

TERAPI PERILAKU KOGNITIF (*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*) UNTUK MENGATASI *PROBLEMATIC INTERNET USE* PADA REMAJA

Hanafiyah Nur Liza Rahmadani^{1*}, Salisa Rahayu Siti², Endang Rifani³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali, Cilacap

*Korespondensi E-mail: hanafiyahrahmandani@gmail.com

ABSTRAK

Artikel ini mengulas dampak negatif penggunaan internet berlebihan terhadap keseimbangan kehidupan remaja, mengidentifikasi *Problematic Internet Use* (PIU) sebagai konsekuensi utama. Dengan mengadopsi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan terapeutik, penelitian ini menjelaskan secara rinci bagaimana CBT dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi PIU melalui restrukturisasi pola pikir dan promosi perilaku yang lebih sehat. Riset sebelumnya menunjukkan keberhasilan CBT dalam menangani kecanduan internet pada remaja, dan artikel ini menyoroti urgensi penerapan CBT dalam kerangka layanan konseling individu.

Kata kunci: *prilaku kognitif, problematic internet use, remaja*

ABSTRACT

This article delves into the detrimental effects of excessive internet usage as a primary cause of PIU and its negative impact on the life balance of adolescents. Employing Cognitive Behavior Therapy (CBT) as a therapeutic approach, the article elaborates on how CBT effectively addresses PIU by reshaping maladaptive thought patterns and promoting healthier behaviors. Previous studies have indicated the efficacy of CBT in addressing internet addiction in adolescents, emphasizing the significance of implementing CBT within the context of individual counseling services. The findings underscore the urgency of proactive intervention to mitigate the adverse consequences of PIU and restore a balanced lifestyle for adolescents.

Keywords: *cognitive behavior, problematic internet use, adolescents*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, pesatnya kemajuan di bidang teknologi dan informasi telah mengubah pola preferensi masyarakat terhadap internet sebagai alat komunikasi utama. Transformasi ini menjadi pendorong utama pergeseran dari bentuk komunikasi konvensional ke yang lebih modern dan terfokus pada platform digital (Siswanto, 2018). Menurut penelitian oleh (Yusi Kamhar & Lestari, 2019), masyarakat Indonesia, khususnya remaja, tidak dapat dipisahkan dari penggunaan smartphone. Fokus utama mereka terletak pada dunia online, melibatkan media sosial seperti Facebook, Twitter, dan Youtube, serta aplikasi pesan instan seperti Line, Whatsapp, WeChat, dan BBM. Remaja Indonesia memegang peran dominan dalam jumlah pengguna layanan internet, dengan penelitian dari Sekolah Tinggi Sandi Negara

(STSN) Indonesia dan Yahoo menunjukkan bahwa kelompok usia 15-19 tahun mendominasi pengguna internet di negara ini sebanyak 64%.

Penggunaan internet yang semakin meluas menimbulkan keprihatinan banyak pihak terkait masalah-masalah seperti kecanduan Internet atau *Problematic Internet Use* (PIU). Istilah *Problematic Internet Use* (PIU) merujuk pada perilaku penggunaan internet yang berlebihan, patologis, dan menunjukkan ketergantungan. PIU dapat diartikan sebagai penggunaan internet yang menyebabkan kesulitan dalam berbagai aspek kehidupan seseorang, seperti masalah psikologis, sosial, akademis, atau pekerjaan (Marcantonio M. Spada, 2014).

Meskipun pemahaman ilmiah tentang PIU masih terbatas karena perbedaan pendapat dalam mendefinisikannya, ketidaksepakatan tentang keberadaannya, dan variasi metode penelitian, data global menunjukkan bahwa internet memiliki potensi besar untuk memberikan dampak psikologis yang signifikan (Marcantonio M. Spada, 2014). Kecanduan internet pada remaja dapat menghasilkan konsekuensi negatif. Penggunaan internet membuat remaja kehilangan fokus pada tanggung jawab sekolah mereka, menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas-tugas, pengurangan waktu belajar, dan penurunan prestasi secara signifikan. Hal ini disebabkan oleh sibuknya remaja dalam mengakses internet, sehingga mengabaikan kewajiban mereka sebagai pelajar (Aprilia et al., 2020).

Informasi yang diuraikan di atas memiliki relevansi penting bagi kalangan akademisi dan praktisi pendidikan, terutama mereka yang bergerak dalam bidang bimbingan dan konseling. Hal ini diperlukan agar mereka dapat merancang layanan yang sesuai dengan meningkatnya prevalensi penggunaan internet di Indonesia. Salah satu dampak dari popularitas internet adalah munculnya kecanduan, sehingga perlu perhatian khusus dalam perumusan implementasi layanan tersebut (Abdi & Karneli, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Herawati Jasuma et al., 2023), seperti yang dijelaskan dalam karya Gladding (2012), menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* memiliki manfaat signifikan dalam menyelesaikan masalah yang terkait dengan kecemasan, kekhawatiran, stres, harga diri, dan interaksi sosial yang muncul akibat kecanduan media sosial. Pendekatan ini mencapai tujuan tersebut dengan mengubah pikiran-pikiran yang tidak rasional menjadi pikiran yang rasional.

(Parwatha et al., 2019) dalam artikelnya yang berjudul “Gangguan Sikap Menentang Akibat Adiksi Internet Pada Remaja” Menyatakan bahwa mengatasi gangguan sikap menentang yang disertai oleh adiksi internet dapat melibatkan penggunaan terapi farmakologi, psikoterapi, dan modifikasi lingkungan. *Cognitive Behavior Therapy* for Internet Addiction (CBT-IA) merupakan suatu pendekatan psikoterapi yang menyeluruh dan khas dalam

penanganan adiksi internet.

Artikel ini dibuat untuk membantu kita memahami masalah yang disebut Problematika Internet Use (PIU) dan menjelaskan bagaimana pendekatan yang disebut *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bisa membantu mengatasi masalah ini. Tujuannya adalah mengenali dan menjelaskan PIU, yaitu ketika seseorang terlalu banyak menggunakan internet, bahkan sampai ke tingkat yang tidak sehat. Artikel ini juga bertujuan memberikan gambaran dasar tentang CBT. Selain itu, kami ingin menjelaskan bagaimana CBT dapat membantu mengatasi PIU, dan memberikan panduan tentang cara menerapkan CBT untuk mencegah dan menangani masalah ini. Tujuan lainnya adalah menyampaikan informasi ini kepada bidang pendidikan dan kesehatan mental, sehingga bisa digunakan untuk membuat kebijakan yang dapat membantu orang-orang mengatasi masalah PIU dengan lebih baik.

METODE

Metode yang peneliti gunakan adalah studi literatur. Studi literatur ini akan menggunakan pendekatan sistematis dalam mengumpulkan, meninjau, dan mensintesis temuan dari penelitian-penelitian terdahulu yang relevan. Pendekatan ini akan memungkinkan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang dampak *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap Problematika Penggunaan Internet (PIU) pada remaja di Indonesia. Subjek penelitian ini adalah penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan dalam konteks yang relevan dengan PIU dan intervensi CBT. Data akan dikumpulkan melalui penelusuran sistematis terhadap basis data akademis seperti Google Scholar menggunakan kata kunci yang relevan seperti "*Cognitive Behavior Therapy*", "Internet Addiction", "Remaja", dan "Indonesia". Data juga dapat diperoleh dari buku, laporan, dan publikasi ilmiah lainnya yang relevan. Karena studi literatur ini bersifat deskriptif dan sintesis, uji validitas dan reliabilitas tidak diperlukan dalam konteks ini. Namun, akan dilakukan evaluasi kritis terhadap kualitas metodologi dan hasil penelitian yang dimasukkan ke dalam sintesis. Data yang diperoleh akan dianalisis secara kualitatif melalui pengumpulan temuan-temuan utama dari setiap penelitian, identifikasi pola atau temuan bersama, dan menyusun sintesis yang menyajikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas CBT dalam mengurangi PIU pada remaja di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan Penggunaan Internet (*Problematic Internet Use*)

Menurut (Nurina Hakim & Alyu Raj, 2017) Bertambahnya penggunaan internet di

Indonesia mengakibatkan peningkatan risiko kecanduan terhadap internet, yang juga dikenal sebagai kecanduan internet. Kemudian (Nurina Hakim & Alyu Raj, 2017) dalam (Wulandari, 2015) mengklasifikasikan kecanduan menjadi dua jenis, yaitu kecanduan fisik yang terkait dengan zat seperti alkohol atau kokain, dan kecanduan non-fisik yang tidak melibatkan zat-zat tersebut. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecanduan terhadap game online termasuk dalam kategori kecanduan non-fisik.

Menurut (Balqis Andini Putri & Hedi Wahyudi, 2022) Perilaku yang tidak sehat dalam menggunakan internet dapat membawa anak-anak dan remaja ke arah penggunaan internet yang bermasalah atau disebut sebagai Problematic Internet Use. Problematic Internet Use (PIU) adalah suatu kondisi yang melibatkan berbagai gejala dalam dimensi kognitif, perilaku, dan emosional, yang menyebabkan masalah dalam pengelolaan kehidupan sehari-hari mereka di dunia nyata. Kemudian (Balqis Andini Putri & Hedi Wahyudi, 2022) dalam Caplan (2010), menyatakan Problematic Internet Use adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada gejala perilaku dan pola pikir yang tidak sehat dalam penggunaan internet, yang dapat berdampak negatif pada berbagai aspek seperti prestasi akademis, karier profesional, dan interaksi sosial.

Studi lain menyatakan masa remaja menandai periode sensitif di mana manusia cenderung memiliki dorongan kuat untuk terlibat dalam berbagai permainan dan menghabiskan waktu yang signifikan di platform media sosial. Remaja yang rentan terhadap kecanduan smartphone sering mengalami penurunan prestasi akademik, memiliki hubungan sosial yang kurang baik dengan keluarga, dan mengalami tingkat ketidakpuasan yang tinggi terhadap kehidupan sekolah (Utami, 2019).

Menurut (Agustiah et al., 2020) penggunaan internet telah memberikan kemudahan signifikan bagi kita dalam mengakses berbagai situs sesuai dengan kebutuhan pengguna layanan alat elektronik modern. Internet tidak hanya memungkinkan akses ke berbagai situs untuk keperluan bisnis, hobi, pendidikan, pertemanan, bahkan transaksi, tetapi juga mendorong sebagian orang untuk terkoneksi dengan jaringan online. Menurut (Agustiah et al., 2020) meskipun kemajuan ini membawa dampak positif, perlu diwaspadai bahwa ada dampak negatif, terutama terkait dengan penggunaan media sosial. Pentingnya internet telah mendorong banyak orang untuk terhubung dengan jaringan online, namun, perlu diperhatikan bahwa terlalu banyak keterlibatan dalam media sosial dapat menghasilkan dampak negatif. Salah satu dampak yang perlu dihindari adalah terbukanya akses ke situs-situs pornografi, baik berupa tulisan, foto, maupun video.

Selain itu, penggunaan media sosial (internet) yang berlebihan juga dapat menyebabkan kecanduan terhadap perjudian, penipuan, dan bahkan potensi penculikan. Dampak negatif ini

menjadi perhatian khusus karena dapat memengaruhi pengguna media sosial, terutama generasi muda. Para orang tua dan guru khawatir bahwa siswa yang terlalu intensif menggunakan media sosial akan berdampak buruk pada perilaku belajar mereka di sekolah (Agustiah et al., 2020). Oleh karena itu, pendampingan dari individu di sekitar sangat penting bagi remaja guna mendukung perkembangan fisik dan psikis mereka, sehingga remaja dapat menjadi individu mandiri yang mampu mengatasi berbagai tantangan. Salah satu cara untuk memberikan bimbingan yang terarah kepada remaja adalah melalui proses konseling (Firdaus & Marsudi, 2021).

Konseling Individu

Menurut (Sulistyarini & Jauhar, 2014) Konseling adalah suatu bentuk interaksi pribadi yang terjadi secara langsung antara dua individu. Dalam interaksi ini, konselor memiliki keahlian khusus untuk membimbing konseli dalam memahami diri sendiri, situasi saat ini, dan kemungkinan masa depan yang dapat dicapai melalui potensi yang dimilikinya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesejahteraan baik secara individual maupun dalam konteks masyarakat. Selain itu, melalui proses ini, konseli juga dapat memperoleh keterampilan dalam menangani masalah dan mengidentifikasi kebutuhan yang akan muncul di masa yang akan datang.

Selanjutnya pengertian konseling individu menurut (Abdi & Karneli, 2020) dalam (Prayitno, 2018) Konseling Individu adalah pelayanan konseling yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli untuk mengatasi masalah pribadi. Dalam pertemuan tatap muka, terjadi interaksi langsung antara konseli dan konselor untuk membahas secara mendalam berbagai aspek masalah yang dihadapi konseli. Pembahasan tersebut mencakup hal-hal penting mengenai diri konseli, bahkan mencapai aspek yang mungkin berkaitan dengan rahasia pribadi konseli. Ruang lingkup pembahasan melibatkan berbagai sisi terkait permasalahan konseli, namun fokus Konseling Individu ini secara khusus menuju upaya pengentasan masalah tersebut. Layanan konseling individu merupakan inti dari pelayanan konseling secara menyeluruh.

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Mengatasi Permasalahan Penggunaan Internet (*Problematic Internet Use*)

Salah satu cara yang akan penulis gunakan dalam menangani kecanduan remaja terhadap internet adalah melalui suatu pendekatan psikologis yang dikenal dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Terapi Prilaku Kognitif, yang sering disebut sebagai *Cognitive*

Behaviour Therapy (CBT), merupakan suatu pendekatan terapeutik yang sangat signifikan. Telah terbukti secara berulang sebagai intervensi yang efektif dan efisien dalam mengatasi berbagai masalah psikologis yang dihadapi oleh manusia (William T. O`donohue, 2017).

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah suatu metode terapeutik yang memengaruhi pemikiran. Matson menyatakan bahwa CBT adalah hasil gabungan antara terapi kognitif dan terapi perilaku, di mana langkah-langkah yang diambil oleh terapi kognitif melibatkan serangkaian prosedur yang secara khusus memanfaatkan pemikiran sebagai fokus utama terapi. Ini mencakup penekanan pada persepsi diri dan pikiran (DHenryi, 2014). Menurut (Fitria et al., 2020) dalam (M. S. Corey, Corey, & Corey, 2013) Corey menjelaskan bahwa inti dari konseling CBT adalah mengubah pola pikir maladaptif konseli dengan bantuan dalam menyadari pemikiran otomatis dan distorsi kognitif yang berasal dari keyakinan inti. Sejalan dengan pendapat (Herawati Jasuma et al., 2023) dalam Gladding (2012), pendekatan terapi perilaku kognitif memiliki manfaat untuk mengatasi masalah yang timbul akibat kecanduan internet, seperti kecemasan, kekhawatiran, stres, harga diri, dan interaksi sosial, dengan menghilangkan pemikiran irasional dan menggantinya dengan pemikiran yang rasional.

Dari beberapa pendapat diatas penulis simpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah suatu pendekatan terapeutik yang signifikan dalam penanganan berbagai masalah psikologis. Pendekatan ini memengaruhi pemikiran dengan menggabungkan terapi kognitif dan perilaku. Terapi ini terbukti efektif dan efisien dalam mengatasi masalah psikologis manusia, seperti kecanduan media sosial pada remaja.

Dukungan terhadap efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai intervensi yang dapat menurunkan tingkat kecanduan internet pada remaja semakin kuat dengan penelitian-penelitian yang mendukung. Menurut studi yang dilakukan oleh Antonia Helena Hamu dan rekan-rekannya pada tahun 2020, penerapan Terapi Perilaku Komitmen Kognitif telah terbukti mampu mengurangi tingkat kecanduan internet pada kalangan remaja, sesuai dengan temuan dalam penelitian internasional yang diutip oleh Dewy et al. (2023). Para profesional perawat juga mencatat bahwa Terapi Perilaku Komitmen Kognitif memiliki potensi sebagai intervensi keperawatan yang efektif dalam menangani kecanduan internet.

Studi lain yang dilakukan oleh Seyyed Salman Alavi dan rekan-rekannya pada tahun 2021 menyoroti dampak positif terapi kelompok kognitif-perilaku dalam mengurangi gejala gangguan kecanduan internet serta meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental. Terapi ini difokuskan pada modifikasi pikiran individu, gaya hidup, kesehatan mental, kesalahan kognitif, regulasi emosi, dan pemecahan masalah. Lebih lanjut, terapi ini dianggap sebagai alat yang efektif, terutama bagi individu yang sulit mengakses layanan terapis yang mahal. Bukti

tambahan yang mencolok adalah kemampuan terapi ini dalam mengatasi kecanduan perilaku lainnya, seperti kecanduan gadget, serta mengurangi gejala kecanduan internet secara keseluruhan (Dewy et al., 2023).

SIMPULAN

Dalam era digital ini, pesatnya pertumbuhan penggunaan internet, terutama oleh kalangan remaja, telah memunculkan keprihatinan terkait *Problematic Internet Use* (PIU) atau kecanduan internet. Kecanduan ini tidak hanya memengaruhi aspek akademis, tetapi juga menciptakan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan sosial remaja. Dalam menghadapi tantangan ini, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) muncul sebagai pendekatan terapeutik yang signifikan, terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk kecanduan internet.

Penulis berharap artikel ini bisa mendorong penelitian lebih lanjut dengan menunjukkan di mana masih ada hal-hal yang perlu lebih kita pelajari dan cari tahu. Dengan begitu, artikel ini diharapkan bisa memberikan wawasan yang berguna dan membantu mengatasi masalah PIU di tengah masyarakat yang semakin banyak menggunakan internet. Penulis menyarankan bahwa penelitian berikutnya sebaiknya memusatkan perhatian pada mengevaluasi sejauh mana keberhasilan program pencegahan PIU di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan Game Online: Penanganannya dalam Konseling Individual. *Guidance*, 17(02), 9–20. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1166>
- Agustiah, D., Fauzi, T., & Ramadhani, E. (2020). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Belajar Siswa. *ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 181. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1935>
- Balqis Andini Putri, & Hedi Wahyudi. (2022). Hubungan Antara Problematic Internet Use dengan Subjective Well Being Anak dan Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 13–20. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.668>
- DHenry, J. R. C. & J. (2014). Positif and Negatif Affect Schedule Construct Validity measurement properties and normative data in a large non clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology Society the King College University of Berden UK*, 4, 245.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24.

<https://www.lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/stu/article/view/1980>

- Fitria, L., N., N., & Karneli, Y. (2020). *Cognitive Behavior Therapy* Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7651>
- Herawati Jasuma, N., Sugiyo, S., & Mulawarman, M. (2023). The Effectiveness of *Cognitive Behavior Therapy* Group Counseling with Assertive Training and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Social Media Addiction. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 52–59. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Nurina Hakim, S., & Alyu Raj, A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Jurnal UNISSULA*, 978-602-22(2), 280–284. jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/download/2200/1662
- Parwatha, N. W., Ardjana, I. E., Windiani, I. T., Adnyana, I. S., & -, S.-. (2019). Gangguan sikap menentang akibat adiksi internet pada remaja. *Medicina*, 50(3), 466–469. <https://doi.org/10.15562/medicina.v50i3.692>
- Siswanto, T. (2018). Optimalisasi Sosial Media Sebagai Media Pemasaran Usaha Kecil Menengah. *Liquidity*, 2(1), 80–86. <https://doi.org/10.32546/lq.v2i1.134>
- Sulistiyarini, & Jauhar, M. (2014). *Dasar-dasar konseling* (1st ed.). Prestasi Pustakaraya.
- Utami, A. N. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/pip.331.1>
- William T. O`donohue, J. E. F. (2017). *Cognitive Behavior Therapy*. Pustaka Pelajar.
- Yusi Kamhar, M., & Lestari, E. (2019). Pemanfaat Sosial Media Youtube Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia DI Perguruan Tinggi. *Inteligensi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.33366/ilg.v1i2.1356>