

Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Skor Kecanduan Gawai Anak Dan Remaja di Program Daycare

Sumaiyah Rofi'atul Islamiyah¹, Aniek Puspitosari*²

¹Klinik Terapeutik Cipayung, Jakarta Timur, Indonesia

²Jurusan Okupasi Terapi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

*Corresponding Author, e-mail: aniekpuspitosari@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Tingkat prevalensi Problematic Internet Use (PIU) pada anak dan remaja sangat tinggi. Hal tersebut berdampak pada kemampuan fungsional mereka seperti Activity Daily Living (ADL), ketrampilan sosial, sensomotorik dan kognitif. Kecanduan gawai dapat diatasi dengan memberikan aktivitas *leisure* dengan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang tahapan-tahapannya telah disusun khusus untuk menangani kasus kecanduan gawai pada anak dan remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh CBT terhadap skor kecanduan gawai anak dan remaja berkebutuhan khusus. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental one group pre-test and post-test dengan jumlah sampel 35 anak dan remaja di program Daycare Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta. Instrumen penelitian menggunakan *Smartphone Addiction Scale Short-Version* (SAS-SV). Tiga fase program terapi diberikan setiap sesi terapi berdasarkan *manual book* mengenai program terapi CBT. Metode analisis data menggunakan paired t-test dengan bantuan program statistik SPSS versi 26. **Hasil:** Hasil paired t-test menunjukkan bahwa nilai $\text{sig} < 0.05$. Penurunan skor kecanduan gawai terjadi setelah diberikan intervensi terapi CBT (perbedaan rata-rata 13.6). Intervensi CBT berpengaruh positif dan signifikan terhadap skor kecanduan gawai anak dan remaja ($\rho = 0.000$). Sampel penelitian didominasi jenis kelamin laki-laki (62.9%), tingkat usia remaja awal 11-14 tahun (42.9%), durasi penggunaan gawai 5-6 jam per hari (40%), konten yang diakses media social (45.7%). **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan intervensi CBT berpengaruh signifikan terhadap penurunan skor kecanduan gawai pada anak dan remaja.

Kata kunci: Anak dan Remaja, Cognitive Behavior Therapy, Kecanduan Gawai

Abstract

Background: The prevalence rate of Problematic Internet Use (PIU) in children and adolescents is very high. This has an impact on their functional abilities such as Activity Daily Living (ADL), social, sensomotoric and cognitive skills. Gadget addiction can be overcome by providing leisure activities using Cognitive Behavior Therapy (CBT), the stages of which have been specially developed to deal with cases of gadget addiction in children

and adolescents. **Objectives:** The aim of the study was to investigate the effect of CBT on the score of gadget addiction of children and adolescents with special needs. **Methods:** Quantitative research with pre-experimental research design one group pretest-posttest with a sample size of 35 children and adolescents in Daycare Program Dr. Soeharto Heerdjan Mental Hospital. The measuring instrument use Smartphone Addiction Scale Short-Version (SAS-SV). Three phases of the therapy program are given for each therapy session based on the manual book regarding CBT therapy programs. Data analysis method used the paired sample t-test. **Results:** Paired sample t-test results showed that sig. (2-tailed) < 0.05. The decrease in the gadget addiction score occurred after being given CBT therapy intervention (mean difference 13.6). The CBT intervention has a positive and significant effect on the score of gadget addiction for children and adolescents with special needs ($p=0.000$). The study sample was dominated by male sex (62.9%), early adolescent age level 11-14 years (42.9%), duration of device use 5-6 hours per day (40%), content accessed on social media (45.7%). **Conclusion:** CBT intervention has a significant effect on reducing the score of gadget addiction in children and adolescents with.

Keywords: Children and Adolescents, Cognitive Behavior Therapy, Gadget Addiction

PENDAHULUAN

Saat ini banyak ditemukan bahwa gawai dipergunakan oleh semua strata usia anak, mulai dari usia 0-18 tahun. Hasil survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2020 pecandu gawai di Indonesia terus meningkat. Gawai yang terhubung internet membawa pengaruh positif dan negatif. Gawai memudahkan mobilitas sehari-hari. Tapi di sisi lain, gawai dapat menyebabkan kecanduan. Sejumlah anak mengalami gangguan jiwa akibat kecanduan gawai.

Penggunaan gawai yang terus-menerus tanpa mengenal waktu berpotensi mengganggu tumbuh kembang anak serta membuat anak kecanduan atau adiksi gawai. Sebuah survey menunjukkan bahwa lebih dari 19% remaja di Indonesia kecanduan gawai. Dikutip dari CNN Indonesia (2021), angka tersebut diperoleh berdasarkan survey kepada anak-anak dari 34 provinsi di Indonesia. Survei tersebut dilakukan kepada ribuan generasi muda di Indonesia pada Mei sampai Juli 2020. Pada tahun 2019, survey menunjukkan bahwa 31,4% dari 643 remaja di Jakarta kecanduan gawai. 59,7% mengalami peningkatan durasi online dari 7.27 jam menjadi 11.6% jam per hari. Untuk usia diatas 10 tahun juga mengalami peningkatan durasi online menjadi 10 jam per hari selama pandemi.

Penggunaan gawai pada anak dan remaja yang lebih dari 3 jam dalam sehari dapat menyebabkan mereka rentan pada kecanduan gawai. Kecanduan game dan social media pada gawai saat ini mendapat perhatian dunia. Dampak yang terjadi pada saat mereka telah terpapar gawai ialah pada kehidupan sehari-hari, sulit bersosialisasi dan menjadi lebih menjauh dari lingkungannya, motorik dan sensori semakin menurun diakibatkan tidak banyaknya bergerak dan menerima input sensori dari lingkungan sekitar, menjadi lebih agresif, kurangnya keterampilan sosial, lebih parahnya timbul gejala gangguan defisit perhatian/hiperaktivitas, gangguan obsesif-kompulsif, serta kecemasan (Muray,

2021).

Terapi Okupasi berperan penting dalam memberikan pelayanan kesehatan berupa rehabilitasi pada anak berkebutuhan khusus dengan kecanduan gawai. Salah satu metode yang dapat diterapkan oleh terapis okupasi ialah dengan menggunakan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang tahapan-tahapannya telah disusun khususnya untuk menangani kasus kecanduan gawai. CBT merupakan salah satu metode yang efektif untuk menggabungkan terapi secara kognitif dan perilaku. Hasil penelitian Zhang et al. (2016), menunjukkan bahwa dengan dilakukannya metode CBT menunjukkan adanya penurunan dari gejala kecanduan gawai. Model CBT yang dirancang khusus untuk kecanduan gawai yaitu dengan pendekatan yang komprehensif dan unik untuk mengobati kecanduan internet. Teknik ini menggabungkan prinsip-prinsip terapi kognitif-perilaku dan pengurangan dampak buruk (Young, 2013).

Pelayanan Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja menjadi salah satu keunggulan yang dimiliki Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta, pelayanan ini menjadi salah satu program yang penting untuk anak dan remaja ikuti setelah mengikuti terapi pengembangan lainnya. Program yang dicanangkan adalah program daycare anak dan remaja, dengan mengikuti program daycare diharapkan dapat memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan anak dan remaja, mendorong peran keluarga dan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa anak dan remaja dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan, mengembangkan dan meningkatkan mutu, pemerataan dan jangkauan pelayanan kesehatan jiwa anak dan remaja secara terpadu, serta menjadi layanan unggulan, pusat rujukan nasional dan pusat penelitian. Total anak dan remaja yang mengikuti program daycare yaitu sekitar 184 anak dan remaja dengan rentang usia 10 hingga 18 tahun dengan berbagai diagnosa yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis menentukan Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta sebagai lokasi penelitian. Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah "Apakah ada pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap skor kecanduan gawai anak dan remaja di program daycare Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta?"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pre-experiment menggunakan one-group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah anak dan remaja yang mengikuti program daycare di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi (1) Berusia antara 8-18 tahun, (2) Skor Smartphone Addiction Scale Short-Version (SAS-SV) ≥ 31 , (3) Menyelesaikan intervensi yang diberikan sebanyak 8 kali dalam kurun waktu 2 bulan, (4) Bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Penelitian ini menggunakan instrument Smartphone Addiction Scale Short-Version (SAS-SV) sebelum dan sesudah intervensi. Sampel berjumlah 35.

Pelaksanaan program terapi CBT dilakukan dalam bentuk kelompok masing-masing berjumlah 2-4 anggota kelompok. Dalam pelaksanaannya terdapat 3 fase program terapi di setiap sesi terapi berdasarkan manual book mengenai program terapi CBT, yaitu fase 1

Modifikasi Perilaku, fase 2 Restrukturisasi Kognitif, fase 3 Terapi Pengurangan Bahaya. Jadwal pemberian intervensi minggu I: tema mengendalikan pikiran kecanduan gawai (CBT fase 1 dan 2). Intervensi minggu II sampai minggu VIII: tema aktivitas leisure dengan berbagai macam aktivitas (CBT fase 2 dan 3). Aktivitas ini dilakukan dengan frekuensi 1 kali per minggu selama 8 minggu dengan durasi 50 menit. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Shapiro Wilk dan analisa data penelitian menggunakan uji t berpasangan.

HASIL PENELITIAN

Intervensi dilakukan di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta selama bulan Desember 2021 sampai Januari 2022. Distribusi frekuensi sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin, kategori usia, durasi penggunaan gawai perhari, tujuan penggunaan gawai.

Table 1. Distribusi frekuensi sampel penelitian

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	22	62.9
Perempuan	13	37.1
Kategori usia		
Anak	4	11.4
Remaja awal	15	42.9
Remaja tengah	12	34.3
Remaja akhir	4	11.4
Durasi penggunaan gawai perhari		
1-2 jam	5	14.3
3-4 jam	11	31.4
5-6 jam	14	40.0
7-8 jam	5	14.3
Tujuan penggunaan gawai		
Bermain game	9	25.7
Media social	16	45.7
Belajar daring	3	8.6
Video/film	7	20.0

Dalam tabel 1, sampel penelitian didominasi sampel berjenis kelamin laki-laki (62,9%), tingkat usai remaja awal yaitu 11-14 tahun (42.9%), durasi penggunaan gawai 5-6 jam perhari (40.0%), dan 45.7% menggunakan gawai untuk tujuan media social.

Table 2. Distribusi nilai rerata Smartphone Addiction Scale Short-Version pretest dan posttest

Nilai rerata		Delta
Pre test	Post test	
48.26	35.00	13.26

Table 2, menunjukkan terdapat perbedaan rerata skor pretest dan posttest dari 48.26 menjadi 35.00 dan selisih 13.26. Hasil rerata menunjukkan penurunan skor SAS-SV pada anak dan remaja di program Daycare Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta.

Table 3. Hasil uji normalitas data

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Hasil pengukuran kecanduan gawai pre test	.959	34	0.212
Hasil pengukuran kecanduan gawai post test	.943	34	0.070

Table 3 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan saphior wilk dengan hasil data berdistribusi normal.

Table 4. Hasil uji t berpasangan

		95% Confidence Interval of Difference					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test SAS-SV Post-Test SAS-SV	13.257	2.661	.450	12.343	14.171	29.478	34	.000

Table 4. menunjukkan hasil uji t-test p value = .000 (<0.05), menunjukkan intervensi CBT berpengaruh terhadap skor kecanduan gawai anak dan remaja di program Daycare Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang telah dilakukan menggunakan uji t berpasangan menunjukkan hasil dari p value = 0.000 yang artinya nilai p -value <0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, intervensi CBT berpengaruh terhadap skor kecanduan gawai pada anak dan remaja program di Daycare Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta. Pemberian CBT sebagai intervensi terapeutik telah ditemukan menunjukkan pemulihan yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak menerima intervensi ini (Du, Jiang & Vance, 2010; Li & Dai, 2009). CBT telah ditemukan untuk membantu kecanduan gawai mengelola kecanduan mereka hanya dalam dua bulan menerima terapi dan mempertahankan tujuan terapeutik bahkan setelah enam bulan menyelesaikan terapi (Young, 2007).

Pemberian CBT setelah 4 sesi dengan durasi 60 menit efektif untuk menurunkan kecanduan gawai secara berkelompok (Lindenberg K,dkk, 2020). Pada penelitian ini, intervensi dilakukan dengan berkelompok dengan anak dan remaja sebanyak 8-10 peserta dengan frekuensi pelaksanaannya selama kurang lebih dua bulan dan sebanyak 8 kali sesi selama 60 menit.

CBT adalah metode pengobatan yang paling umum dilakukan untuk perilaku adiktif. CBT juga membantu mengelola dan mengontrol durasi waktu yang mereka habiskan dalam

menggunakan gawai serta membantu dalam pengurangan gejala emosional, perilaku dan kognitif yang khas dari kecanduan gawai (Du, Jiang, & Vance, 2010). Pelaksanaan intervensi CBT dengan 8 aktivitas yang akan digunakan untuk melatih anak dan remaja dalam mengisi waktu luangnya agar dapat menurunkan kecanduan gawai seperti edukasi bahaya kecanduan gawai dan upaya pencegahannya (Lindenberg K,dkk, 2020), membuat gelang karet (Antony R & William J.J, 2017), clay art (Ellizabert, 2020), fingers painting dengan media kertas HVS (Fauzi A, 2019), menghias donat dengan pemberian topping kesukaan (Hidayati N, 2019), melukis topeng (Felicia W, dkk, 2019), bercocok tanam dengan menanam benih tanaman ke dalam polybag (Soeswanto & Arif W, 2018), bermain alat musik dengan iringan lagu (Choi K.Y, dkk, 2020)

Secara teori tahap pelaksanaan CBT terbagi menjadi 3 tahap (Malak, 2017). Tahap pertama atau tahap awal terapi adalah modifikasi perilaku, tahap kedua adalah restrukturisasi kognitif dan tahap ketiga adalah harm reduction therapy (HRT).

Aktivitas pertama yaitu memberikan edukasi berupa penayangan video tentang bahaya penggunaan gawai dan upaya pencegahan yang dapat dilakukan. Sebelum video ditampilkan terapis menjelaskan terlebih dahulu tujuan dan menanyakan berapa lama menggunakan gawai dan pengetahuan seputar bahaya kecanduan gawai. Selama aktivitas ini para peserta fokus melihat tayangan video edukasi, namun ada beberapa peserta yang mengganggu temannya, berjalan-jalan dan sering menginstruksi para terapis dan memberi sanggahan terhadap video yang sedang diputar. Disela-sela penayangan video, terapis menanyakan pengalaman yang dirasakan oleh peserta, seperti ada yang tidak mandi selama satu bulan dengan menghabiskan waktunya bermain game, marah dan merusak barang saat dilarang menggunakan gawai, tidak mau pergi kesekolah, bahkan ada yang mengalami depresi karena gawainya disita oleh orang tuannya. Setelah selesai, terapis kembali menanyakan feedback dari masing-masing peserta yang hadir tentang kegiatan yang telah dilakukan, dengan tujuan mengetahui bahwa mereka telah memahami bahaya kecanduan gawai dan mengetahui cara apa saja yang dapat mereka lakukan untuk menurunkan kecanduan gawai. Aktivitas ini membuat anak dan remaja kecanduan gawai menjadi tahu dan sadar bahayanya kecanduan gawai hingga jangka panjang serta bagaimana cara penanganannya, dapat menjadi waduh bertukar pikiran dan berbagi pengalaman dengan teman-temannya. Aktivitas ini masuk kedalam tahap satu dan dua dalam proses intervensi CBT

Aktivitas kedua sampai kedelapan yaitu bertema pemanfaatan waktu luang dengan aktivitas yang menyenangkan. Tujuh aktivitas dipilih dalam program intervensi CBT ini. Intervensi dilakukan dengan memberikan instruksi verbal dan fisik kepada peserta untuk melaksanakan aktivitas tersebut. Selama pelaksanaan aktivitas, apabila sampel mengalami kesulitan terapis membantu dan menjelaskan setiap tahapannya. Diakhir sesi terapis menanyakan perasaan setelah menyelesaikan aktivitas tersebut. Aktivitas ini membuat anak dan remaja melatih konsentrasinya dan proses kognitif dari setiap peserta untuk menyelesaikan rangkaian aktivitas, serta untuk memunculkan rasa minat dan kesenangan mereka saat di rumah, sehingga waktu bermain gawai menjadi berkurang bahkan lupa. Aktivitas ini masuk kedalam tahap dua dan tiga dalam proses intervensi CBT.

Intervensi CBT selama 8 kali sesi terapi berdampak terhadap perubahan skor kecanduan

gawai pada anak berkebutuhan khusus. Setelah intervensi CBT peserta menunjukkan perubahan berupa emosi yang stabil dan perilaku yang adaptif sehingga tidak mudah marah hingga mengamuk dan merusak barang di sekitarnya ketika tidak menggunakan gawai, peningkatan konsentrasi dalam melaksanakan berbagai aktivitas seperti sekolah dan mengikuti terapi, serta memiliki kegiatan lain yang lebih bermanfaat dan menyenangkan ketimbang bermain gawai sepanjang waktu setiap harinya. CBT berpengaruh positif terhadap penurunan kecanduan gawai (Agbaria, 2022).

SIMPULAN

CBT berpengaruh terhadap skor kecanduan gawai anak dan remaja di program Daycare Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta. CBT efektif menurunkan skor Smartphone Addiction Scale Short-Version (SAS-SV) pada 35 anak dan remaja di program Daycare Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta setelah 8 kali intervensi selama kurang lebih 60 menit setiap sesinya. Seluruh aktivitas yang diberikan memengaruhi kebutuhan sensori dan motorik anak dan remaja, melatih konsentrasi dan pemahaman dari setiap tahapan dan peraturan yang ditetapkan saat melakukan berbagai aktivitas, aktivitas yang dipilih menjadi dasar untuk mengisi waktu luang anak dan remaja setelah sekolah atau terapi saat di rumah dengan mengisi kegiatan yang bermanfaat dan bermakna, serta dapat menjadi sarana mengembangkan bakat serta minat agar anak dan remaja tidak mengisi waktu luang setiap harinya dengan menggunakan gawai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agbaria, Q. (2022). Cognitive behavioral intervention in dealing with Internet addiction among Arab teenagers in Israel. *International Journal Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00733-6>
- Akbulut. Z. S, Aygar. H, Göktaş. S, Önsüz. M.F, Alaiye. M, Metintaş. S. (2018) Evaluation of gawai addiction and related factors among university students. *International Journal Resert Medical and Scince* ;6(7):2210. doi:10.18203/2320- 6012.ijrms20182805
- Alavi SS, Ghanizadeh M, Mohammadi MR, Jannatifard F, Esmaili Alamuti S, Farahani M. (2021). The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Trends Psychiatry Psychother*. 2021;43(1):47-56. <http://dx.doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0010>
- Alhassan AA, Alqadhib EM, Taha NW, Alahmari RA, Salam M, Almutairi AF. (2018). The relationship between addiction to gawai usage and depression among adults: a cross sectional study.4-11.
- Asif., A.R & Ramadi.F.A. (2017). Tentang Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kedokteran diponegoro*. 6(2)148-157, <https://doi.org/10.14710/dmj.v6i2.18529>

Buctot DB, Kim N, Kim SH. (2021). Personal profiles, family environment, patterns of gawai use, nomophobia, and gawai addiction across low, average, and high perceived academic performance levels among high school students in The Philippines. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(10). doi:10.3390/ijerph18105219

Celikkalp U, Bilgic S, Temel M, Varol G. (2020). The gawai addiction levels and the association with communication skills in nursing and medical school students. *Journal of Nursing Research*. 2020;28(3):1-9. doi:10.1097/jnr.0000000000000370

Chatthong, W., Khemthong, S., & Rueankam, M. (2021). Relationship between Sleep, Digital Usage and Emotional States in Thai Occupational Therapy Students . *Asia Pacific Journal of Health Management*, 16(4), 116-124. <https://doi.org/10.24083/apjhm.v16i4.993>

Cresswell, J. W. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Fifth Edition*. AGE Publications, Inc

Enagandula R, Singh S, Adgaonkar GW, Subramanyam AA, Kamath RM. (2018), Study of internet addiction in children with attention-deficit hyperactivity disorder and normal control. *Indian Psychiatry Journal* 2018;27:110-4.

Fischer-Grote L, Kothgassner OD, Felnhöfer A. (2019). Risk factors for problematic gawai use in children and adolescents: a review of existing literature. *Neuropsychiatrie*;33(4):179-190. doi:10.1007/s40211-019-00319-8

Fitriani, O., Handayani, S. & Asiah, N. (2017). Determinants of drug abuse in adolescents at SMAN 24 Jakarta. *ARKESMAS*, 2 (1)

Fitriana. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(2).

Firdaus, W., & Marsudi, M. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15-24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>

Guo, Chuanxiong, Wang, Helen J, Zhu, Wenwu. (2016). gawai attacks and defences. *Microsoft research asia*.

Guo N, Wang MP, Luk TT, et al. (2019). The association of problematic gawai use with family well-being mediated by family communication in Chinese adults: A population-based study. *Journal of Behavioral Addictions*. 2019;8(3):412-419. doi:10.1556/2006.8.2019.39

Gowda GS, Komal S, Sanjay TN, Mishra S, Kumar CN, Math SB. (2019).

Sociodemographic, legal, and clinical profiles of female forensic inpatients in Karnataka: A retrospective study. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2019;41(2):138-143. doi:10.4103/IJPSYM.IJPSYM

Hardani, H. A., Ustiawaty, J., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sykmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.

Iskandar. A, Widiputera. F, dan Widodo. (2019). The Effect of The use of Gadget on Psychosocial, Socio- Emotional, Self-Reliance, Responsibility, and Students Learning Results in Elementary School. *Education Quarterly Reviews*, 2(2); 276-291

Ismail, Setia Juli Irzal et al. (2021). Study of Internet and Social Media Addiction in Indonesia during Covid-19. *International Journal of Applied Information Technolog*, [S.l.], 4(2):69-80 ISSN 2581-1223. doi:<https://doi.org/10.25124/ijait.v4i02.3423>.

Javaid A, Yasir I, Ahmed F. (2019). Prevalence of smart phone use and smart phone addiction among Students of Doctor of Physiotherapy: A cross sectional study. *Isra Medical Journal*. 2019;11(3):180-183.

Karki S, Singh JP, Paudel G, Khatiwada S, Timilsina S. (2020). How addicted are newly admitted undergraduate medical students to gawais?: A crossectional study from Chitwan medical college, Nepal. *BMC Psychiatry*. 2020;20(1):1-7. doi:10.1186/s12888-020-02507-1 27.

Kawabe K, Horiuchi F, Miyama T, Jogamoto T, Aibara K, Ishii E, Ueno SI. (2019). Internet addiction and attention-deficit / hyperactivity disorder symptoms in adolescents with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*. 89:22-28. doi:10.1016/j.ridd.2019.03.002.

Kwon, Min et al. (2013). Development and validation of a gawai addiction scale (SAS). *Plos One*. 8:2.

KPAI. (2021) Hasil Survei KPAI 2020 Pemenuhan dan Perlindungan di Masa Covid-19. Komisi Perlindungan Anak Indonesia. <https://bankdata.kpai.go.id/files/2021/02/Hasil-Survei-KPAI-2020-Pemenuhan-dan-Perlindungan-di-Masa-Covid-19.pdf>.

Lindenberg K, Halasy K, Szász-Janocha C, Wartberg L. (2018). A phenotype classification of internet use disorder in a large-scale high-school study. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(4):E733. doi:10.3390/ijerph15040733

Lindenberg K, Szász-Janocha C, Schoenmaekers S, Wehrmann U, Vonderlin E. (2017). An analysis of integrated health care for internet use disorders in

adolescents and adults. *J Behav Addict.* 2017;6(4):579-592. doi:10.1556/2006. 6.2017.065

Liu J, Nie J, Wang Y. (2017). Effects of Group Counseling Programs, Cognitive Behavioral Therapy, and Sports Intervention on Internet Addiction in East Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 14(12):1470. doi: 10.3390/ijerph14121470. PMID: 29182549; PMCID: PMC5750889.

Marlatt GA, Blume AW, Parks GA. (2001). Integrating harm reduction therapy and traditional substance abuse treatment. *Journal of Psychoactive Drugs.* 2001 Jan-Mar;33(1):13-21. doi: 10.1080/02791072.2001.10400463. PMID: 11332996.

Mayasari, Hesti. (2012). Analisis Perilaku Pembelian Ponsel Cerdas (gawai). *Jurnal Manajemen dan kewirausahaan Fakultas Ekonomi Universitas Tamansiswa.* 3 (1).

Modecki KL, Low-Choy S, Uink BN, Vernon L, Correia H, Andrews K. (2020). Tuning into the real effect of gawai use on parenting: a multiverse analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines.* 2020;61(8):855-865. doi:10.1111/jcpp.13282

Murray, A., Koronczai, B., Király, O. et al. (2021). Autism, Problematic Internet Use and Gaming Disorder: A Systematic Review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders* . <https://doi.org/10.1007/s40489-021-00243-0>

Olasina G, Kheswa S. (2021). Exploring the factors of excessive gawai use by undergraduate students. *Knowl Manag E-Learning.* 2021;13(1):118-141. doi:10.34105/j.kmel.2021.13.007

Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat,* 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>

Rangkuti, R. P., Nasution, I. K., & Yurliani, R. (2021). Kecenderungan Kecanduan Game Online pada Remaja selama masa Pandemi COVID-19. *Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII).*

Paska, L. M., & Yan, Z. (2011). Internet addiction in adolescence and emerging adulthood: a comparison between the United States and China. New York: Nova Science, Inc.

Rinaldi, S. A. & Mujiyanto, B. (2017). Metodologi Penelitian dan Statistik. Pusat Pendidikan SDM Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan

Shabrin N, Khandaker S, Bin S, Kashem A, Hie CK, Susila T. (2017). Factors Affecting

gawai Purchase Decisions of Generation-Y. *Journal Contemp Issues Bus Gov.* 2017;23(1):47-65.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta,CV

Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon Pintar (gawai) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84–10

Wasilah, I. et. al. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Risiko Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas Anak Usia Prasekolah di Paud Cempaka Desa Batu Mekar Lingsar, 6(2), 17. <http://dx.doi.org/10.47506/jpri.v6i2.178>

Wijayanti O. (2019). Hubungan perilaku penggunaan jejaring sosial dengan no mobile phone phobia (nomophobia) (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).

Weiser, E. B. (2000). Gender Differences in Internet Use Patterns and Internet Application Preferences: A Two-Sample Comparison. *Cyber Psychology and Behavior*, 3, 167-178.<http://dx.doi.org/10.1089/109493100316012>

Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients, *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 209-215.