

Systematic Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kontrak Perilaku dalam Menangani Kecanduan Internet

Susantika Dwya^{a,1,}, Herlambang Limantoro Santoso^{b, c,2,}

Universitas Negeri Malang

Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229, Indonesia

susantikadwy@gmail.com^{1,} herlambanglimantoros@gmail.com²

Kata kunci

Kecanduan internet
konseling kontrak perilaku
sistematis *literatur review*
remaja

Abstrak

Perkembangan teknologi membuat komunikasi dan informasi semakin mudah diakses, penggunaan internet dan telepon seluler yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah mental dan masalah fisik. Metode yang digunakan *sytematic literature review*. Tujuan *sytematic literature review* ini adalah untuk mengetahui eektivitas layanan konseling kontrak perilaku dalam menangani kecanduan internet. Artikel penelitian didapatkan dari dua database yaitu *science direct* dan *google scholar*. Pencarian literatur menggunakan kata kunci kecanduan internet dan konseling kontrak perilaku dengan kriteria inklusi artikel tahun publikasi 2020-2024, *fulltext*, dan subjek penelitian adalah remaja. Dari 247 artikel didapatkan 4 artikel yang direview karena memenuhi kriteria inklusi dan tujuan dari kajian literatur ini. Berdasarkan hasil review artikel, layanan konseling kontrak perilaku dinilai efektif dalam menangani kecanduan internet.

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi pada era saat ini sangat pesat dan banyak kemajuan yang dicapai seperti mempermudah dan mempercepat komunikasi dan mencari informasi di segala bidang. Perkembangan masyarakat ditandai dengan hadirnya media sosial. Media sosial merupakan aplikasi yang menghubungkan banyak orang dalam timeline tertentu (Ardi dan Sukmawati, 2019; dalam Wulan, Nunung, Kiswanto & Santoso, 2023). Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan Internet telah tumbuh secara eksponensial di seluruh dunia. Secara khusus, internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari remaja (Ballarotto et al., 2018, Rakhmawati, Windy, et al., 2021). Masyarakat modern telah mengikuti perkembangan teknologi yang eksplosif dalam beberapa dekade terakhir, dan akses terhadap informasi meningkat karena penggunaan Internet (Martins, Miguel, V, et al., 2020). Secara global, Indonesia mempunyai jumlah pengguna internet tertinggi keempat (sekitar 64,8%). Di Indonesia, mayoritas pengguna Internet adalah remaja (Statistik.2020; Rakhmawati, Windy, et al., 2021). Popularitas Internet telah membawa kemudahan besar bagi kehidupan industri dan konsumen. Namun, kecanduan internet, khususnya di kalangan remaja, telah menjadi masalah yang semakin serius di seluruh dunia (Sun, Yadong, dkk., 2022).

Menurut Islam, Md Rabiul, dkk., (2023) menyatakan bahwa perkembangan teknologi membuat komunikasi dan informasi semakin mudah diakses, penggunaan internet dan telepon seluler yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah mental dan masalah fisik. Kecanduan ditandai sebagai perilaku abnormal yang mengganggu fungsi biologis, mental dan fisik seseorang, serta aktivitas sehari-hari dan menyebabkan hilangnya keseimbangan (AG, Jorgenson, et al., 2016, dalam Islam, Md Rabiul, dkk. 2023). Situasi ini dapat menimbulkan konflik internal pribadi dan konflik dengan orang lain (Soni dan Kaur, 2020; dalam Escario, Jose, J. et al., 2023). Selain itu, kecanduan internet dalam jangka panjang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti gejala depresi dan perilaku bermasalah (Spada, 2014; Sun, Yadong, et al., 2022). Sebuah penelitian terhadap remaja laki-laki di Indonesia menunjukkan bahwa IA mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikososial dengan menyebabkan tekanan mental, mengganggu kinerja akademik, dan mempengaruhi keluarga (Rakhmawati, Windy, et al., 2021).

Situasi ini diperburuk oleh struktur jejaring sosial, yang dirancang sedemikian rupa sehingga pengguna menghabiskan waktu sebanyak mungkin di jejaring sosial (Van Velthoven, et al., 2018; dalam Salinas, Ana C. et al., 2022). Sejumlah besar penelitian terhadap generasi muda telah

memperingatkan tentang dampak kecanduan internet. Misalnya, penggunaan Internet yang berlebihan dapat menyebabkan kecenderungan komunikasi sosial berlebihan yang ada di semua budaya, seperti gosip dunia maya, sehingga kecenderungan ini dapat diakses oleh khalayak yang lebih luas (Romera et al., 2021; Subrahmanyam et al., 2008; Yudes-Gómez dkk., 2018; dalam Salinas, Ana C, et.al.,2022). Kecanduan internet berdampak negatif pada komunikasi interpersonal serta kesehatan fisik dan mental (Block, 2008; dalam Sun, Yadong., et.al.,2021), yang juga dapat membahayakan kinerja akademik remaja (Zhang dan Li, 2011; dalam Sun, Yadong, et.al.,2021), sekaligus menghambat perkembangan kepribadian mereka (Ge, Deng, dan Ji, 2018; dalam Sun, Yadong et.al. 2021). Terdapat bukti bahwa kecanduan internet dapat merusak struktur dan fungsi otak remaja (Ge et al., 2016; dalam Sun, Yadong et al.,2021) dan berdampak negatif pada perhatian, memori, pengetahuan, dan kognisi sosial pada tingkat yang berbeda-beda (Firth et al., 2019; dalam Sun, Yadong et al.,2021).

Akibat lain yang dapat terjadi jika tidak segera diambil tindakan terkait kecanduan gawai, dapat berdampak pada perkembangan mental dan emosional individu, berdampak pada kehidupan sosial masyarakat, kesulitan menerima pembelajaran, dan lain-lain. (Rohmah, Qurrota A, N,dkk.,2024). Oleh karena itu, kecanduan internet merupakan aktivitas negatif yang harus dihilangkan. Teknik konseling kontrak perilaku dapat membantu mengatasi kecanduan internet. Konseling kontrak perilaku adalah konseling yang didasarkan pada upaya mengubah tingkah laku atau sikap. (Latipun 2001:106;dalam Wulan, Nunung Z. dkk.,2022). Hartomo, Eko , dkk.,(2022) menunjukkan bahwa konseling kontrak perilaku dapat mengatasi kecanduan internet karena orang dapat mengubah perilakunya melalui kontrak yang dibuat sendiri dan dilaksanakan. Teknik kontrak perilaku dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan (Erford, 2017;dalam Lestari, Mardi. dkk. 2021). Hal ini diharapkan kontrak perilaku dapat membantu masyarakat mengubah perilakunya ke arah yang lebih positif.

Berdasarkan uraian di atas, layanan konseling kontrak perilaku dapat membantu menyelesaikan masalah kecanduan internet bagi orang-orang yang ingin memperbaiki perilaku tersebut. Teknik kontrak perilaku dapat mengatur keadaan konseli untuk menunjukkan perilaku yang diinginkan berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli (Komalasari, Wahyuni, Wahyuni, dan Karsih 2014: dalam Wulan, Nunung Z, dkk. 2022).

2. Metode

Metode yang digunakan oleh penulis adalah *Sytematic Literature Review* (SLR) dengan menggunakan dua *database* dalam mencari sumber *literature* yaitu *science direct* dan *google scholar*. Penulis menggunakan kata kunci pencarian yaitu konseling kontrak perilaku dan kecanduan internet. Kriteria inklusi yang digunakan adalah jurnal atau artikel dari tahun 2020-2024 yang menggunakan bahasa inggris dan bahasa indonesia. berdasarkan pencarian didapatkan 247 artikel berdasarkan kata kunci dan 4 artikel akan dianalisa. Dengan pertanyaan penelitian (*research question*) sebagai berikut:

Tabel 1 Research Questions

RQ 1	Bagaimana dampak perilaku dari kecanduan intenet pada remaja?
RQ 2	Apakah konseling kontrak perilaku efektif dalam mengatasi kecanduan internet?

2.1. Identifikasi Literatur

Pencarian jurnal atau artikel menggunakan kata kunci dari *boolean operator*. *Boolean operator* dikenal dengan operator pencarian (AND, OR atau NOT) yang digunakan dalam menspesifikan dan memperluas pencarian, sehingga memudahkan untuk penentuan jurnal atau artikel yang akan digunakan. OR digunakan untuk mengkombinasikan kata sinonim atau alternatif, serta mengembangkan hasil pencarian. AND digunakan untuk menggabungkan konsep yang bertujuan mendapatkann hasil yang lebih spesifik. NOT digunakan untuk menghasilkan terminologi yang

spesifik dari pencarian. Penggunaan operator ini dengan hati-hati, karena bisa saja peneliti melewatkan literatur yang relevan. Database yang digunakan adalah *Science Direct* dan *Google Scholar*.

2.2. Seleksi Literatur

Berdasarkan Pencarian dari 2 database yang digunakan, didapatkan 247 artikel berdasarkan kata kunci yang kemudian diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

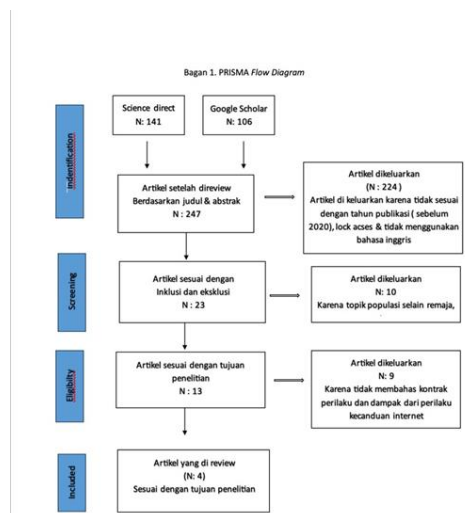
Tabel 2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Remaja, Siswa sekolah menengah	Pekerja, Masyarakat umum
Variabel	Kecanduan Internet, <i>Problem internet use</i> , Kecanduan sosial media, Teknik Kontrak Perilaku, Konseling Kontrak Perilaku	Selain Kecanduan Internet, <i>Problem internet use</i> , Kecanduan sosial media, Teknik Kontrak Perilaku, Konseling Kontrak Perilaku
Tipe Publikasi	Artikel dan Jurnal	Skripsi, tesis, <i>proceeding conference</i> , buku, <i>website, blog</i>
Desain Studi	Penelitian kualitatif, eksperimen, <i>mix method</i>	Selain Penelitian kualitatif, eksperimen, <i>mix method</i>

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Berikut adalah bagan alur PRISMA untuk proses penyaringan artikel yang digunakan dalam kajian literatur ini (Bagan 1)



Pencarian awal artikel dimulai dengan memasukkan kata kunci dua database (*Science Direct* dan *Google Scholar*) lalu pencarian dengan kata kunci “kecanduan internet”, dan “Konseling kontrak perilaku” digabungkan dengan *Boolean Operator* “AND” mendapatkan hasil 247 artikel. Artikel yang tidak sesuai dengan judul dan abstrak, bahasa selain bahasa Inggris dan Indonesia, dan tahun publikasi sebelum 2020 dikeluarkan sebanyak 224 artikel serta menyisakan 23 artikel. Artikel yang di eksklusi karena tidak sesuai dengan populasi remaja sebanyak 10 artikel. 23 artikel kemudian diseleksi kembali berdasarkan artikel yang membahas mengenai konseling kontrak perilaku dan dampak dari kecanduan internet lalu mendapatkan hasil 4 artikel.

Terdapat 4 artikel yang dianalisa lebih lanjut yaitu Shi Jing, et.al.,(2023), Bong Shu Yung Hyun,et.al.,(2021), Juwana/Hartomo.Eko.P.dkk.,(2022), dan Bae,Wulan.Nuning,Z, dkk.,(2023). Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan sebagai berikut:

No	Judul Artikel/Penulis/Tahun	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode Pengumpulan data	Populasi Jumlah Sampel	Hasil
1.	<i>Current prevention strategies and future directions fo problem Internet use/Shi Jing et.al/ 2023</i>	Untuk mengembangkan pendekatan pencegahan yang Komprehensif dan berkelanjutan terhadap masalah penggunaan Internet yang berpotensi menjadi masalah, dengan memperhatikan berbagai aspek seperti budaya, pemangku kepentingan, dan efikasi jangka panjang dari program-program yang dikembangkan	<i>mix method</i>	tinjauan literatur, studi deskriptif dan analisis kebijakan, penelitian kualitatif, uji klinis acak, studi longitudinal, dan penelitian eksploratif serta analisis budaya.	Populasi : remaja, dewasa muda, dan gamer, (tempat: sekolah). Sampel: remaja, dan dewasa muda (umur 18-25 tahun)	Hasil penelitian atau implikasi dari informasi tersebut menunjukkan bahwa ada tantangan dan kesempatan dalam mengatasi masalah penggunaan Internet yang problematis, dengan fokus pada pengembangan pendekatan pencegahan yang lebih holistik dan efektif
2.	<i>Effects of Cognitive-Behavioral Therapy Based Music Therapy in Korean Adolescents with Smartphone and Internet Addiction/ Bong Shu Yung Hyun et.al/2021</i>	Untuk mengevaluasi efek penambahan terapi musik (MT) ke terapi perilaku kognitif (CBT) pada gejala kecanduan ponsel pintar/internet dan penyakit penyertapsikiatri.	Eksperim ental studi dengan <i>pratest</i> dan <i>postest</i> .	<i>Young Internet Addiction Test (YIAT) dan Smartphone Addiction Proneness Scale (SAPS), State Anxiety Inventory for Children (SAIC) dan Trait Anxiety Inventory for Children (TAIC), Conners Wells' Adolescent Self-Report Scale-Short form (CASS(S)), & Barratt Impulsiveness Scale-11 (BIS-11)</i>	Populasi: 155 pasien yang didiagnosis dengan adiksi (baik adiksi smartphone maupun internet). Sampel: 67 orang dalam kelompok CBT-MT dan 71 orang dalam kelompok CBT.	Kombinasi terapi musik dan terapi perilaku kognitif (CBT) memperbaiki gejala kecanduan ponsel pintar/internet, kecemasan, dan impulsif pada remaja. Oleh karena itu, kombinasi ini dapat menjadi pengobatan yang efektif untuk kecanduan ponsel pintar atau internet serta gangguan perilaku seperti kecemasan dan impulsif.
3.	Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku untuk mengatasi Kecanduan Sosial Media Instagram Pada Siswa SMPN 3	Untuk mendeskripsikan penerapan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku untuk mengatasi kecanduan media sosial	Kualitatif: Studi Kasus	Observasi, wawancara, dan analisis dokumen	Populasi : Siswa SMP N 3 Juwana, Sampel: Siswa NS dan DA	Berdasarkan hasil penelitian, konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku efektif untuk mengatasi kecanduan media sosial Instagram

No	Judul Artikel/Penulis/Tahun	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode Pengumpulan data	Populasi Jumlah Sampel	Hasil
	Jawana/Hartono.E ko.P,dkk/2022	Instagram pada siswa SMPN 3 Juwana.				pada siswa SMPN 3 Juwana. Hal ini dibuktikan dengan subjek penelitian NS dan DA yang berhasil mengurangi penggunaan Instagram secara berlebihan, lebih fokus belajar, serta mengerjakan tugas tepat waktu
4.	Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (TikTok) Siswa SMPN 3 Bae,Wulan.Nuning, Z, dkk/2023	Untuk mendeskripsikan penerapan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku untuk mengatasi kecanduan media sosial TikTok pada siswa kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus.	Kualitatif yang bersifat Deskriptif analisis (studi kasus)	Observasi, wawancara, home visit, dan dokumentasi.	Populasi Seluruh siswa kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus. Sampel 2 orang siswa kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus yang memiliki masalah kecanduan media sosial (khususnya TikTok)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan pemberian layanan konseling behavioristik menggunakan teknik Kontrak Perilaku, konseli mampu mengubah perilaku bermasalah menjadi perilaku yang diharapkan. Yaitu konseli mampu mengendalikan diri dari bermain media sosial secara berlebihan, lebih fokus belajar, tidur lebih teratur, mengerjakan tugas tepat waktu, dan memahami dampak negatif dari kecanduan media sosial.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Kecanduan Internet

Internet dan teknologi online terintegrasi kedalam masyarakat yang terus berkembang baik pada kehidupan sehari-hari. Menggunakan internet bukanlah satu perilaku tetapi dapat mencakup banyak aktivitas seperti bermain game, berjudi, berinteraksi di media sosial, menonton pornografi, bekerja, dan berbelanja. kebanyakan perilaku ini akan bermasalah apabila dilakukan secara berlebihan, sehingga perilaku ini akan mengganggu aktivitas sehari-hari (Shi,Jing, et.al.,2023). Internet saat ini menjadi hal yang paling populer dikalangan remaja hingga menjadi kebiasaan dan gaya hidup yang tidak bisa dilepaskan bagi penggunaanya (Hartomo,Eko,P, dkk.,2022). Perlahan kecanggihan yang dimiliki oleh internet apalagi dengan adanya media sosial yang selalu diakses oleh pelajar di kehidupan sehari-harinya tidak bisa dipungkiri ternyata telah mengubah cara pandang remaja dan mengungkapkan ekspresi hingga membentuk kepribadiannya.

Menurut Bong, Shu, Hyun, et.al.,(2021) kecanduan internet dapat menyebabkan berbagai gangguan pemusatan perhatian, implusif, penyalahgunaan zat, dan perjudian. Lestari & Winingsih (dalam Wulan, Nuning, Z, dkk.,2023) mengemukakan bahwa kecanduan internet merupakan gangguan psikologis di mana pengaksesnya telah menghabiskan separuh waktunya untuk mengakses internet yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya self control, serta kurangnya aktivitas produktifnya pada kehidupan sehari-harinya. Faktanya, dilaporkan bahwa

29,3% remaja berusia 10–19 tahun menderita kecanduan ponsel pintar/internet (Bong,Shu,Hyun, et.al.,2021). Selain itu, menggunakan internet secara berlebihan dapat mengakibatkan remaja menjadi tidak fokus saat pembelajaran dikelas, dan terbiasa tidur hingga larut malam karena bermain media sosial (Wulan,Zumar, N,dkk.,2023). Kemudian, Hartomo, Eko, P, dkk.,(2022) menyatakan bahwa kecanduan mengakses internet seperti mengakses sosial media instagram dapat mengakibatkan konseli tidak dapat fokus pada pembelajaran dan akan mudah bosan serta menjadi malas dalam belajar yang dapat mengakibatkan menurunnya prestasi. Oleh karena itu, tindakan pencegahan dan penanganan yang efektif sangat diperlukan.

3.2.2. Konseling Kontrak Perilaku

Banyak ulasan tentang pencegahan kecanduan internet yang terkait pada perilaku bermasalah, ulasan tersebut berfokus pada lokasi geografis, pada anak-anak atau remaja dan berdasarkan langkah-langkah kebijakan (Fernandez,Lopez,et.al.2020;dalam Shi,Jing, et.al.,2023). Meskipun sebagian besar penelitian berfokus pada penggunaan internet secara langsung, namun penting juga untuk memasukkan lingkungan intervensi (Vandraykova,P.2016; dalam Shi,Jing et.al.,2023) dan persepektif kesehatan masyarakat (Sy, Lee,et.al. 2019; dalam Shi,Jing, et.al.,2023) yang memperluas pilihan pencegahan kecanduan internet. Konseling atau terapi kontrak perilaku telah dianggap sebagai pengobatan pertama bagi individu dengan gangguan kecanduan internet (Bong,Shu,Hyun, et.al.,2021).

Konseling teknik kontrak perilaku mampu mengatasi kecanduan internet seperti sosial media instagram dengan alasan konseli mampu mengubah tingkah lakunya sendiri melalui perjanjian yang dibuat oleh dirinya sendiri (Hartomo,Eko,P, dkk.,2022). Menurut Latipun (2025;97 dalam Wulan,Zumar, N,dkk.,2023) mengungkapkan bahwa tujuan dari konseling teknik kontrak perilaku adalah mampu mengubah perilaku adaptif yang tidak diinginkan dan berusaha membentuk langkah-langkah berperilaku yang lebih tepat. Teknik kontrak perilaku ialah teknik yang dikembangkan oleh B.F Skinner dengan teori belajar behaviorisme yang berdasarkan atas ide bahwa belajar merupakan fungsi perubahan tingkah laku individu secara jelas (Wulan,Zumar, N,dkk.,2023). Selanjutnya, Komalasari, Wahyuni & Karsih (2014;72; dalam Wulan,Zumar, N,dkk.,2023) menyatakan bahwa kontrak perilaku merupakan pengaturan kondisi konseli sehingga konseli mampu menampilkan perilaku yang diharapkan yang didasarkan pada kontrak antara konselor dan konseli.

3.3. Efektifitas Konseling Kontrak Perilaku

Dengan adanya strategi pencegahan pada kecanduan internet dan penggunaan ponsel pintar secara berlebih menunjukkan peningkatan dalam efikasi diri, kecakapan hidup, dan kebutuhan psikologis (Shi,Jing,et.al.,2023). Menurut penelitian dari RA, Ruggieri (2016; dalam Shi,Jing,et.al.,2023) mengungkapkan bahwa program pencegahan terkait kecanduan internet ditemukan peneliti memiliki kontrol lebih besar dalam penggunaan internet, atau penurunan skor/risiko/kecanduan internet. Penelitian Bong,Shu,Hyun et.al.,(2021) menyatakan bahwa teknik perilaku kontrak efektif dalam mengatasi kecanduan internet karena intervensi tersebut cukup membantu apabila kecanduan internet cukup parah hingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Kecanduan internet telah mengakibatkan konseli lupa akan tanggung jawabnya sebagai pelajar (Hartomo,Eko,P, dkk.,2022). Penerapan konseling teknik kontrak perilaku dapat dikatakan efektif dalam menangani permasalahan kecanduan internet seperti instragram pada konseli, karena dapat membentuk perilaku baru yaitu tidak mengakses internet atau sosial media secara berlebihan (Hartomo,Eko,P, dkk.,2022). Selain itu, mengatasi kecanduan internet menggunakan teknik kontrak perilaku dengan tahapan membuat kesepakatan antara konselor dan konseli sehingga pendekatan tersebut mampu berjalan secara optimal dalam mengatasi kecanduan internet (Hartomo,Eko,P, dkk.,2022).

Penelitian Wulan,Zumar, N,dkk.,(2023) menyatakan bahwa penerapan teknik kontrak perilaku dengan membuat perjanjian dengan menuliskan aspek-aspek yang akan diterapkan konseli hingga tingkah laku yang diinginkan muncul dari diri konseli. Teknik ini efektif diterapkan dengan tujuan agar mampu membantu mengontrol perilaku konseli ketika mengakses internet (Wulan,Zumar, N,dkk.,2023). Selanjutnya, penelitian ini menunjukkan bahwa aspek yang dilakukan konseli dalam perjanjian dengan teknik kontrak perilaku ini adalah tidur sebelum jam 11 malam selama lima hari dengan menyimpan ponsel sebelum tidur, dan mematikan jaringan internet pada saat belajar

(Wulan,Zumar, N,dkk.,2023). Perubahan yang ditunjukkan konseli yaitu konseli mampu mengatasinya dengan mematikan jaringan internet sehingga menjadi fokus saat belajar (Wulan,Zumar, N,dkk.,2023). Dampak teknik perilaku kontrak terhadap kecanduan internet telah dipelajari secara ekstensif, dan saat ini teknik perilaku kontrak dianggap sebagai pendekatan utama yang secara efektif memperbaiki pemikiran non-adaptif (Lee,H,Choi: 55-72. 2015; dalam Bong,Shu,Hyun, et.al.,2021).

Kesimpulan

Teknik kontrak perilaku terbukti efektif dalam mengatasi kecanduan internet pada konseli karena membantu konseli membentuk perilaku baru yang lebih positif, seperti mengurangi akses internet atau media sosial secara berlebihan. Teknik kontrak perilaku memiliki potensi besar untuk menjadi alat yang efektif dalam mengatasi kecanduan internet. Dengan penelitian dan pengembangan lebih lanjut, teknik ini dapat digunakan untuk membantu lebih banyak orang dalam meningkatkan karakter positif dalam kehidupan

Acknowledgement

Terima kasih atas dukungan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang sehingga kajian literatur ini dapat terlaksana dengan sukses. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua penulis referensi yang digunakan dalam tinjauan literatur ini.

Referensi

- Bong, Shu, Hyun, Won, Guen, Hui., Choi, Tae, Young. (2021). Effects of Cognitive-Behavioral Therapy Based Music Therapy in Korean Adolescents with Smartphone and Internet Addiction. *Psychiatry Investig.* 18(2):110-11. <https://creativecommons.org/licenses/by/Chandrima,R.M.,Kircaburun,K.,Kabir,H.,Riaz,B.K.,Kuss,D.J.,Griffiths,M.D.,&Mamun.M.A.2020>.
- Adolescent problematic internet use and parental mediation: A Bangladeshi structured interview study. *Addictive Behaviors Reports.* 12(100288). <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100288>
- Escario, J.J.,Sanchez, R.C.,Esper,F.S.,& Arizon,A.J.B.2023. A quantitative analysis of factors related to adolescent cybervictimization in Spain: A multilevel logistic regression approach. *Children and Youth Services Review.* 155,107170. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2023.107170>.
- Hartomo, Eko.P, Lestari,I. & Santoso. (2022).Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Instagram Pada Siswa SMP N 3 Juwana. 1(1).81-94. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8596>
- Islam, M. R., Hasan Apu, M. M., Akter, R., Tultul, P. Sen, Anjum, R., Nahar, Z., Shahriar, M., & Bhuiyan, M. A. (2023). Internet addiction and loneliness among school-going adolescents in Bangladesh in the context of the COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional study. *Heliyon*, 9(2), e13340. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13340>
- Lestari. Merdi, dkk. (2021). Eektivitas Layanan Konseling Kelompok Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Bermain Game Online di Rumah (*Studi Eksperimen Kuasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 15 Palu*). 6(1). 202-212. <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.202-212>
- Martinz,M.V.,Formiga,A.,Santos,C.,Sausa,D.,Resende,C.,Campos,R.,Nogueueira,N.,Carvalho,P.,&Ferre ira,S.2020. Adolescent internet addiction e role of parental control and adolescent behaviours. *International Journal of Pediatrics Adolescent Medicine.* 7(116-120),2352-6467. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.12.003>
- Rakhmawati,W.,Kosasis,C.E.,Widiasih,R.,Suryani,S.,& Arifin,H.2021. Internet Addiction Among Male Adolescents in Indonesia: A Qualitative Study. *American Journal of Men's Health.* 1-9. <https://us.sagepub.com/en-us/journals-permissions>.
- Rohmah, Qurrota, A.N. Susilowati Anestesya,P. Habay,B A.(2024). Penerapan Teknik Perilaku dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Anak TPQ Ash Shobri Gresik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat.*3(1).78-87. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i3.266>
- Salinas,A.C.,Orejude, S.,Escoriaza,J.C.,&Berrozpe,T.I.2022. Cybergossip and Problematic Internet Use in cyberaggression and cybervictimisation among adolescents.Computers in Human Behavior.131(107230). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107230>
- Sahanapriya,G.K.,Bijulakshmi,P.,Rajendhiram,G.,Mathumati,S.,Ramasubramanian,& Kannan,M. A 2021. A Cross-Sectional Study on Internet addiction among adolescent Children of Parents With Mental Illness.Indian J Psycho Med.43(5),422-427. DOI: 10.1177/0253717621999761
- Shi, Jing, et.al. (2022). Current prevention strategies and future directions for problem Internet use. *Behavioral Sciences.* 48, 101231. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101231>.
- Sun,Y.,Shao,J.,Li,J.,&Jiang,Y. Internet addiction patterns of rural Chinese adolescents: Longitudinal predictive effects on depressive symptoms and problem behaviors. *Journal of Pacific Rim Psychology.*16(1-13). DOI: 10.1177/18344909221105351

- Wulan, Nununing, Z, Kiswanto, Arista, & Santoso. (2023). *Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (TikTok) Siswa SMPN 3 Bae*. 2(1). 54-61. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i1>
- Zhang, Y., Hou, Z., Wu, S., Li, X., Hao, M., & Wu, X. (2022). The relationship between internet addiction and aggressive behavior among adolescents during the COVID-19 pandemic: Anxiety as a mediator. *Acta Psychologica*. 227, 103612. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103612>