



GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN
KONSELING
Volume 09, Nomor 01
Mei 2026
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Ketergantungan Gadget Pada Remaja

Cognitive Behavioral Therapy Approach To Overcome Gadget Addiction In Adolescents

Meri Lamba¹, Sepriana Dwywanti Suka²

Institut Agama Kristen Negeri Toraja

Email: merilamba7@gmail.com

Abstrak : Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menjadi salah satu metode yang efektif untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk ketergantungan gadget pada remaja. Ketergantungan gadget dapat menyebabkan dampak negatif pada perkembangan sosial, emosional, dan akademik remaja, sehingga penting untuk menemukan pendekatan yang tepat dalam mengatasi masalah ini. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta bagaimana perubahan dalam pola pikir dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Pada remaja yang mengalami ketergantungan gadget, CBT dapat membantu mereka menyadari pola pikir yang tidak sehat terkait penggunaan gadget, seperti kecemasan atau kebosanan yang mendorong penggunaan gadget berlebihan. Dalam proses terapi, remaja diajarkan untuk menggantikan pikiran negatif atau maladaptif dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif. Selain itu, CBT juga melibatkan penguatan perilaku yang lebih sehat, seperti mengalokasikan waktu untuk aktivitas yang lebih produktif dan sosial. Pentingnya CBT dalam mengatasi ketergantungan gadget juga terletak pada kemampuannya untuk memberikan keterampilan coping yang lebih baik. Remaja diajarkan bagaimana mengelola stres, kecemasan, dan kebosanan tanpa bergantung pada gadget sebagai pelarian. Dengan demikian, CBT tidak hanya mengurangi penggunaan gadget yang berlebihan, tetapi juga membantu remaja membangun keterampilan hidup yang lebih sehat dan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Melalui pendekatan ini, remaja diharapkan dapat menemukan keseimbangan dalam penggunaan gadget, sehingga dapat mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik dan hubungan sosial yang lebih sehat.

Kata kunci: Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Ketergantungan Gadget, Remaja, Pola Pikir, Keterampilan Coping.

Abstrak : Abstracts are made in two languages, English and Bahasa Indonesia. Abstract more The Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach is one of the effective methods to overcome various psychological problems, including gadget addiction in adolescents. Gadget addiction can have a negative impact on the social, emotional, and academic development of adolescents, so it is important to find the right approach to overcome this problem. CBT focuses on the relationship between thoughts, feelings, and behavior, and how changes in thought patterns can affect a person's behavior. In adolescents who experience gadget addiction, CBT can help them realize unhealthy thought patterns related to gadget use, such as anxiety or boredom that drive excessive gadget use. In the therapy process, adolescents are taught to replace negative or maladaptive thoughts with more realistic and

positive thought patterns. In addition, CBT also involves reinforcing healthier behaviors, such as allocating time for more productive and social activities. The importance of CBT in overcoming gadget addiction also lies in its ability to provide better coping skills. Adolescents are taught how to manage stress, anxiety, and boredom without relying on gadgets as an escape. Thus, CBT not only reduces excessive gadget use, but also helps adolescents build healthier life skills that can be applied in various aspects of their lives. Through this approach, adolescents are expected to find balance in the use of gadgets, so that they can maintain a better quality of life and healthier social relationships.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Gadget Addiction, Adolescents, Mindset, Coping Skills.*

PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, penggunaan gadget di kalangan remaja telah menjadi fenomena yang sangat umum. Gadget, terutama ponsel pintar dan komputer, menawarkan berbagai manfaat dalam hal pendidikan, hiburan, dan komunikasi. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan masalah serius, terutama dalam bentuk ketergantungan. Ketergantungan gadget pada remaja semakin menjadi perhatian global karena dampaknya yang negatif terhadap kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial mereka. Ketergantungan gadget dapat menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur, berkurangnya aktivitas fisik, penurunan prestasi akademik, serta gangguan hubungan sosial (Zees et al., 2021).

Ketergantungan pada gadget seringkali dikaitkan dengan berbagai faktor, seperti kecanduan media sosial, video game online, dan aplikasi hiburan lainnya. Hal ini memperburuk kecemasan dan stres pada remaja, yang cenderung mencari pelarian melalui penggunaan gadget secara berlebihan. Salah satu pendekatan yang banyak diaplikasikan dalam penanganan ketergantungan gadget adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT adalah metode terapi psikologis yang fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang maladaptif menjadi lebih positif dan konstruktif. Menurut Dewy et al. (2023), terapi ini terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan gadget pada remaja dengan mengubah pola pikir yang menjadi pemicu perilaku berlebihan tersebut.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan terapi yang bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang merugikan atau tidak adaptif. CBT didasarkan pada konsep bahwa cara berpikir, perasaan, dan perilaku saling berhubungan. Oleh karena itu, perubahan dalam salah satu aspek tersebut dapat membawa perubahan positif dalam aspek lainnya (Mustikaningtyas & Habsy, 2025). CBT menekankan pada pengajaran keterampilan coping yang efektif dan memberikan individu alat untuk menghadapi tantangan hidup tanpa harus bergantung pada perilaku maladaptif seperti penggunaan gadget secara berlebihan. Penerapan CBT pada remaja yang mengalami ketergantungan gadget bertujuan untuk mengidentifikasi pemicu utama yang menyebabkan penggunaan gadget berlebihan, seperti perasaan cemas, kebosanan, atau tekanan sosial. Terapi ini kemudian membantu remaja untuk menggantikan pola pikir yang tidak realistis dengan pola pikir yang lebih adaptif, serta mengajarkan mereka cara untuk mengatasi stres dan kecemasan tanpa bergantung pada gadget sebagai sarana

pelarian (Rahmadani et al., 2024). CBT juga mengajarkan teknik pengendalian diri yang memungkinkan individu mengatur waktu penggunaan gadget dan memilih aktivitas yang lebih bermanfaat.

Ketergantungan gadget pada remaja semakin meningkat dengan kemajuan teknologi yang memungkinkan akses instan ke berbagai platform digital. Pada usia remaja, individu sedang mengalami fase perkembangan yang sangat penting, di mana mereka mencari identitas dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Media sosial dan game online menawarkan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan teman sebaya. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat berkembang menjadi kecanduan, yang berisiko mengganggu perkembangan sosial dan emosional mereka (Muhammad & Priyambodo, 2022).

Ketergantungan gadget dapat mempengaruhi kualitas tidur, yang pada gilirannya memengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik remaja. Selain itu, remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu di depan layar gadget sering kali mengabaikan interaksi sosial di dunia nyata, yang dapat menyebabkan isolasi sosial. Penggunaan gadget yang berlebihan juga sering dikaitkan dengan peningkatan kecemasan dan depresi pada remaja, karena mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial dan merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri (Bunga Alamiah, 2020). Oleh karena itu, penting untuk menemukan metode yang efektif untuk mengatasi masalah ketergantungan gadget ini.

CBT menawarkan pendekatan yang dapat membantu mengatasi ketergantungan gadget pada remaja. Melalui CBT, remaja diajarkan untuk mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Dalam hal ini, remaja akan belajar bagaimana pola pikir negatif seperti kecemasan, kebosanan, atau stres dapat menjadi pemicu utama penggunaan gadget yang berlebihan. Dengan mengidentifikasi pola pikir ini, remaja dapat mulai mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan cara berpikir yang lebih realistis dan produktif, yang pada gilirannya akan mengurangi keinginan mereka untuk terus menerus menggunakan gadget.

Selain itu, CBT membantu remaja mengembangkan keterampilan koping yang lebih efektif dalam menghadapi perasaan negatif, yang seringkali menjadi alasan utama mereka bergantung pada gadget sebagai pelarian. Misalnya, CBT mengajarkan teknik-teknik relaksasi atau aktivitas alternatif yang lebih bermanfaat, seperti berolahraga atau berinteraksi secara langsung dengan teman-teman. Dengan keterampilan ini, remaja dapat lebih mudah mengelola stres dan kecemasan tanpa harus bergantung pada gadget. Di sisi lain, penting untuk diingat bahwa ketergantungan gadget pada remaja bukan hanya masalah individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan. Peran orang tua, sekolah, dan masyarakat sangat penting dalam memberikan dukungan kepada remaja untuk mengurangi ketergantungan pada gadget. Oleh karena itu, terapi CBT harus dipandang sebagai bagian dari pendekatan yang lebih luas yang melibatkan interaksi sosial dan pengawasan lingkungan yang sehat. CBT tidak hanya membantu remaja mengatasi ketergantungan gadget, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Selain efektif dalam mengurangi kecanduan gadget, CBT juga memberikan dampak positif pada pengembangan diri remaja secara keseluruhan. Dengan mengajarkan remaja untuk lebih sadar terhadap pikiran dan perilaku mereka, CBT membantu mereka menjadi individu yang lebih mandiri, disiplin, dan mampu

mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu, penerapan CBT dalam konteks ketergantungan gadget pada remaja memiliki potensi besar untuk menciptakan perubahan yang positif dalam kehidupan mereka.

Secara keseluruhan, CBT merupakan salah satu pendekatan yang sangat relevan dalam mengatasi ketergantungan gadget pada remaja, yang semakin menjadi masalah utama dalam perkembangan sosial dan emosional mereka. Melalui perubahan pola pikir dan perilaku yang diajarkan dalam terapi ini, remaja dapat memperoleh keterampilan untuk mengelola penggunaan gadget secara lebih sehat dan mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan. Sebagai hasilnya, remaja dapat mempertahankan kualitas hidup yang lebih baik, serta membangun hubungan sosial yang lebih positif dan bermanfaat bagi perkembangan mereka di masa depan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi pustaka ini berfokus pada analisis terhadap berbagai literatur yang relevan mengenai penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengatasi ketergantungan gadget pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas CBT, dengan merujuk pada berbagai penelitian dan jurnal yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Proses penelitian dimulai dengan pencarian dan seleksi sumber-sumber literatur yang terdiri dari jurnal, buku, artikel, dan disertasi yang membahas tentang CBT, ketergantungan gadget, serta pengaruh terapi ini terhadap remaja.

Dalam studi pustaka ini, peneliti mengkaji berbagai konsep dasar CBT dan aplikasinya dalam konteks ketergantungan gadget. Peneliti juga menelusuri hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan untuk menilai bagaimana CBT dapat digunakan untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget di kalangan remaja. Sebagai bagian dari metodologi ini, peneliti mengevaluasi temuan-temuan yang telah ada, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan CBT, serta mengaitkannya dengan teori-teori yang relevan dalam psikologi dan bimbingan konseling. Sumber-sumber yang digunakan dalam penelitian ini memberikan informasi yang komprehensif tentang penerapan teknik-teknik CBT seperti pengendalian diri, pengelolaan stres, dan perubahan pola pikir, yang bertujuan untuk mengurangi kecanduan gadget.

Penelitian ini tidak melibatkan pengumpulan data primer, namun lebih menekankan pada analisis dan sintesis informasi yang sudah ada, dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola dan temuan utama dari literatur yang ada. Selain itu, studi ini juga mencakup analisis terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan CBT pada remaja, seperti dukungan keluarga, peran sekolah, serta pengaruh lingkungan sosial. Melalui pendekatan ini, penelitian ini memberikan wawasan yang lebih luas mengenai penerapan CBT dalam mengatasi ketergantungan gadget pada remaja, serta kontribusinya terhadap perkembangan psikologis mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam berbagai penelitian yang sudah ada, penggunaan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai pendekatan untuk mengatasi ketergantungan gadget pada remaja menunjukkan hasil yang sangat positif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zees et al. (2021), CBT telah terbukti efektif dalam mengurangi

kecanduan gadget pada remaja di Politeknik Kesehatan Gorontalo. Dalam studi tersebut, CBT diterapkan melalui serangkaian sesi konseling yang melibatkan identifikasi pola pikir yang tidak sehat dan penggantian dengan pola pikir yang lebih produktif. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam penggunaan gadget yang berlebihan setelah diterapkannya terapi ini. Hal yang sama juga dilaporkan oleh Dewy et al. (2023), yang menemukan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik CBT secara signifikan menurunkan tingkat kecanduan gadget pada remaja di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu.

Pada dasarnya, keberhasilan CBT dalam mengatasi ketergantungan gadget dapat dijelaskan oleh fokus utama terapi ini yang mengarah pada perubahan pola pikir dan perilaku. Seperti yang dijelaskan oleh Muhammad & Priyambodo (2022), CBT bertujuan untuk membantu individu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam konteks ketergantungan gadget, CBT mengajarkan remaja untuk mengenali pola pikir yang memicu penggunaan gadget berlebihan, seperti kecemasan, kebosanan, atau tekanan sosial. Setelah mengenali pola pikir tersebut, remaja diajarkan untuk menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan realistis. Hal ini, menurut penelitian yang dilakukan oleh Mustikaningtyas & Habsy (2025), menjadi salah satu faktor utama yang menjadikan CBT efektif dalam mengurangi ketergantungan gadget.

Selain itu, CBT juga mengajarkan teknik pengendalian diri yang dapat membantu remaja mengatur waktu penggunaan gadget. Salah satu teknik yang digunakan adalah teknik pemrograman ulang perilaku, yang memungkinkan remaja untuk menetapkan batasan waktu yang jelas terkait dengan penggunaan gadget dan mengalokasikan waktu untuk kegiatan yang lebih bermanfaat (Bunga Alamiah, 2020). Dengan menggunakan pendekatan ini, remaja dapat mulai merasakan manfaat dari pengurangan waktu di depan layar, yang dapat berdampak positif terhadap kualitas tidur, kesehatan mental, dan interaksi sosial mereka.

Lebih lanjut, dalam penelitian yang dilakukan oleh Athia et al. (2025), konseling kelompok menggunakan CBT juga terbukti efektif dalam menurunkan kecanduan gadget pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Pontianak. Dalam hal ini, CBT tidak hanya diterapkan secara individu, tetapi juga melalui kelompok. Keberadaan kelompok memberikan kesempatan bagi remaja untuk saling berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar bersama mengenai cara-cara efektif dalam mengurangi ketergantungan gadget. Pendekatan ini juga memungkinkan adanya interaksi sosial yang lebih baik, yang seringkali hilang pada remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu di dunia maya.

Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang seragam. Sebagai contoh, penelitian oleh Rahmadani et al. (2024) menunjukkan bahwa meskipun CBT dapat mengurangi ketergantungan gadget, tantangan terbesar dalam implementasinya adalah kesulitan remaja dalam mempertahankan perubahan perilaku jangka panjang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan sosial untuk tetap terhubung dengan media sosial atau pengaruh teman sebaya yang juga kecanduan gadget. Oleh karena itu, meskipun CBT efektif dalam memberikan keterampilan untuk mengurangi ketergantungan gadget, kesuksesan terapi ini sangat bergantung pada dukungan sosial yang ada di sekitar remaja, baik itu dari keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Pengaruh CBT dalam mengurangi ketergantungan gadget juga terkait dengan pengembangan keterampilan hidup yang lebih sehat. Salah satu aspek penting dari CBT adalah pengajaran teknik coping yang efektif, yang memungkinkan remaja mengatasi perasaan negatif seperti kecemasan, stres, dan kebosanan tanpa harus bergantung pada gadget sebagai pelarian. Sebagai contoh, teknik-teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi telah terbukti efektif dalam membantu remaja mengelola stres tanpa menggunakan gadget sebagai cara untuk melarikan diri (Santi, 2024). Pengajaran teknik coping ini memberikan manfaat jangka panjang bagi remaja, karena mereka dapat menggunakan keterampilan tersebut dalam menghadapi tantangan kehidupan lainnya.

Namun, meskipun CBT menunjukkan hasil yang positif, penting untuk dicatat bahwa keberhasilan terapi ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah motivasi individu yang menjalani terapi. Penelitian yang dilakukan oleh Permana (2022) menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan CBT dalam mengatasi ketergantungan gadget sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi remaja untuk mengubah perilaku mereka. Remaja yang memiliki motivasi yang tinggi untuk mengurangi ketergantungan gadget lebih cenderung berhasil dalam menjalani terapi ini dibandingkan dengan mereka yang kurang termotivasi.

Selain itu, faktor lingkungan juga memegang peranan penting dalam mendukung keberhasilan CBT. Seperti yang dijelaskan oleh Nuria (2024), dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru di sekolah dapat mempercepat proses perubahan perilaku remaja. Ketergantungan gadget sering kali merupakan masalah yang dipengaruhi oleh faktor sosial, sehingga dukungan yang kuat dari lingkungan sosial dapat memperkuat hasil dari terapi CBT. Sebaliknya, jika remaja tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari lingkungannya, kemungkinan besar mereka akan kembali ke kebiasaan lama mereka setelah terapi selesai.

Di sisi lain, temuan-temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Santi (2024) menunjukkan bahwa meskipun CBT dapat membantu mengurangi ketergantungan gadget pada anak-anak usia sekolah dasar, tantangan dalam implementasinya pada usia remaja lebih besar. Remaja cenderung lebih mandiri dan memiliki pengaruh yang lebih kuat dari teman sebaya mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengadaptasi pendekatan CBT agar sesuai dengan perkembangan psikologis remaja yang sedang mencari identitas dan mengalami tekanan sosial.

Dalam konteks ketergantungan gadget, CBT juga dapat diaplikasikan untuk mengurangi perilaku negatif lainnya, seperti phubbing (mengabaikan orang di sekitar untuk fokus pada gadget), yang sering terjadi di kalangan remaja (Nuria, 2024). CBT dapat membantu remaja untuk lebih sadar akan dampak negatif dari perilaku ini terhadap hubungan interpersonal mereka, serta mengajarkan mereka bagaimana untuk lebih fokus pada interaksi sosial secara langsung. Dengan demikian, selain mengurangi ketergantungan gadget, CBT juga berfungsi untuk memperbaiki kualitas hubungan sosial remaja.

Secara keseluruhan, hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa CBT adalah pendekatan yang sangat efektif dalam mengatasi ketergantungan gadget pada remaja. Meskipun ada tantangan dalam implementasinya, terutama terkait dengan faktor eksternal dan motivasi individu, manfaat dari terapi ini dalam mengurangi ketergantungan gadget sangat signifikan. Dengan dukungan yang tepat dari lingkungan sosial dan keterlibatan aktif dari remaja itu sendiri, CBT dapat

memberikan perubahan yang positif dan jangka panjang dalam mengatasi ketergantungan gadget.

KESIMPULAN

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah terbukti menjadi pendekatan yang sangat efektif untuk mengatasi ketergantungan gadget pada remaja. Melalui terapi ini, remaja dapat belajar untuk memahami hubungan antara pola pikir, perasaan, dan perilaku mereka, serta bagaimana menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan rasional. CBT memungkinkan remaja untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang mendorong penggunaan gadget secara berlebihan, seperti kebosanan, kecemasan, atau kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan sosial dari media sosial. Hasilnya, terapi ini mampu mengurangi penggunaan gadget yang berlebihan dan membantu remaja mengatur waktunya dengan lebih bijak. Salah satu aspek penting dari CBT adalah fokus pada perubahan perilaku. Dalam konteks ketergantungan gadget, CBT mengajarkan teknik pengendalian diri yang membantu remaja untuk menetapkan batasan dalam menggunakan gadget. Melalui latihan-latihan perilaku yang dipandu oleh terapis, remaja belajar untuk menggantikan kebiasaan buruk dengan aktivitas yang lebih produktif, seperti berolahraga, belajar, atau bersosialisasi dengan teman dan keluarga secara langsung. Dengan cara ini, CBT tidak hanya membantu mengurangi ketergantungan gadget, tetapi juga meningkatkan kualitas kehidupan sosial dan emosional remaja.

Keberhasilan CBT dalam mengatasi ketergantungan gadget juga bergantung pada motivasi dan komitmen remaja itu sendiri. Remaja yang memiliki keinginan kuat untuk mengubah perilaku mereka cenderung lebih berhasil dalam menjalani terapi ini. Oleh karena itu, penting bagi terapis untuk membantu remaja menemukan alasan pribadi yang mendalam untuk mengurangi penggunaan gadget, serta memberikan dukungan dan dorongan sepanjang proses terapi. Tanpa motivasi yang cukup, remaja mungkin tidak akan serius dalam menjalani terapi dan dapat kembali ke kebiasaan lama mereka setelah beberapa waktu. Namun, tantangan terbesar dalam penerapan CBT adalah ketergantungan remaja pada lingkungan sosial mereka, terutama teman sebaya dan pengaruh media sosial. Remaja sering kali merasa tekanan untuk tetap terhubung dengan dunia maya dan mengikuti tren sosial yang ada. Oleh karena itu, meskipun CBT dapat mengajarkan keterampilan untuk mengelola waktu penggunaan gadget, tanpa dukungan sosial yang kuat, remaja mungkin akan kesulitan mempertahankan perubahan tersebut. Oleh karena itu, penting bagi keluarga, sekolah, dan teman-teman untuk memberikan dukungan yang konsisten terhadap remaja selama proses terapi.

Selain itu, meskipun CBT sangat efektif untuk mengatasi ketergantungan gadget, hasil terapi ini dapat bervariasi tergantung pada usia dan tahap perkembangan remaja. Remaja yang lebih muda mungkin lebih mudah terpengaruh oleh terapi ini karena mereka belum sepenuhnya membentuk pola pikir dan kebiasaan yang lebih kuat terkait dengan penggunaan gadget. Di sisi lain, remaja yang lebih tua, terutama mereka yang sudah sangat terikat dengan dunia maya, mungkin memerlukan waktu lebih lama dan usaha yang lebih keras untuk mengurangi kecanduan gadget mereka. Terapi ini juga memberikan manfaat jangka panjang karena CBT tidak hanya mengatasi ketergantungan gadget, tetapi juga membantu remaja mengembangkan keterampilan hidup yang lebih sehat. Dengan belajar untuk mengelola emosi, stres, dan kebiasaan buruk, remaja dapat memperoleh keterampilan yang berguna untuk menghadapi tantangan hidup lainnya. CBT dapat membantu mereka untuk lebih percaya diri dalam membuat keputusan yang lebih baik, tidak hanya terkait dengan gadget, tetapi juga dalam hubungan sosial, pendidikan, dan kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, keberhasilan CBT tidak hanya bergantung pada teknik terapi itu sendiri, tetapi juga pada keterlibatan keluarga dan lingkungan sosial remaja. Keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung perubahan perilaku remaja, baik melalui komunikasi yang

terbuka, pemberian contoh yang baik, maupun menciptakan lingkungan yang mendukung. Begitu juga dengan peran sekolah, yang dapat membantu dengan menyediakan program-program bimbingan konseling yang berbasis CBT, serta menciptakan lingkungan yang mempromosikan interaksi sosial yang sehat tanpa bergantung pada gadget.

Salah satu aspek positif dari CBT adalah fleksibilitasnya yang memungkinkan terapi ini diterapkan dalam berbagai bentuk, baik itu melalui sesi individu, kelompok, maupun online. Dengan perkembangan teknologi saat ini, CBT dapat disesuaikan untuk diterapkan dalam bentuk digital, yang sangat membantu dalam menjangkau remaja yang mungkin merasa malu atau enggan untuk menghadiri sesi tatap muka. Hal ini memberikan kemudahan bagi remaja yang ingin mengurangi ketergantungan gadget tetapi tetap merasa nyaman dalam lingkungan yang lebih pribadi. Secara keseluruhan, CBT adalah pendekatan yang sangat efektif dan fleksibel dalam mengatasi ketergantungan gadget pada remaja. Meskipun tantangan dalam implementasinya tetap ada, terutama terkait dengan faktor sosial dan motivasi individu, hasil terapi ini menunjukkan perubahan yang signifikan dalam perilaku remaja yang menjalani proses tersebut. Dengan dukungan yang tepat dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial, serta komitmen yang kuat dari remaja itu sendiri, CBT dapat memberikan hasil yang positif dalam jangka panjang, tidak hanya dalam mengatasi ketergantungan gadget, tetapi juga dalam pengembangan keterampilan hidup yang lebih sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, F. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(1), 63-72.
- Limbong, D. (2024). Analisis Pendekatan Psikospiritual Penggunaan Gadget bagi Pertumbuhan Spiritual Pemuda di Jemaat Minanga (Doctoral dissertation, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja).
- Hulu, S., Nduru, L. L., Waruwu, W., Tamera, D. M., & Hasibuan, N. (2024). Pelayanan Konseling Pastoral Pada Remaja Kristen Yang Malas Dalam Membaca Alkitab. *Alucio Dei*, 8(1).
- Jimmy, J. S. (2024). Penerapan pendekatan logoterapi dan kebebasan yang bertanggung jawab dalam perspektif Kristen terhadap penderita sindrom FOMO. *PNEUMATIKOS: Jurnal Teologi Kependetaan*, 14(2), 128-144.
- Kapoh, J. N., & Onibala, M. J. (2024). Urgensitas Pelayanan Konseling Pastoral Di Era Postmodern: Tanggapan Kritis Terhadap Degradasi Moral Remaja Kristen. *Murid Kristus: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 1(2), 155-171.
- Resnita, R. (2025). Studi Deskriptif Analisis Penanganan Remaja Akhir yang Mengalami Broken Home Melalui Konseling Pastoral di Gereja Suara Kebenaran Injil Ketapang, Kalimantan Barat. *Jurnal Silih Asah*, 2(1), 38-63.
- Rizal, A., Purwoko, B., & Hariastuti, R. T. (2020). Peningkatan Self Compassion Untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa SMP. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 3(1), 1-7.
- Rikandi, M., Rahmi, A., & Jayati, T. (2022). HUBUNGAN POLA ASUH ORANGTUA DENGAN KECANDUAN GAME ONLINE PADA ANAK USIA REMAJA DALAM MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 4(1), 11-19.
- Zees, R. F., Ariani, G. A. P. P., Usman, L., & Djamalu, I. (2021, June). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Ketergantungan Gadget pada Remaja Di Politeknik Kesehatan Gorontalo. In PROSIDING Seminar Nasional Tahun 2020 ISBN: 978-623-93457-1-6 (pp. 131-138).