



Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior

Wahyu Firdaus¹, Muhammad Sholeh Marsudi²

¹The student of Islamic Guidance and Counseling Study Program IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, wahyuwah2107@gmail.com

²The lecturer of Islamic Guidance and Counseling Study Program IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, sholeh.marsudi1984@gmail.com

Abstract

This paper aims to explain the counseling of adolescents who are addicted to gadgets through cognitive behavioral therapy. Teenagers who use gadgets are increasing. The impact of its use can be positive and negative. However, gadget addiction among teenagers has a negative impact so they tend to forget their learning task, forgetting basic needs such as eating, drinking, bathing, and having trouble sleeping. Certainly, teenagers who experience the negative impact of this gadget need to be treated with cognitive behavior therapy by a counselor. The method used in this paper is a qualitative description by analyzing the phenomenon of using gadget for adolescents. The approach used is a counseling approach with cognitive behavioral therapy theory. This article concludes that adolescents addicted to gadgets can be treated through cognitive behavioral counseling which refers to cognitive improvements that have detrimental effects both physically and psychologically. Though this therapy, those who are undergoing changes, cognitive, and emotional can control adolescents to control themselves.

Keywords: adolescent, gadget, addiction, cognitive behavioral therapy theory

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi kognitif behavior. Remaja yang menggunakan gadget semakin meningkat. Dampak penggunaannya pun bisa positif dan negatif. Namun, kecanduan gadget di kalangan remaja ada yang berdampak negatif sehingga cenderung melupakan tugas belajarnya, melupakan pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, minum, mandi, dan waktu tidurnya pun juga bermasalah. Tentunya, remaja yang mengalami dampak negatif gadget ini perlu dilakukan terapi kognitif behavior oleh seorang konselor. Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah deskriptif kualitatif dengan menganalisis fenomena penggunaan gadget bagi remaja. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan konseling dengan teori cognitive behavioural therapy. Tulisan ini menyimpulkan bahwa remaja yang kecanduan gadget dapat diterapi melalui kognitif behavior konseling yang mengacu pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Melalui terapi ini, remaja yang sedang mengalami perubahan biologis, kognitif, dan emosional dapat dilatih untuk mengendalikan dirinya.

Kata Kunci: Remaja, gadget, kecanduan, terapi kognitif behaviour

Submission: 5th,
January, 2021

Revised: 10th, April,
2021

Published: 30th, May,
2021

Pendahuluan

Data dari digital Yearbook Report, menyebutkan pengguna sosial media di Indonesia pada tahun 2019 menunjukkan, pengguna media sosial terus meningkat mencapai rata-rata 15% per tahun. Jumlah penduduk Indonesia sekitar 268,3 juta jiwa, rata-rata pengguna media sosial sekitar 150 juta pengguna.¹ Pada umumnya masyarakat Indonesia memiliki 11 akun sosial media baik itu facebook, instagram, twitter, dan sebagainya. Pengguna *gadget* pada anak-anak dan remaja di Indonesia sendiri menyumbang sekitar 30 juta pengguna, *gadget* banyak digunakan dikalangan anak-anak dan remaja sebagai sarana untuk berkomunikasi dan berinteraksi.² Kecanduan terhadap *gadget* merupakan hal yang terjadi di kalangan masyarakat sekarang ini, sehingga penggunaanya sulit untuk dikendali ataupun diawasi oleh orang tua. Remaja yang kecanduan *smartphone* cenderung melupakan tugas belajarnya dan juga pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, minum, mandi, dan waktu tidurnya pun juga bermasalah.³

Gadget asal katanya dari bahasa Inggris yang artinya adalah alat elektronika kecil yang memiliki berbagai fungsi khusus maupun fungsi spesial. *Gadget* merupakan perangkat elektronik yang memiliki perbedaan dengan elektronik yang lainnya. Perbedaan ini terletak pada komponen yang selalu berubah seiring dengan kebutuhan. *Gadget* didesain sedemikian rupa dan perbaharui agar dapat membuat hidup manusia menjadi lebih praktis dan mudah.⁴ Hal ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan remaja kecanduan *gadget*. Jika ditinjau dari definisinya masa remaja itu sendiri, berarti masa dimana seorang individu mengalami perubahan-perubahan baik perubahan emosional, struktur tubuh, keinginan, pola tingkah laku, dan penuh akan dengan masalah-masalah yang terjadi.⁵ Karenanya, remaja butuh bimbingan dari orang-orang di sekitarnya untuk membantu tumbuh kembang secara fisik dan psikisnya agar menjadikan remaja jadi anak yang mandiri serta mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya.

Salah satu upaya untuk membantu dan membimbing remaja agar terarah yaitu dengan proses konseling. Secara terminologi konseling merupakan pemberian nasehat kepada orang lain secara individual dan tatap muka.⁶ Kognitif Behavior merupakan salah satu teknik pendekatan yang ada dalam bimbingan dan konseling untuk penyelesaian

¹<http://news.unair.ac.id/2020/07/12/intensitas-kecanduan-smartphone-di-kalangan-remaja/>, Diakses pada 30 Juni 2021.

²Umi Romayati Keswara, et al, "Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja", *Holistik Jurnal Kesehatan*, Vol. 13, No. 3 (2019): 235.

³Layli Mumba Asithoh, et al, "Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 12. No.1 (2021): 34.

⁴Ana Diniati dan Jarkawi, "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecanduan Anak yang Menggunakan Gadget di SMK Negeri 1 Paringin", *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, Vol. 3, No. 3 (2018): 2.

⁵Agus Riyanti Puspito Rini, "Kemandirian Remaja Berdasarkan Urutan Kelahiran", *Jurnal Pelopor Pendidikan*, No. 3, No.1 (2012): 61.

⁶Maulida Nuhayin Nafisah, Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya, *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2019, 17.

masalah melalui keterampilan berpikir seseorang.⁷ Pendekatan tersebut merupakan bentuk psikoterapi populer yang membantu individu untuk membuka dan meningkatkan kesadaran serta tanggungjawab mereka, yang dalam hal ini melibatkan keadaan emosi, perilaku, dan jiwa atau psikis. Salah satu tujuan dari konseling kognitif behavior ini diharapkan agar individu mampu menyampaikan pikiran positifnya, mampu mengoreksi pikiran-pikiran disfungsiannya, mampu menyelesaikan dan mengkaji suatu permasalahan serta mempertimbangkan dan mengevaluasi perilaku mereka.⁸

Melihat banyaknya remaja yang kecanduan *gadget* sehingga banyak dari mereka mengabaikan kewajibannya untuk belajar, maka tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan pengertian konseling, pengertian terapi kognitif behavior, pengertian remaja, pengertian *gadget*, penyebab kecanduan *gadget*, dan dampak *gadget*.

Konseling, Terapi Kognitif Behavior, Remaja, Gadget, Penyebab Kecanduan Gadget dan Dampak Gadget

Pembahasan berikut ini adalah mengenai pengertian konseling, terapi kognitif behavior, pengertian remaja, pengertian *gadget*, dampak *gadget* dan cara mengatasi kecanduan *gadget* pada remaja.

1. Pengertian Konseling

Istilah konseling sering diartikan sebagai proses membantu seseorang (klien) untuk menyelesaikan masalahnya. Secara sederhana konseling adalah hubungan antara konselor profesional dengan seseorang atau lebih, yang bertujuan untuk membantu klien memecahkan masalahnya serta mempelajari masalah-masalahnya untuk membuat keputusan sendiri melalui pilihan-pilihan yang bermakna yang berdasarkan informasi yang didapatkan dari seorang konselor profesional.⁹

Menurut Maclean, dalam Shertzer dan Stone, konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang terganggu oleh karena masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang profesional, yaitu orang yang telah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan terhadap berbagai jenis kesulitan pribadi.¹⁰

Sedangkan menurut Burk dan Stef, konseling mengindikasikan hubungan profesional antara konselor terlatih dengan klien. Hubungan ini biasanya bersifat individu ke individu, walaupun terkadang melibatkan lebih dari satu orang. Konseling didesain untuk menolong klien, untuk memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan dan untuk memahami mereka mencapai tujuan penentuan diri mereka melalui pilihan yang telah diinformasikan dengan baik serta bermakna bagi mereka dan melalui pemecahan

⁷Nafisah, *Konseling Kognitif Behavior Islami*. 18.

⁸Christine Widing dan Aileen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy* (Jakarta: PT. Indeks, 2013), 13.

⁹Abu Bakar M. Luddin, *Dasar Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktek*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010), 16.

¹⁰*Dasar Dasar Konseling*, 18.

masalah emosional.¹¹ Dari beberapa pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan profesional terhadap seseorang yang membutuhkan bantuan agar masalah yang ia hadapi dapat diselesaikan.

2. Pengertian Terapi Kognitif Behavior

Pada perkembangannya *Cognitive Behavior Therapy* merupakan penggabungan dua teknik terapi yaitu teknik *Behavior Therapy* dikembangkan oleh Wolpe dan ahli lainnya pada tahun 1950-an, dan *Cognitive Therapy* dikembangkan A.T Beck di awal 1960-an.¹² *Behavior Therapy* muncul karena kritik atau sanggahan yang menganggap bahwa teori psikoanalisa dari Sigmund Freud dianggap kurang empiris dan dalam *Cognitive Behavioral Therapy* berfokus pada usaha untuk mengubah pikiran atau pembicaraan diri.

Terapi kognitif behavior merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu klien agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan terapi kognitif behavioral berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atas bentuk pembicaraan diri dan perilaku terhadap konsistensi terhadap diri.¹³

J.L. Matson dan T.H. Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.¹⁴

Kognitif behavior juga berarti suatu rancangan treatment terapeutik, perubahan tingkah laku, dimana penekanan diletakkan pada perubahan aspek-aspek spesifik dari proses berpikir seseorang yang digunakan metakognisi sebagai alat mencapai tujuan dan mendorong klien berpikir mengenai pemikirannya sebagai cara mengubah pemikiran itu. Pada dasarnya teori kognitif behavior meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses stimulus-kognisi-respon yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.¹⁵

¹¹Maryatul Kibtyah, "Peran Konseling Keluarga dalam Menghadapi Gender dengan Segala Permasalahannya", *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, Vol. 9, No. 2 (2014): 362-363.

¹²Ita Rosita, Pendekatan Terapi Kognitif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar terhadap Remaja Studi Kasus Kp. Kubang Ds. Sepang Kec. Taktakan Kota Serang, *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2021, 33.

¹³Abdul Hanan, "Terapi Kognitif-Behavioral terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Dm Tipe II", *Jurnal Keperawatan Terapan*, Vol. 4, No. 1 (2018): 2.

¹⁴Lailiyatun Nadhifah, Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya, *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018, 31.

¹⁵Nurul Fahimatus Shofi, Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo, *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2019, 12-13.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif behavior ini adalah pendekatan konseling yang mengacu pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

3. Pengertian Remaja

Istilah remaja sering disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, hal ini di mulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Menurut World Health Organization (WHO) rentang usia remaja ialah pada usia 10 sampai 19 tahun.¹⁶ Menurut Diane Papalia dan Sally Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun.¹⁷

Jean Piaget mengatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada di dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.¹⁸

Franz J. Monks berpendapat bahwa secara global masa remaja berlangsung antara 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir.¹⁹ Sedangkan di Indonesia sendiri menurut Sarwono, rentang usia remaja adalah antara batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan pertimbangan sebagai berikut:

- a. Usia 11 tahun adalah usia dimana pada umumnya tanda-tanda seksual sekunder mulai tampak (kriteria fisik).
- b. Di banyak masyarakat Indonesia usia 11 tahun sudah dianggap akil balik, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak (kriteria seksual).
- c. Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas diri (*ego identity*, menurut Erick Erikson), tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual (menurut Freud), dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (menurut Piaget) maupun moral (menurut Kohlberg).
- d. Batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orang tua.

¹⁶Shilphy A. Octavia, *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), 1.

¹⁷Khamim Zarkasih Saputro, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol. 17, No. 1 (2018): 25.

¹⁸Indri Kemala Nasution, *Perilaku Merokok pada Remaja*, (Medan: Universitas Sumatra Utara, 2007), 19. <http://library.usu.ac.id>.

¹⁹Olivia M Kaparang, *Analisa Gaya Hidup Remaja dalam Mengimitasi Budaya Pop Korea melalui Televisi*, *Acta Diurna Komunikasi*, Vol. 2, No. 2 (2013): 6.

- e. Dalam definisi di atas, status perkawinan sangat menentukan karena arti perkawinan masih sangat penting di masyarakat kita secara menyeluruh. Seorang yang sudah menikah, pada usia berapapun dianggap dan diperlakukan sebagai orang dewasa penuh, baik secara hukum maupun kehidupan bermasyarakat dan keluarga. Karena itu definisi remaja di sini dibatasi khusus untuk orang yang belum menikah.²⁰

Dari berbagai pengertian di atas mengenai remaja, maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan suatu periode perkembangan dari transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional.

4. Pengertian Gadget

Di era sekarang tentu kita tidak asing lagi dengan kecanggihan teknologi yang semakin hari semakin berkembang pesat. Teknologi sendiri sebagai salah satu unsur pokok dalam pembangunan yang terencana. Tanpa adanya perkembangan teknologi, maka perubahan zaman tidak akan secepat dan secanggih seperti sekarang. Salah satu dari perkembangan teknologi yaitu *gadget*. *Gadget* merupakan salah satu bentuk nyata dari berkembangnya IPTEKS pada zaman sekarang dan oleh sebab itu *gadget* merupakan sebuah inovasi dari teknologi terbaru dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan dan fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna.²¹

Gadget adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris, yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus.²² Sedangkan dalam bahasa Indonesia sendiri, *gadget* sering disebut sebagai gawai.²³ Secara umum *gadget* adalah obyek teknologi seperti perangkat atau alat yang memiliki fungsi tertentu, dan sering dianggap sebagai hal yang baru.²⁴ Istilah *gadget* juga dikenal sebagai benda dengan karakteristik unik, memiliki sebuah unit dengan kinerja yang tinggi dan berhubungan dengan ukuran serta biaya yang relatif terjangkau. Salah satu hal yang membedakan *gadget* dengan perangkat elektronik lainnya adalah unsur “kebaruan”. Artinya, dari hari ke hari, *gadget* selalu muncul dengan menyajikan teknologi terbaru yang membuat hidup manusia menjadi lebih praktis sesuai dengan zaman yang sangat modern pada saat ini dan perkembangan teknologi yang terus berkembang.

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa *gadget* merupakan sebuah media modern yang diartikan sebagai sebuah alat yang sangat penting, yang dapat dipergunakan untuk semua bidang kehidupan, sebagaimana peralatan elektronik yang lain dan *gadget* pun dapat dipergunakan secara positif maupun negatif.

²⁰Nasution, *Perilaku Merokok pada Remaja*, 20.

²¹Putri Hana Pebriana, Analisis “Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini”, *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 1, No. 1 (2017): 2.

²²Rosdiana, et al, “Dampak Penggunaan Gadget pada Pelajar di SMP Negeri 33 Samarinda”, *Jurnal Abdimas Mahakam*, Vol. 2, No.1 (2018): 35.

²³Nanang Sahriana, “Pentingnya Peran Orangtua dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini”, *Jurnal Smart PAUD*, Vol. 2, No.1 (2019): 61.

²⁴Eka Sari Setianingsih, Gadget “Pisau Bermata Dua” Bagi Anak?”, *Seminar Pendidikan Nasional (SENDIKA)*, Vol. 1, No. 1 (2019): 398.

5. Penyebab kecanduan Gadget

Banyak faktor yang menyebabkan remaja menjadi kecandu gadget. Yuwanto dalam penelitiannya mengenai *mobile phone addict* mengemukakan beberapa faktor penyebab kecanduan gadget (*handphone*) yaitu:

a. Faktor Internal

Kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan telepon genggam yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan gadget (*handphone*).

b. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan gadget (*handphone*) sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan gadget (*handphone*).

c. Faktor Sosial

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan *handphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain.

d. Faktor Eksternal

Yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang *handphone* dan berbagai fasilitasnya.²⁵

6. Dampak Gadget

Kini penggunaan gadget pada remaja tampaknya menjadi hal yang biasa. Apalagi teknologi dan internet yang ada juga bisa membantu remaja untuk belajar dan mengerjakan tugas sekolahnya. Namun, kebanyakan di antara mereka kini tidak bisa jauh dari gadget. Alhasil, hal ini menyebabkan banyak sekali efek negatif yang perlu orangtua ketahui. Kecanduan teknologi bisa diartikan sebagai hasrat yang tidak terkendali untuk menggunakan internet dan perangkat elektronik lainnya sehingga menghambat kehidupan sehari-hari seseorang.²⁶ Gadget dahulu hanya digunakan oleh kalangan menengah ke atas, namun pemakaiannya sekarang ini sudah digunakan berbagai kalangan, mulai dari anak usia dini hingga orang dewasa.

Pengertian dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah *benturan, pengaruh yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif*.²⁷ Pengaruh teknologi menjadikan orang-orang begitu bergantung akan kehadirannya, terlebih setelah kemunculan internet dimana orang-orang dengan mudah memperoleh beragam informasi.

²⁵Rismaniar, Aplikasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecanduan Gadget di MAN 3 Medan, *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara 2018, 12-13.

²⁶<https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-dampak-gadget-pada-psikologis-remaja>, diakses pada tanggal 15 Juli 2021.

²⁷Junierissa Marpaung, "Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan", *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, Vol. 5, No. 2 (2018): 58.

Dampak akibat dari pengaruh *gadget* dapat dibagi menjadi 2 yaitu dampak positif dan dampak negatif

- a. Dampak positif adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginan yang baik.
- b. Dampak negatif adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya yang buruk dan menimbulkan akibat tertentu.²⁸

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan *gadget* memiliki dampak positif dan dampak negatif tergantung remaja itu sendiri yang memanfaatkan teknologi secara baik dan benar. Oleh karena itu perlu pengawasan orang tua dan lingkungan sekitarnya terhadap remaja yang menggunakan *gadget*.

Penutup

Sebagai penutup tulisan ini, maka perlu disimpulkan pembahasan mengenai konseling terapi kognitif behavior pada remaja maka dapat disimpulkan bahwa konseling sebagai proses pemberian bantuan profesional terhadap seseorang yang membutuhkan bantuan agar masalah yang ia hadapi dapat diselesaikan. Melalui pendekatan terapi kognitif behavior konseling mengacu pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Remaja sebagai suatu periode perkembangan dari transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional dapat mengendalikan dirinya.

Ada banyak faktor-faktor yang menyebabkan remaja kecanduan *gadget* mulai dari faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal. Kemudian kemajuan teknologi dan internet mempunyai dampak positif dan dampak negatif. Dampak positifnya memudahkan remaja untuk mencari informasi dan dampak negatifnya remaja tidak bisa mengatur waktunya sehingga banyak waktunya terbuang sia-sia.

²⁸Marpaung, "Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan", 59.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Bacaan dari Buku

- Luddin, Abu Bakar M. *Dasar Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktek*. Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010.
- Octavia, Shilphy A. *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020.
- Widing, Christine dan Aileen Milne. *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta: PT. Indeks, 2013.

Sumber Bacaan dari Jurnal

- Ana, Diniati dan Jarkawi. "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecanduan Anak yang Menggunakan Gadget di SMK Negeri 1 Paringin". *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, Vol. 3, No. 3 (2018): 2.
- Asithoh, Layli Mumba et al. "Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja". *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 12. No.1 (2021): 34.
- Hanan, Abdul. "Terapi Kognitif-Behavioral terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Dm Tipe II". *Jurnal Keperawatan Terapan*, Vol. 4, No. 1 (2018): 2.
- Kaparang, Olivia M. Analisa Gaya Hidup Remaja dalam Mengimitasi Budaya Pop Korea melalui Televisi". *Acta Diurna Komunikasi*, Vol. 2, No. 2 (2013): 6.
- Keswara, Umi Romayati, et al. "Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja". *Holistik Jurnal Kesehatan*, Vol. 13, No. 3 (2019): 235.
- Kibtyah, Maryatul. "Peran Konseling Keluarga dalam Menghadapi Gender dengan Segala Permasalahannya". *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, Vol. 9, No. 2 (2014): 362-363.
- Pebriana, Putri Hana. Analisis "Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Usia Dini", *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 1, No. 1 (2017): 2.
- Rini, Agus Riyanti Puspito. "Kemandirian Remaja Berdasarkan Urutan Kelahiran". *Jurnal Pelopor Pendidikan*, No. 3, No.1 (2012): 61.
- Rosdiana, et al. "Dampak Penggunaan Gadget pada Pelajar di SMP Negeri 33 Samarinda". *Jurnal Abdimas Mahakam*, Vol. 2, No.1 (2018): 35.
- Sahriana, Nanang. "Pentingnya Peran Orangtua dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini", *Jurnal Smart PAUD*, Vol. 2, No.1 (2019): 61.
- Saputro, Khamim Zarkasih. "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja". *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol. 17, No. 1 (2018): 25.
- Setianingsih, Eka Sari Gadget. "Pisau Bermata Dua" Bagi Anak?". *Seminar Pendidikan Nasional (SENDIKA)*, Vol. 1, No. 1 (2019): 398.

Sumber Bacaan dari Skripsi

- Marpaung, Junierissa. "Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kehidupan". *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, Vol. 5, No. 2 (2018): 58.
- Nadhifah, Lailyyatun. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018.
- Nafisah, Maulida Nuhyatin. Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2019.

- Rismaniar. Aplikasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecanduan Gadget di MAN 3 Medan. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara 2018.
- Rosita, Ita. Pendekatan Terapi Kognitif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar terhadap Remaja Studi Kasus Kp. Kubang Ds. Sepang Kec. Taktakan Kota Serang. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2021.
- Shofi, Nurul Fahimatus. Terapi Kognitif Behavior dengan Teknik Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2019.

Sumber Bacaan dari Internet

- <http://news.unair.ac.id/2020/07/12/intensitas-kecanduan-smartphone-di-kalangan-remaja/>, Diakses pada 30 Juni 2021.
- <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-dampak-gadget-pada-psikologis-remaja>, diakses pada tanggal 15 Juli 2021.
- Nasution, Indri Kemala. *Perilaku Merokok pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatra Utara, 2007. <http://library.usu.ac.id>.