilih bermain game atau menonton video daripada bergerak dan berolahraga. Akibatnya, risiko obesitas meningkat, bersama dengan gangguan kesehatan lain seperti melemahnya otot dan sendi karena kurangnya pergerakan.
- c. Gangguan pada Mata Mata anak rentan terhadap paparan layar dalam waktu lama. Terlalu banyak menatap layar bisa menyebabkan mata lelah, ketegangan mata, dan bahkan meningkatkan risiko rabun jauh. Anak yang terlalu sering menggunakan gadget tanpa istirahat dapat mengalami *computer vision syndrome*, yang meliputi mata kering, penglihatan kabur, dan sakit kepala.
- d. Postur Tubuh yang Buruk Banyak anak menggunakan gadget dalam posisi yang tidak ergonomis, seperti membungkuk saat melihat layar atau duduk dalam posisi

tidak nyaman untuk waktu yang lama. Hal ini dapat menyebabkan masalah pada tulang belakang dan postur tubuh, yang dalam jangka panjang bisa berakibat pada nyeri leher dan punggung.

2. Dampak pada Kesehatan Mental

Selain dampak fisik, kecanduan gadget juga mempengaruhi kesehatan mental anak, seperti:

- a. Ketergantungan Emosional Anak yang kecanduan gadget sering kali merasa tidak nyaman atau gelisah saat tidak menggunakan perangkatnya. Mereka mengalami ketergantungan emosional terhadap gadget, sehingga sulit menikmati aktivitas lain tanpa kehadiran teknologi (Shivakumar & Varadharajan, 2022).
- b. Meningkatnya Risiko Kecemasan dan Depresi Terlalu sering bermain gadget dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi. Anak yang terpapar konten negatif atau mengalami cyberbullying di media sosial bisa mengalami gangguan emosional yang serius. Selain itu, anak yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengisolasi diri, yang dapat menyebabkan perasaan kesepian dan rendah diri (Gajanan Yewale et al., 2023).
- c. Gangguan Konsentrasi Anak yang kecanduan gadget biasanya mengalami kesulitan dalam fokus dan berkonsentrasi pada tugas atau pelajaran. Mereka lebih terbiasa dengan stimulasi instan yang ditawarkan oleh game atau media sosial, sehingga sulit mempertahankan perhatian dalam kegiatan yang membutuhkan fokus lebih lama.
- d. Ledakan Emosi dan Kesulitan Mengontrol Diri Beberapa anak yang kecanduan gadget menunjukkan perilaku agresif atau mudah marah ketika waktu penggunaan gadget dibatasi. Hal ini menunjukkan adanya gangguan dalam pengelolaan emosi, yang bisa berdampak negatif pada hubungan sosial dan perkembangan psikologis mereka (Subarkah, 2019).

3. Dampak pada Perkembangan Sosial

Kecanduan gadget dapat menghambat kemampuan anak untuk berinteraksi secara sosial dengan lingkungan sekitarnya. Beberapa dampak yang bisa terjadi meliputi:

- a. Kurangnya Keterampilan Komunikasi Langsung Anak yang lebih banyak berinteraksi melalui gadget, seperti melalui chatting atau media sosial, sering kali mengalami kesulitan dalam komunikasi tatap muka. Mereka tidak terbiasa

membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, atau nuansa dalam percakapan langsung, sehingga keterampilan sosial mereka menjadi terbatas (Lee et al., 2022).

- b. Menurunnya Kemampuan Empati Penggunaan gadget yang berlebihan bisa membuat anak kurang peka terhadap perasaan orang lain. Mereka lebih fokus pada dunia digital daripada memahami dan berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Akibatnya, mereka bisa kesulitan menjalin hubungan yang sehat dan penuh empati dengan teman, keluarga, dan masyarakat.
- c. Ketergantungan pada Interaksi Virtual Banyak anak yang kecanduan gadget lebih nyaman berinteraksi melalui dunia maya daripada dalam kehidupan nyata. Hal ini dapat berdampak negatif dalam jangka panjang, karena mereka tidak membangun keterampilan sosial yang diperlukan untuk sukses dalam kehidupan sehari-hari, seperti bekerja sama dengan orang lain atau menghadapi konflik secara langsung (Butler et al., 2015).
- d. Terganggunya Hubungan dengan Keluarga Anak yang terlalu sibuk dengan gadget sering kali mengabaikan komunikasi dengan orang tua dan anggota keluarga. Waktu yang seharusnya digunakan untuk berinteraksi dan membangun hubungan yang erat digantikan dengan waktu bermain game atau mengakses media sosial. Jika tidak dikendalikan, kondisi ini dapat menyebabkan hubungan keluarga menjadi renggang.

4. Dampak pada Prestasi Akademik

Selain mempengaruhi kesehatan dan perkembangan sosial anak, kecanduan gadget juga dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, seperti:

- a. Menurunnya Motivasi Belajar Anak yang kecanduan gadget sering kali kehilangan minat terhadap kegiatan akademik. Mereka lebih tertarik pada hiburan digital daripada belajar, sehingga sulit untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang baik.
- b. Gangguan dalam Mengerjakan Tugas Sekolah Distraksi dari gadget, seperti game atau media sosial, dapat mengurangi produktivitas anak dalam menyelesaikan tugas sekolah. Mereka lebih sering menunda pekerjaan akademik untuk menghabiskan waktu di dunia digital.
- c. Menurunnya Daya Ingat dan Pemecahan Masalah Ketergantungan pada gadget untuk mendapatkan informasi instan membuat anak kurang mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan daya ingat. Mereka lebih cenderung mencari

jawaban secara cepat daripada memproses dan memahami konsep secara mendalam.

5. Dampak pada perkembangan otak

Anak-anak yang sudah terpengaruh terhadap kecanduan gadget, besar kemungkinan akan terhambat pada perkembangan otaknya (Sukmawati, 2019), hal ini tak terlepas pada pancaran radiasi terus-menerus dari gadget. Pancaran radiasi yang terus menerus dapat merusak jaringan syaraf dan otak anak-anak, sehingga juga dapat berakibat pada kemampuan berpikir, berbicara, serta menghambat kemampuan dalam mengekspresikan pikirannya (Chusna, 2017).

Melihat cukup berbahayanya dampak dari kecanduan gadget pada anak-anak, selain dengan menerapkan terapi kognitif untuk mengurangi kecanduan gadget pada anak-anak. Orang tua dapat melakukan langkah-langkah nyata dalam menghilangkan kecanduan gadget pada anak-anak, seperti: menetapkan batasan waktu penggunaan gadget, orang tua harus lebih peka terhadap teknologi daripada anak-anak, mengaktifkan kontrol orang tua pada gadget anak-anak, mendorong aktivitas alternatif, mengajarkan penggunaan gadget secara bijak, meningkatkan interaksi sosial, menjadi contoh yang baik, orang tua mencotohkan kegiatan-kegiatan yang positif, dan yang paling penting orang tua juga tidak kecanduan gadget.

SIMPULAN

Cognitive behavior therapy (CBT) atau terapi perilaku kognitif adalah pendekatan psikoterapi yang bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Terapi perilaku kognitif didasarkan pada gagasan bahwa pemikiran seseorang memiliki dampak besar pada emosinya dan perilakunya. Terapi perilaku kognitif sering digunakan untuk mengurangi dampak buruk dari pengaruh perkembangan teknologi dan informasi, seperti kecanduan gadget dan lainnya. Dalam penerapannya, terapi perilaku kognitif memiliki beberapa konsep, prinsip, dan teknik-teknik yang harus ditempuh secara sistematis untuk tercapai keberhasilan dari penerapan terapi perilaku kognitif. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih jauh, seperti terapi perilaku kognitif dalam lintas budaya ataupun kearifan lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Afdilah, I. H., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT). *Proceedings of the 6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020)*, 501(Icet), 220–223. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201204.040>
- Ansar, I. A., Fatmawati, F., & Haerati, H. (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>
- Brown, E., Moller, N., & Ramsey-Wade, C. (2013). Recording therapy sessions: What do clients and therapists really think? *Counselling and Psychotherapy Research*, 13(4), 254–262. <https://doi.org/10.1080/14733145.2013.768286>
- Butler, E., Mobini, S., Rapee, R. M., Mackintosh, B., & Reynolds, S. A. (2015). Enhanced effects of combined cognitive bias modification and computerised cognitive behaviour therapy on social anxiety. *Cogent Psychology*, 2(1), 1011905. <https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1011905>
- Chen, J. T.-H., Wuthrich, V. M., & Zagic, D. (2022). Practitioners' use of exposure therapy in older adults with anxiety disorders. *Australian Psychologist*, 57(6), 332–337. <https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2134757>
- Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17(2), 315–330.
- Crane, M. E., Phillips, K. E., Maxwell, C. A., Norris, L. A., Rifkin, L. S., Blank, J. M., Sorid, S. D., Read, K. L., Swan, A. J., Kendall, P. C., & Frank, H. E. (2021). A Qualitative Examination of a School-Based Implementation of Computer-Assisted Cognitive-Behavioral Therapy for Child Anxiety. *School Mental Health*, 13(2), 347–361. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09424-y>
- El-Sherbini, H., & Abdou, R. (2020). Effect of Applying Cognitive Behavioral Therapy on Internet Gaming Disorder and Quality of Life Among Preparatory School Students in Alexandria. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 0(0), 0–0. <https://doi.org/10.21608/asnj.2020.46217.1057>
- Gajanan Yewale, D. P., Rathi, D. R., Mate, D. S., & Dikondwar, D. A. (2023). Management of Gadget Addiction Through Ayurveda in Pediatric Patient: A Single Case Study.

- International Journal of Life Science and Pharma Research, 13(6), 186–192.
<https://doi.org/10.22376/ijlpr.2023.13.6.L186-L192>
- Gorowska, M., Tokarska, K., Zhou, X., Gola, M. K., & Li, Y. (2022). Novel approaches for treating Internet Gaming Disorder: A review of technology-based interventions. *Comprehensive Psychiatry*, 115, 152312.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152312>
- Langthorne, D., Beard, J., & Waller, G. (2023). Therapist factors associated with intent to use exposure therapy: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(4), 347–379. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2191824>
- Lee, V., Roudbarani, F., Tablon Modica, P., Pouyandeh, A., & Weiss, J. A. (2022). Adaptation of Cognitive Behavior Therapy for Autistic Children During the Pandemic: A Mixed-Methods Program Evaluation. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 7(1), 76–93. <https://doi.org/10.1080/23794925.2021.1941432>
- Ling, K. G., & Abdullah, M. bin S. (2024). A SYSTEMATIC REVIEW OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) FOR INTERNET GAMING DISORDER (IGD). *journal of contemporary social science and education studies (JOCSSSES)*, 4(3), 66–79. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14035123>
- Lutfian, Rizanti, A. P., & Chandra, I. N. (2023). THE USE OF COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY AS A TREATMENT OF INTERNET ADDICTION DISORDER IN ADOLESCENTS: LITERATURE REVIEW. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 6(2), 161–169. <https://doi.org/10.20473/jphrcode.v6i2.31158>
- Murphy, S. T., Vittorio, L. N., & Strunk, D. R. (2023). Vindicating pollyanna? An experimental test of cognitive restructuring and positive thinking interventions. *Psychotherapy Research*, 33(6), 696–703. <https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2152397>
- Palmier-Claus, J., Griffiths, R., Murphy, E., Parker, S., Longden, E., Bowe, S., Steele, A., French, P., Morrison, A., & Tai, S. (2017). Cognitive behavioural therapy for thought disorder in psychosis. *Psychosis*, 9(4), 347–357. <https://doi.org/10.1080/17522439.2017.1363276>
- Pardo, R. C., & Calero, A. E. (2019). Applying cognitive restructuring in therapy: The clinical reality in Spain. *Psychotherapy Research*, 29(2), 198–212. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1341655>
- Ryan, A., Safran, J. D., Doran, J. M., & Muran, J. C. (2012). Therapist mindfulness, alliance and treatment outcome. *Psychotherapy Research*, 22(3), 289–297.

<https://doi.org/10.1080/10503307.2011.650653>

- Salloum, A., Crawford, E. A., Lewin, A. B., & Storch, E. A. (2015). Consumers' and Providers' Perceptions of Utilizing a Computer-Assisted Cognitive Behavioral Therapy for Childhood Anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(1), 31–41. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000647>
- Sánchez-Soto, L., & Sánchez-Suricalday, A. (2023). The impact of mindfulness therapy in individuals with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): a systematic review (El impacto de la terapia mindfulness en personas con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH): una revisión sistemá. *Journal for the Study of Education and Development: Infancia y Aprendizaje*, 46(3), 529–556. <https://doi.org/10.1080/02103702.2023.2191427>
- Shivakumar, S., & Varadharajan, S. (2022). Early Gadget Exposure among Young Children and its Association with Cognitive and Socio-Emotional Development DEPRESSION AND EXPRESSION OF HOSTILITY IN SCHIZOPHRENIA View project. Article in *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 48(September), 177–187. <https://www.researchgate.net/publication/363857331>
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak. *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, 15(1), 125–139. <https://doi.org/10.31000/rf.v15i1.1374>
- Sukmawati, B. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Bicara Anak Usia 3 Tahun di TK Buah Hati Kita. *Jurnal IKIP PGRI Jember*, 3(1).
- Tolin, D. F., & Franklin, M. E. (2002). Prospects for the use of cognitive–behavioral therapy in childhood obsessive–compulsive disorder. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 2(4), 539–548. <https://doi.org/10.1586/14737175.2.4.539>
- Wilson, S. A., Byrne, P., & Rodgers, S. E. (2024). 'I'd be lost without my smartphone': a qualitative analysis of the use of smartphones and tablets by people living with dementia, mild cognitive impairment, and their caregivers. *Aging & Mental Health*, 28(4), 595–603. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2205585>
- Wiryo Nuryono. (2024). Cognitive Behavioral Counseling Vs Family Counseling: Which Motivational Interviewing Is More Effective to Reduce Game Addiction in Adolescents? *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 1–16. <https://doi.org/10.19105/ec.v5i1.12469>
- Wölfling, K., & Dominick, N. (2022). Using cognitive behavioral therapy as the select treatment approach for problematic Internet usage. *Current Opinion in Behavioral*

Sciences, 45, 101121. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101121>

Yulianawati, I., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Conseling Cognitive with Cognitive Restructuring and Thought Stopping Techniques to Reduce Students Consumptive Behavior Article Info. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 125–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jubk.v7i2.25689>.