

Peranan Konseling Behavioral Berbasis CBT dalam Mengatasi *Smartphone Addiction* pada Remaja

Ahmad Zaki Ilman Nasution^{1*}, Firman Firman², Netrawati Netrawati³
^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: ahmadzakiilman@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan *smartphone* telah menjadi kebutuhan utama saat ini, namun penggunaan yang berlebihan dapat berdampak buruk, salah satunya adalah *smartphone addiction*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengatasi *smartphone addiction* pada remaja. Metode yang digunakan adalah *literature review*, yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasikan seluruh temuan terkait topik penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan. Pencarian jurnal Internasional dan Nasional dilakukan secara online melalui database yang relevan seperti *Science Direct*, *Pubmed*, *Publish or Perish*, dan *Google Scholar*. Penelusuran literatur dilakukan untuk periode 2018 hingga 2024 menghasilkan 4700 artikel terkait, dan setelah dilakukan penelusuran lebih lanjut terdapat 8 artikel jurnal yang relevan dengan judul dan data penelitian. Berdasarkan penelitian *literature review* ini, penggunaan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti dapat membantu mengatasi *smartphone addiction* pada remaja dengan mengubah pola pikir negatif, perilaku yang tidak sehat, dan mengajarkan strategi pengendalian diri.

Kata Kunci : ***Konseling Behavioral; Smartphone Addiction; CBT***

ABSTRACT

The use of smartphones has become a primary need today, but excessive use can have a negative impact, one of which is smartphone addiction. This study aims to determine the role of Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based counseling in overcoming smartphone addiction in adolescents. The method used is literature review, which identifies, assesses, and interprets all findings related to the research topic to answer the research questions that have been set. International and national journals were searched online through relevant databases such as Science Direct, Pubmed, Publish or Perish, and Google Scholar. Literature searches conducted for the period 2018 to 2024 resulted in 4700 related articles, and after further searches there were 8 journal articles that were

relevant to the title and research data. Based on this literature review research, the use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) counseling is proven to help overcome smartphone addiction in adolescents by changing negative thought patterns, unhealthy behaviors, and teaching self-control strategies.

Keyword : Counseling Behavior; Smartphone Addiction; CBT

PENDAHULUAN

Di zaman digital seperti sekarang, tempat tinggal kita berkembang dengan cepat. Perkembangan teknologi informasi saat ini sangat pesat dan terus maju, memberikan dampak signifikan pada berbagai bidang dan kehidupan sehari-hari. Teknologi Informasi berperan besar dalam aktivitas manusia dan menjadi fasilitas utama bagi sektor-sektor kehidupan seperti pendidikan, transportasi, kesehatan, dan penelitian (Nurhasanah et al., 2024). Globalisasi dan modernisasi memiliki dampak besar terutama dalam bidang Teknologi Informasi (TI), karena memudahkan aliran informasi dan komunikasi. Selain itu, perkembangan teknologi yang cepat telah menghasilkan produk-produk baru. Beberapa di antaranya dirancang untuk memenuhi kebutuhan manusia di bidang pendidikan, kesehatan, dan hiburan. Teknologi Informasi (TI) menawarkan berbagai banyak manfaat namun, tidak semua remaja di zaman digital pandai memanfaatkan dengan baik (Verduyn et al., 2022).

Remaja yang memiliki kesulitan dalam berinteraksi sosial dan mengalami masalah emosional (seperti depresi, kecemasan sosial, atau kesepian) atau yang merasa tidak nyaman dengan interaksi sosial langsung, mungkin tertarik dengan anonimitas yang ditawarkan oleh Internet. Mereka dapat menggunakan internet sebagai cara yang lebih aman untuk berhubungan dengan orang lain, dibandingkan dengan interaksi di dunia nyata. Hal ini bisa dibandingkan dengan interaksi langsung secara tatap muka. Individu yang merasa terlalu tertekan atau mengalami masalah pribadi seperti perceraian, pindah, kematian, atau penyakit kronis, mungkin lebih memilih berinteraksi secara online daripada secara langsung. Mereka mungkin merasa lebih nyaman dan bisa menemukan dukungan dalam dunia maya (Shin & Jang, 2016).

Di era teknologi saat ini, *smartphone* menjadi alat yang sangat berguna, membawa produktivitas dan kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari (Zhang et al., 2014). *Smartphone* digunakan untuk berbagai keperluan, mulai dari memperoleh informasi, mengurangi stres dengan bermain permainan, hingga berkomunikasi dengan orang lain.

Kedisiplinan berbasis peraturan sekolah menjadi panduan perilaku semua individu di sekolah. Jika didasari kesadaran diri dan diterapkan secara konsisten, kedisiplinan berdampak positif pada kehidupan dan perilaku individu, membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Kedisiplinan sangat diperlukan juga dalam penggunaan *smartphone* agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah (Triana & Supriyatna, 2020). Meskipun banyak manfaatnya, kita tidak bisa menutup mata terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kemajuan teknologi ini, seperti "*smartphone addiction*." Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk menerapkan kedisiplinan dalam penggunaan *smartphone* agar dapat memanfaatkannya dengan baik tanpa mengganggu aktivitas belajar dan tata tertib sekolah.

Behavioral adalah pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang melibatkan perbuatan yang ditampilkan oleh individu (Prabowo & Cahyawulan, 2016). Tujuan pendekatan behavioral adalah memodifikasi tingkah laku maladaptif menjadi adaptif melalui *reinforcement* dan *punishment*, di mana tingkah laku adaptif diberi penguatan agar cenderung diulangi, sementara tingkah laku maladaptif dikenai hukuman agar tidak terulang (Astika et al., 2023). Pendekatan ini merupakan adaptasi dari psikologi behavioristik, yang menekankan perilaku yang tampak dan dapat diamati, serta menolak pandangan structuralisme dan fungsionalisme tentang kesadaran (Prabowo & Cahyawulan, 2016). Menurut penelitian yang dilakukan (Suwanto, 2016), konseling behavioral merupakan teknik konseling yang berlandaskan teori belajar dan berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Tujuan konseling behavioral adalah menciptakan perilaku baru, menghapus perilaku yang tidak sesuai, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Manajemen bimbingan dan konseling yang terarah dan sistematis, menurut (Zamroni & Rahardjo, 2015), merupakan manifestasi dan akumulasi pelayanan bimbingan dan konseling serta menjadi salah satu indikator kerja konselor. Melihat tantangan yang ditimbulkan oleh *smartphone addiction*, menjadi tanggung jawab seorang guru BK untuk melakukan konseling guna mengatasi masalah tersebut. Konseling di lingkungan pendidikan bertujuan untuk menangani masalah agar individu dapat berkembang secara optimal dalam lingkungannya, sesuai dengan upaya menciptakan kondisi yang mendukung perkembangan individu (Habsy, 2017).

Penelitian mengenai layanan bimbingan dan konseling sangatlah penting. Menurut (A. Lee et al., 2021), layanan ini berperan dalam membentuk perilaku, membimbing guru dalam menjaga disiplin siswa, serta mendorong siswa untuk belajar dari pengalaman praktis di sekolah, baik yang positif maupun negatif. Penelitian oleh (Hariko & Rachmawati, 2018) menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling di sekolah semakin penting. Layanan ini menjadi bagian penting dari program pendidikan untuk membantu siswa dalam pengembangan prestasi mereka. Tujuan dari bimbingan dan konseling adalah membantu siswa menjalani kehidupan dengan disiplin tanpa masalah, sehingga mereka dapat meraih kesuksesan sehari-hari.

Smartphone addiction adalah perilaku keterikatan terhadap smartphone yang menyebabkan masalah sosial, seperti kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari hingga penarikan diri, serta dapat menimbulkan gangguan kontrol impuls pada seseorang (Mawarpury et al., 2020) (Faridzi et al., 2022). Dengan adanya perilaku ini dan kesulitan dalam mengatur dorongan untuk menggunakan smartphone, seseorang cenderung akan lebih fokus pada smartphone-nya tanpa memperhatikan lingkungan sekitar (Amna et al., 2021).

Menurut (Kwon et al., 2013) ada enam dimensi *Smartphone Addiction*. (1) *Daily-life disturbance*, yaitu hilangnya pekerjaan yang telah direncanakan, kesulitan berkonsentrasi, pusing, penglihatan kabur, nyeri pada pergelangan tangan atau leher, gangguan tidur, serta anggapan bahwa smartphone adalah bagian penting dalam hidup dan menghabiskan banyak waktu untuk menggunakannya. (2) *Positive anticipation*, yaitu menggunakan smartphone menciptakan perasaan gembira dan menghilangkan stres, serta merasa hampa jika tidak menggunakan smartphone. (3) *Withdrawal*, yaitu perilaku tidak sabaran, gelisah, dan tidak toleran jika tidak menggunakan smartphone, terus memikirkan smartphone bahkan saat tidak digunakan, dan merasa kesal ketika diganggu orang lain saat menggunakan smartphone. (4) *Cyberspace-oriented relationship*, yaitu hubungan yang lebih erat dengan teman yang didapatkan melalui smartphone daripada dengan teman di dunia nyata, sehingga selalu memeriksa smartphone. (5) *Overuse*, yaitu penggunaan smartphone yang tidak terkendali, lebih memilih menelusuri dengan smartphone daripada meminta bantuan orang lain, serta selalu menyiapkan pengisian daya smartphone. (6) *Tolerance*, yaitu upaya untuk mengontrol penggunaan smartphone yang selalu gagal dilakukan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau studi kepustakaan. Teknik ini digunakan untuk mengungkap berbagai aspek yang berkaitan dengan masalah yang diteliti sebagai bahan referensi dalam pembahasan hasil penelitian. Metode *literature review* dilakukan dengan mengumpulkan buku serta sumber artikel jurnal Internasional dan Nasional menggunakan *Science Direct*, *Pubmed*, dan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci seperti "*smartphone addiction*", "konseling behavioral", "Intervensi untuk *smartphone addiction*", dan "konseling CBT untuk *smartphone addiction*".

Data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan. Sumber data sekunder ini berupa laporan ilmiah utama yang dimuat dalam artikel atau jurnal tentang *smartphone addiction*, konseling behavioral dan konseling perilaku kognitif (CBT). Namun, hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan tentang intervensi untuk mengatasi *smartphone addiction* masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang "Peranan Konseling Behavioral Berbasis CBT dalam Mengatasi *Smartphone Addiciton* pada Remaja".

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penggunaan *smartphone* lebih dari empat jam sehari bisa menyebabkan perilaku adiksi yang serius (Aljomaa et al., 2016). Data penggunaan *smartphone* berdasarkan jumlah populasi dari berbagai benua menurut *Smartphone World Stats* data tahun 2021 adalah sebagai berikut: Asia 52.2% dari total 4,2 miliar penduduk, Eropa 15.1% dari 834 juta penduduk, Afrika 11.7% dari 1,3 miliar penduduk, Amerika Latin 9.7% dari 654 juta penduduk, Amerika Utara 6.9% dari 368 juta penduduk, dan Timur Tengah 3.8% dari 260 juta penduduk. Sedangkan data pengguna *smartphone* di Indonesia menurut hasil survei nasional penetrasi pengguna *smartphone* yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) menjelaskan bahwa pada tahun 2019 dari 266,91 juta jiwa penduduk Indonesia terdapat 196,71 juta jiwa pengguna *smartphone*. Dari jumlah tersebut, diketahui bahwa mayoritas pengguna *smartphone* di Indonesia adalah remaja berusia 15-19 tahun dengan prevalensi 91%. Meski begitu,

penelitian tentang *smartphone addiction* lebih banyak dilakukan di negara produsen *smartphone* daripada pengguna (Miura & Rukmini, 2016). Penggunaan berlebihan *smartphone* dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan gangguan tidur (Demirci et al., 2015).

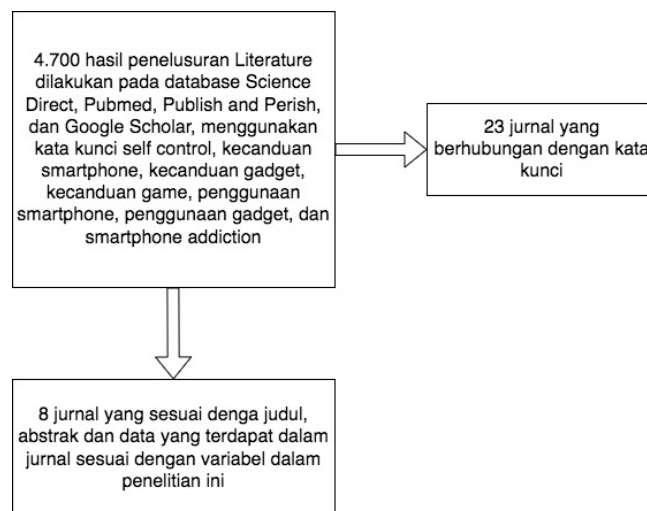
Remaja yang terlalu terpaku pada *smartphone* cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah, hubungan sosial dan keluarga yang buruk, dan kepuasan sekolah yang rendah (C. Lee & Lee, 2017). Ini juga bisa memengaruhi prestasi akademik secara personal. *Smartphone Addiction* merupakan aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dan bisa berdampak negatif jika tidak bisa dikontrol. Salah satu dampaknya adalah penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain *smartphone*. Di zaman globalisasi sekarang, banyak remaja yang sudah menggunakan *smartphone* dengan sangat mahir, bahkan lebih mahir daripada orang dewasa. Remaja cenderung lebih cepat belajar tentang gadget karena memiliki rasa ingin tahu yang besar pada usia tersebut, berbeda dengan orang dewasa yang memiliki *self control* yang lebih baik (Wardhani, 2018).

Tabel 1. Bahan Kajian Artikel

Judul	Sampel	Temuan Penting
Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior Sumber : (Firdaus & Marsudi, 2021)	-	Terapi kognitif perilaku membantu remaja mengalami perubahan positif dengan mengendalikan diri, mengubah pola pikir dan perilaku merugikan, serta meningkatkan pengaturan penggunaan Smartphone.
<i>Smartphone Addiction among Adolescence Students: Its Implication toward Family Communication, Learning, Guidance and Counselling.</i> Sumber : (Atmoko et al., 2022)	103 Siswa	<i>Smartphone Addiction</i> berkontribusi signifikan menurunkan kualitas komunikasi siswa dalam keluarga. Ini menunjukkan hubungan negatif antara <i>Smartphone Addiction</i> dengan kualitas komunikasi keluarga siswa.
<i>Psychological Factors Associated With</i>	490 Siswa	Remaja yang berisiko tinggi mengalami <i>smartphone addiction</i> menunjukkan

Judul	Sampel	Temuan Penting
<i>Smartphone Addiction in South Korean Adolescents</i>		tingkat masalah perilaku dan emosional yang lebih parah
Sumber: (J. Lee et al., 2018)		
<i>The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling with a Self-Management Technique to Reduce Students Smartphone Addiction and Phubbing</i>	12 siswa	Intervensi cognitive behavioral counseling dengan <i>self-management technique</i> efektif dalam mengurangi <i>smartphone addiction</i> dan <i>phubbing</i> pada siswa
Sumber: (Kamil et al., 2023)		
Penerapan Teknik Kognitif Behavioral Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 1 Sumenep	10 siswa	Temuan dalam penelitian tersebut adalah penerapan teknik CBT efektif digunakan untuk mengurangi perilaku <i>Smartphone addiction</i> pada siswa
Sumber: (Yuliana et al., 2023)		
<i>Cognitive Behavioral Therapy For College Students With Smartphone Addiction</i>	6 siswa	Hasil temuan penelitian adalah program <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) efektif dalam mengurangi tingkat depresi, impulsivitas, kecemasan, dan keinginan untuk menggunakan <i>smartphone</i> pada mahasiswa dengan risiko tinggi <i>smartphone addiction</i> . Partisipan menunjukkan peningkatan dalam mengelola keinginan untuk menggunakan <i>smartphone</i> , dan menunjukkan penurunan yang signifikan dalam gejala depresi setelah intervensi CBT. Hasil ini menunjukkan bahwa CBT dapat menjadi pendekatan yang efektif
Sumber : (Kim, 2021)		

Judul	Sampel	Temuan Penting
		dalam mengatasi kecanduan smartphone dan masalah psikologis terkait pada populasi mahasiswa.
<i>Cognitive Counseling Intervention to Overcome Students' Internet Addiction in Indonesian Vocational High Schools</i>	12 Siswa	Hasil dari temuan penelitian adalah menyoroti efektivitas intervensi dalam mengatasi masalah <i>smartphone addiction</i> dan <i>phubbing</i> di kalangan siswa, menekankan pentingnya konseling perilaku kognitif dengan pendekatan manajemen mandiri dalam mendorong perilaku penggunaan smartphone yang lebih sehat. Studi menunjukkan bahwa konseling perilaku kognitif dengan teknik <i>self-management</i> efektif dalam mengurangi kecanduan smartphone dan perilaku <i>phubbing</i> pada siswa.
Sumber: (Saman et al., 2021)		
<i>The Effectiveness of CBT Group Counseling with a Cognitive Restructuring Technique to Reduce Students' Smartphone Usage Problems</i>	60 Siswa	Hasil dari temuan penelitian adalah pelaksanaan intervensi konseling kognitif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecanduan internet. Hal ini terlihat dari hasilnya posttest pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Terapi kognitif bertujuan untuk mengidentifikasi pikiran yang salah dan menggantinya dengan yang lebih adaptif, mengarahkan pikiran yang salah dengan mengganti yang lebih baik.
Sumber: (Fitriana et al., 2023)		



Gambar 1. Skema Penelusuran Literatur

Alur dalam penelitian ini dapat diamati pada gambar 1. Dalam melakukan proses konseling, terdapat berbagai pendekatan dan teknik yang dapat digunakan. Salah satu di antaranya adalah penerapan konseling behavioral (Muslih et al., 2017). Terapi tingkah laku melibatkan beragam teknik dan prosedur yang berasal dari berbagai teori tentang pembelajaran. Pendekatan ini menerapkan secara sistematis prinsip-prinsip pembelajaran untuk mengubah perilaku menuju pola yang lebih efektif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mim et al., 2018) kecanduan media sosial dapat menyebabkan dampak negatif pada remaja. Kecanduan ini membuat remaja kurang peduli terhadap tanggung jawab mereka sebagai pelajar, yang berakibat pada keterlambatan pengumpulan tugas sekolah, penurunan waktu belajar, dan penurunan prestasi akademis karena mereka lebih sibuk menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial. Melalui pendidikan karakter, remaja diajarkan nilai-nilai seperti disiplin dan tanggung jawab. Disiplin membantu mereka membuat dan mengikuti jadwal yang terstruktur, mengatur waktu dengan baik, dan menghindari penundaan tugas. Sementara itu, tanggung jawab mendorong mereka untuk menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu. Dengan demikian, pendidikan karakter dapat membantu remaja mengelola penggunaan gadget dan fokus pada tanggung jawab akademis mereka (Bhakti et al., 2018).

Beberapa faktor penyebab kecanduan di antaranya, seperti stres atau depresi, kurangnya kontrol diri, kurangnya aktivitas, kurang perhatian, gaya hidup yang mengikuti tren, dan lingkungan serta pola asuh (Young, 1998). Meskipun ada banyak *definisi*

smartphone addiction dari berbagai ahli, pada dasarnya hampir semua ahli sepakat bahwa kecanduan internet adalah salah satu bentuk kecanduan perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Pembahasan

Pendekatan *behavioral addiction* atau modifikasi perilaku adalah pendekatan yang mempelajari perilaku manusia dengan tujuan untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diinginkan (Rafif & Jamaluddin, 2024). Konseling *behavioral* didasarkan pada asumsi bahwa perilaku lama dapat digantikan dengan perilaku baru, dan bahwa manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, sesuai atau tidak sesuai (Mulyawan, 2022). Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu merefleksikan perilakunya sendiri, mengatur dan mengontrol perilakunya, serta belajar perilaku baru atau dipengaruhi oleh perilaku orang lain.

Layanan bimbingan dan konseling adalah upaya yang terencana dan terstruktur yang dilakukan oleh seorang ahli, yang disebut konselor, untuk membantu peserta didik mencapai kemandirian dan kemampuan dalam memahami, menerima, mengambil keputusan, dan mengaktualisasikan diri serta tanggung jawab mereka, sehingga mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidup mereka. Kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut yang seringkali sulit untuk diprediksi penyebabnya secara jelas. Kecemasan memiliki pengaruh yang kuat terhadap cara kita berperilaku, seperti melakukan perilaku yang tidak sesuai atau menyimpang.

Behavioristik adalah cara pandang ilmiah tentang perilaku manusia (Halid & Azaniatidin, 2021). Pendekatan ini terfokus pada pengamatan data yang dapat diamati secara langsung. Dalam pendekatan ini, tidak ditekankan asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap individu dianggap memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dipengaruhi dan dibentuk oleh lingkungan sosial dan budayanya.

Konselor membantu konseli untuk menemukan dirinya sendiri dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Mereka berdua saling berpikir, berkomunikasi, dan menuangkan pemikiran mereka sehingga bisa menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi konseli. Percakapan konseling biasanya berlangsung dalam waktu yang cukup lama dan fokus pada mencapai tujuan pembicaraan. Hal ini berbeda dengan percakapan biasa antara teman yang sudah kenal lama. Kadang-kadang percakapan semacam itu bisa

tidak fokus dan berjalan begitu saja tanpa arah tertentu. Namun, dalam konseling, tujuannya jelas yaitu membantu konseli mengatasi masalahnya dan mencapai perubahan positif dalam perilaku atau sikapnya. Konselor berusaha memberikan segala upaya untuk membimbing konseli menuju perubahan yang lebih baik.

Dalam menghadapi masalah *smartphone addiction*, penting untuk mengembangkan teknik konseling yang efektif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu mengurangi tingkat kecanduan. (Saputri et al., 2024) menemukan bahwa penerapan CBT pada individu yang kecanduan *game* menghasilkan perubahan yang signifikan dalam pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Hal ini didukung oleh (Fatmawati & Mu'in, 2024), yang menyatakan bahwa CBT merupakan metode efektif dalam mengubah pikiran dan perilaku yang adiktif.

Pada penerapan CBT, penting bagi klien untuk mengakui masalah mereka sendiri. Mereka belajar untuk mengenali pemikiran dan situasi yang memicu perilaku addiction, serta mengembangkan keterampilan untuk menghadapinya. Konseling behaviour ini melibatkan evaluasi distorsi pikiran, keterampilan pemecahan masalah, dan strategi penanganan stres (Dianti et al., 2024). CBT fokus pada tiga aspek utama: pikiran, perilaku, dan emosi (Rizky et al., 2022). Masalah kognitif dapat meliputi distorsi pikiran dan kekhawatiran berlebihan, sementara masalah perilaku bisa berupa penghindaran dan perilaku impulsif. Teknik restrukturisasi kognitif dan pelatihan perilaku adalah pendekatan yang disarankan untuk mengatasi masalah-masalah ini (Safithry, 2022).

Ada lima tahapan dalam mengubah perilaku, yaitu, prakontemplasi, kontemplasi, persiapan, pemeliharaan, dan terminasi. Di setiap tahap, terapis membantu klien untuk mengidentifikasi dan mengatasi hambatan dalam proses perubahan. CBT bukan hanya tentang memberikan solusi langsung, tetapi juga tentang memberdayakan klien untuk menjadi agen perubahan dalam hidup mereka sendiri (Cholid & Kusumawati, 2024). Dengan demikian, mereka dapat menerapkan pembelajaran dari sesi konseling ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Secara sederhana, konseling behavioral bertujuan untuk menciptakan perilaku baru yang diinginkan atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan. Tujuan umumnya adalah menciptakan situasi baru untuk proses pembelajaran. Intinya, konseling behavioral melibatkan menghilangkan perilaku yang tidak sesuai dan memberikan pengalaman belajar yang memperkuat respons yang diinginkan, tetapi belum dipelajari sebelumnya.

Pandangan behavioral menyatakan bahwa perilaku seseorang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungannya, membentuk kepribadian individu. Ini berarti perilaku dapat diubah dengan mengatur kondisi belajar. Karena setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda, kepribadian mereka juga berbeda-beda (Dianti et al., 2024). Dalam konseling, peran konselor mencakup konsultan, penasihat, pendukung, dan fasilitator. Mereka bertindak sebagai guru, pengaruh, dan ahli yang mengidentifikasi perilaku yang tidak sesuai dan merancang prosedur untuk mengatasi masalah tersebut. Konselor behavioral melihat kelainan perilaku sebagai kebiasaan yang dipelajari, yang dapat diubah dengan menciptakan situasi positif yang merangsang perilaku positif. Dengan memodifikasi lingkungan secara positif, perilaku yang tidak sesuai dapat diubah menjadi positif. Menurut (Dasi et al., 2023) terdapat ciri-ciri dari konseling behavior, yaitu: 1) Beberapa tingkah laku manusia dapat dipelajari dan oleh karena itu sikap tingkah laku tersebut dapat diperbaiki, 2) Perubahan-perubahan khusus pada lingkungan sekitar individu dapat menolong dalam merubah tingkah laku yang relevan, dan 3) Prosedur-konseling yang dilakukan tidak statis, tetap, atau ditetapkan sebelumnya namun dapat didesain khusus agar dapat menolong dalam pemecahan masalah-masalah khusus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini memberikan gambaran yang cukup jelas bahwa konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sangat efektif dalam mengurangi tingkat depresi, impulsivitas, kecemasan, dan keinginan untuk menggunakan smartphone pada remaja yang berisiko tinggi mengalami *smartphone addiction*. Partisipan yang menjalani intervensi CBT memperlihatkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mengelola keinginan untuk menggunakan smartphone serta penurunan gejala depresi dan kecemasan.

Penggunaan CBT dapat menjadi pendekatan yang sangat efektif dalam mengatasi *smartphone addiction* dan masalah psikologis terkait di kalangan remaja. Terapi ini membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang memicu perilaku *addiction*, penelitian ini menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling dalam lingkungan pendidikan. Bimbingan dan konseling yang efektif, seperti yang disarankan oleh beberapa penelitian, memainkan peran penting dalam membantu

siswa mengembangkan prestasi akademik, disiplin, dan kesejahteraan emosional mereka. Layanan ini tidak hanya membantu siswa mengatasi masalah pribadi seperti *smartphone addiction* tetapi juga mendukung mereka dalam mencapai kematangan emosional dan potensi penuh mereka di berbagai aspek kehidupan.

Saran

Penelitian selanjutnya mengenai *smartphone addiction* pada remaja perlu fokus pada beberapa aspek kunci. Pertama, lakukan studi longitudinal untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang *smartphone addiction* pada perkembangan emosional, sosial, dan akademik remaja. Kedua, evaluasi efektivitas berbagai pendekatan konseling, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), untuk menentukan metode terbaik di lingkungan remaja. Ketiga, amati dengan teliti faktor risiko dan pelindung yang berkontribusi pada *smartphone addiction* guna mengembangkan program pencegahan yang lebih efektif. Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang pendekatan-pendekatan konseling efektif dalam mereduksi *smartphone addiction* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aljomaa, S. S., Mohammad, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone Addiction Among University Students in the Light of Some Variables. *Computers in Human Behavior*, *61*, 155–164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- Amna, Z., Faradina, S., & Mufidah, R. (2021). Gambaran Kecenderungan Adiksi Penggunaan Ponsel Cerdas Pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, *3*(2), 101–112. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i2.17613>
- Astika, A., Hastiani, H., & Hendrik, H. (2023). *Modifikasi Perilaku Teknik Dan Penerapan Menjadi Pribadi Ideal Di Era Post Modern* (R. Kusumawati (ed.); 1st ed.). Mega Press Nusantara.
- Atmoko, A., Sari, I. K., Da Costa, A., Utami, N. W., & Wahyuni, E. T. (2022). Smartphone Addiction among Adolescence Students: Its Implication toward Family Communication, Learning, Guidance and Counselling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *7*(1), 1–9. <https://doi.org/10.17977/um001v7i12022p1-9>
- Bhakti, C. P., Lutfiyani, V., Ghiffirari, M. A. N., & Regita, S. M. (2018). Model Dukungan Sistem untuk Pelaksanaan Penguatan Pendidikan Karakter. In A. W. Purnanto (Ed.), *Call of Paper Smeinar Nasional FKIP 2018* (pp. 55–60). Universitas Muhammadiyah Magelang. <https://doi.org/https://doi.org/10.31603/edukasi.v0i0.2343>
- Cholid, M., & Kusumawati, A. (2024). Peran Pekerja Sosial Sebagai Konselor Terhadap

- Korban Pelecehan Seksual Anak Dibawah Umur. *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 2(1), 301–311. <https://doi.org/https://doi.org/10.59581/harmoni-widyakarya.v2i1.2635>
- Dasi, N. N. J. P. D., Dharmayanti, P. A., & WMP, D. A. (2023). Behavioral Counseling Guidebook with Discussion Techniques and Positive Reinforcement to Increase High School Students' Self-confidence. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 114–121. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58905>
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of Smartphone Use Severity With Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Dianti, T. M., Karneli, Y., & Mudjiran. (2024). Analisis Teknik-Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Konseling. *Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 3(1), 29–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/kopendik.v3i1.31516>
- Faridzi, M. P. Al, Niman, S., Widiatoro, F., & Shinta, T. (2022). Tingkat Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19. *Elisabeth Health Jurnal*, 7(1), 81–88. <https://doi.org/10.52317/ehj.v7i1.417>
- Fatmawati, & Mu'in, H. (2024). Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) (Studi Kasus Anak Broken Home SMAN 9 kota bengkulu). *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(1), 175–186.
- 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://doi.org/https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- Fitriana, M., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2023). The Effectiveness of CBT Group Counseling with a Cognitive Restructuring Technique to Reduce Students' Smartphone Usage Problems. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 100–105. <https://doi.org/10.15294/JUBK.V12I2.65454>
- Habsy, B. A. (2017). Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p1-11>
- Halid, W., & Azaniatidin. (2021). Pengaruh Konseling Behavioristik terhadap Kenakalan Remaja Studi Kasus Remaja di Desa Mesanggok Lombok Barat. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 1(2), 74–98.
- Hariko, R., & Rachmawati, I. (2018). Model Supervisi Klinis Berfokus Multikultural: Supervisi Hubungan Interpersonal Konselor Dan Staf Kependidikan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 209–214. <https://doi.org/10.26539/1362>
- Kamil, A., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2023). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling with a Self-Management Technique to Reduce Students Smartphone Addiction and Phubbing. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), 194–200. <https://doi.org/10.15294/JUBK.V12I3.76942>
- Kim, D. (2021). Cognitive Behavioral Therapy for College Students with Smartphone Addiction. *International Journal of Advanced Culture Technology*, 9(4), 29–39. <https://doi.org/10.17703/IJACT.2021.9.4.29>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lee, A., Gage, N. A., McLeskey, J., & Huggins-Manley, A. C. (2021). The Impacts of

- School-Wide Positive Behavior Interventions and Supports on School Discipline Outcomes for Diverse Students. *Elementary School Journal*, 121(3), 410–429. <https://doi.org/10.1086/712625>
- Lee, C., & Lee, S. J. (2017). Prevalence and Predictors of Smartphone Addiction Proneness among Korean Adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.04.002>
- Lee, J., Sung, M. J., Song, S. H., Lee, Y. M., Lee, J. J., Cho, S. M., Park, M. K., & Shin, Y. M. (2018). Psychological Factors Associated With Smartphone Addiction in South Korean Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 38(3), 288–302. <https://doi.org/10.1177/0272431616670751>
- Mawarpury, M., Maulina, S., Faradina, S., & Afriani, A. (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 24–37. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6252>
- Mim, F. N., Islam, M. A., & Paul, G. K. (2018). Impact of the use of Social Media on Students' Academic Performance and Behavior Change. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*, 3(1), 299–302. <https://www.mathsjournal.com/pdf/2018/vol3issue1/PartD/3-1-29-778.pdf>
- Miura, P., & Rukmini, E. (2016). Adiksi Smartphone dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya pada Penumpang Transjakarta. *Jurnal Perkotaam*, 8(1), 1–11.
- Mulyawan, I. N. R. (2022). Penerapan Teknik Pengondisian Aversi Dalam Konseling Behavioral Untuk Menurunkan Perilaku Maladaptif Pada Siswa SMK PGRI 1 Denpasar. *Widyadari*, 23(1), 124–135. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6392184>
- Muslih, Y. N., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2017). Konseling Behavioral menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dengan Students' Logbook untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 34–43.
- Nurhasanah, A., Reygita, H., & Kalalo, S. N. M. (2024). Pengaruh Teknologi Modern Terhadap Moralitas Dan Tanggung Jawab Siswa Sekolah Dasar. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)*, 2(1), 175–186. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v2i1.2701>
- Prabowo, A. S., & Cahyawulan, W. (2016). Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 15–19. <https://doi.org/10.21009/insight.051.03>
- Rafif, F., & Jamaluddin, M. (2024). Pengaruh Modifikasi Perilaku Extinction Terhadap Perilaku Kecanduan Pornografi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(2), 9–15.
- Rizky, M., Netrawati, & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265–280. <https://doi.org/https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.748>
- Safithry, E. A. (2022). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 35–44. <https://doi.org/10.33084/suluh.v8i1.4094>
- Saman, A., Ahmad, M. A., Bakhtiar, M. I., & Pranoto, H. (2021). Cognitive Counseling Intervention to Overcome Students' Internet Addiction in Indonesian Vocational High Schools. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 7(2), 216–225. <https://doi.org/10.26858/est.v7i2.23424>
- Saputri, D. A., Maryana, Sari, N., & Nure, I. W. (2024). Literature Review: Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(2), 31–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1395>

- Shin, J.-H., & Jang, M. (2016). Effect of Group Sandplay Therapy to be Addicted Youth's Addiction Levels and Anxiety. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 6(1), 39–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.12964/jsst.160002>
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Triana, & Supriyatna, A. (2020). Konseling Kelompok Teknik Reinforcement untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Artikel Pendidikan*, 12(1), 26–30.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2022). Do Social Networking Sites Influence Well-Being? The Extended Active-Passive Model. *Current Directions in Psychological Science*, 31(1), 62–68. <https://doi.org/10.1177/096372142111053637>
- Wardhani, F. P. (2018). Student Gadget Addiction Behavior in the Perspective of Respectful Framework. *Konselor*, 7(3), 116–123. <https://doi.org/10.24036/0201872100184-0-00>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yuliana, A. T., Mafruhah, M., & Fathimah, D. (2023). Penerapan Teknik Kognitif Behavioral Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 1 Sumenep. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 64–70. <https://doi.org/10.36379/shine.v3i2.348>
- Zamroni, E., & Rahardjo, S. (2015). Manajemen Bimbingan Dan Konseling Berbasis Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1), 0–11. <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.256>
- Zhang, K. Z. K., Chen, C., & LEE, M. K. O. (2014). Understanding the Role of Motives In Smartphone Addiction. *Pacific Asia Conference on Information Systems (PACIS)*, 1–18. <https://doi.org/10.4324/9781351170567-1>